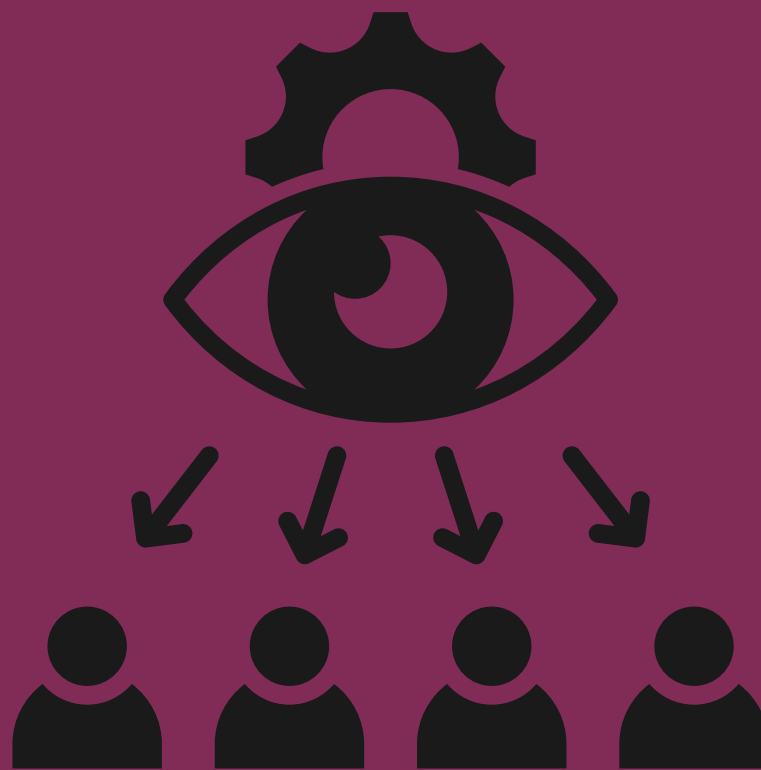


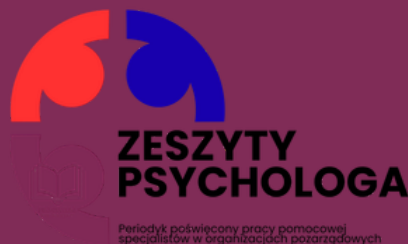
mgr Milena Sielicka
mgr Magdalena Górską
Krzysztof Kozłowski

SUPERWIZJA



MIĘDZYNARODOWY
ROK WOŁONTARIATU
2026

Na początku drogi: stresory młodego specjalisty



Zeszyty Psychologa; nr 7/07/26
Wydawnictwo Pro Civium
Poznań 2026

Materiał został przygotowany w ramach superwizji grupowej z dnia 31 lipca 2026 r., nr 07/26 dla specjalistów Centrum Poradnictwa Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Projekt został dofinansowany przez Narodowy Instytut Wolności
- Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
- Korpus Solidarności, w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018 - 2030, zadanie publiczne "Wszyscy jesteśmy Supermanami!"

Centrum Edukacji i Współpracy ze Szkolnictwem Wyższym
Opracowanie: Milena Sielicka, Magdalena Górską,
Krzysztof Kozłowski



Minister do spraw
Społeczeństwa Obywatelskiego



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Narodowy Instytut Kultury



Korpus
Solidarności



Projekt "Wszyscy jesteśmy Supermanami!" sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Korpusu Solidarności Rządowego Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030.

Kształtowanie się zawodowego „Ja” może być dosyć przerażające.

Adelson, 1995, s. 35

Wstęp

Początek praktyki zawodowej bywa często pełen sprzeczności. Z jednej strony pojawia się ekscytacja, ciekawość i poczucie, że wreszcie można robić to, o czym marzyło się przez lata. Z drugiej strony - łatwo o zwątpienie, napięcie i przekonanie, że nie jest się jeszcze wystarczająco dobrym. Wielu młodych stażem psychologów żyje w przekonaniu, że jako jedyni odczuwają **lęk przed popełnieniem błędu**, **niepewność** podczas prowadzenia sesji czy **trudność w zaufaniu własnym kompetencjom**. Tymczasem **badania pokazują, że są to doświadczenia typowe dla pierwszych lat praktyki zawodowej**.

Co więcej: nie wynika to z braku predyspozycji czy niewystarczającej wiedzy, lecz z faktu, że wejście w rolę psychologa jest procesem. Rozwój zawodowy nie polega bowiem jedynie na opanowaniu teorii i technik pracy. Kompetencje kształtują się przede wszystkim poprzez doświadczenie, czyli **świadome przeżywanie kolejnych sytuacji zawodowych i wyciąganie z nich wniosków**. Refleksja nad własną praktyką nie powoduje tego, że spotkania z klientami stają się automatycznie „łatwe”, ale sprawia, że my stajemy się w nich bardziej osadzeni, ugruntowani i otwarci na niejednoznaczność drugiego człowieka. Niniejszy zeszyt został przygotowany jako narzędzie wspierające Państwa w tym zadaniu.

MODUŁ

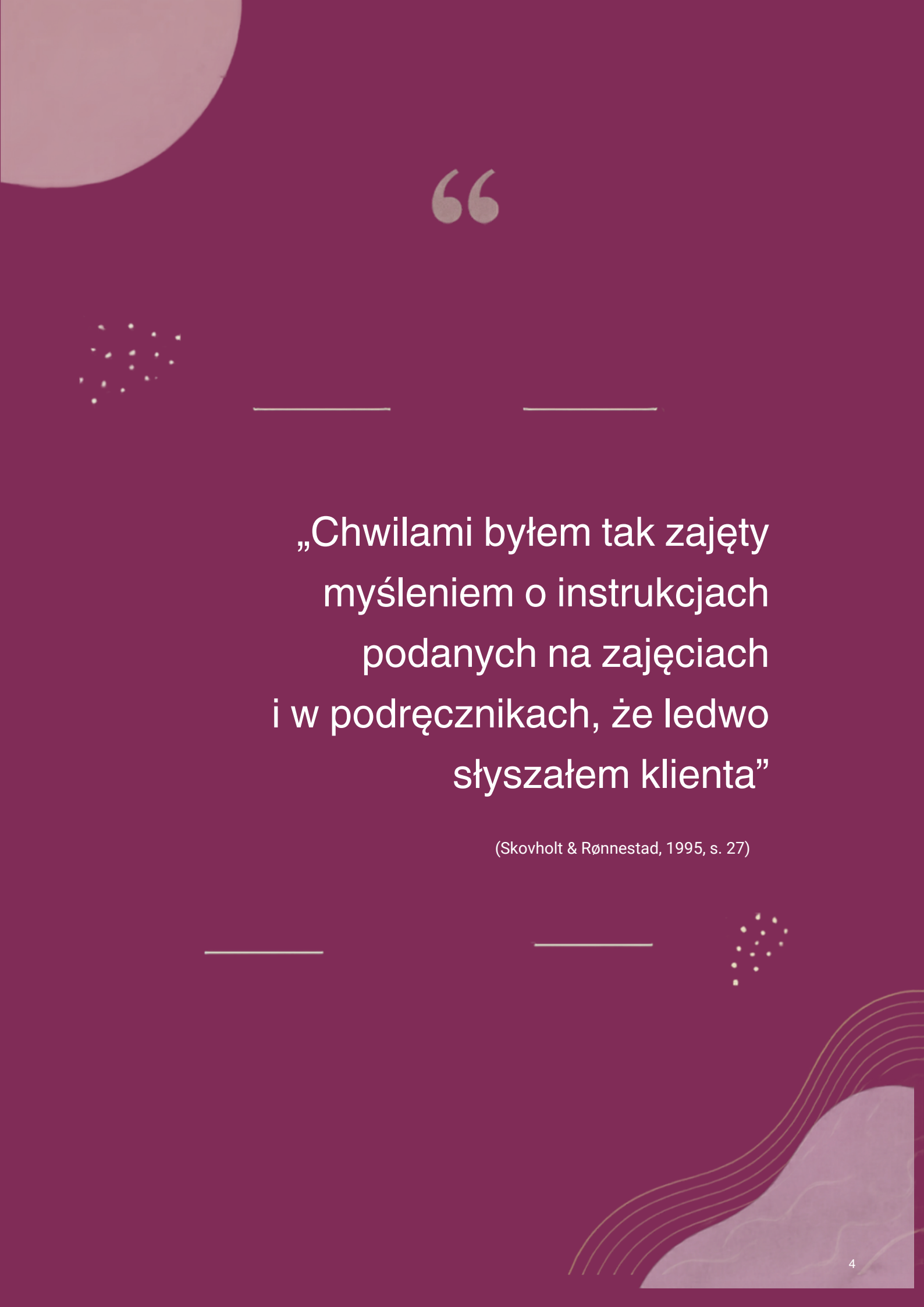
Mapa Wyzwań Młodego Praktyka



„Przestrzeżony oznacza uzbrojonego.”

Tak jak historia każdego klienta przekraczającego próg gabinetu jest jedyna w swoim rodzaju, tak samo **nie ma dwóch identycznych dróg rozwoju psychologa**. Każdy z nas wnosi do tego zawodu inny zestaw doświadczeń, osobowość, wrażliwość i unikalne zaplecze życiowe. Mimo tej różnorodności Thomas M. Skovholt i Michael H. Rønnestad (2003) w swoich badaniach nad rozwojem praktykujących pomagaczy wyodrębnili uniwersalny zestaw stresorów i wyzwań, z którymi mierzy się większość z nas na początku drogi zawodowej, tj: **lęk przed oceną, nierealistyczne oczekiwania, krucha „tożsamość praktyka” i syndrom oszusta, dezorientacja poznawcza oraz trudność w porządkowaniu chaosu sesji, poczucie presji ze strony supervisorów, a także zbyt sztywne lub zbyt przepuszczalne granice własne.**

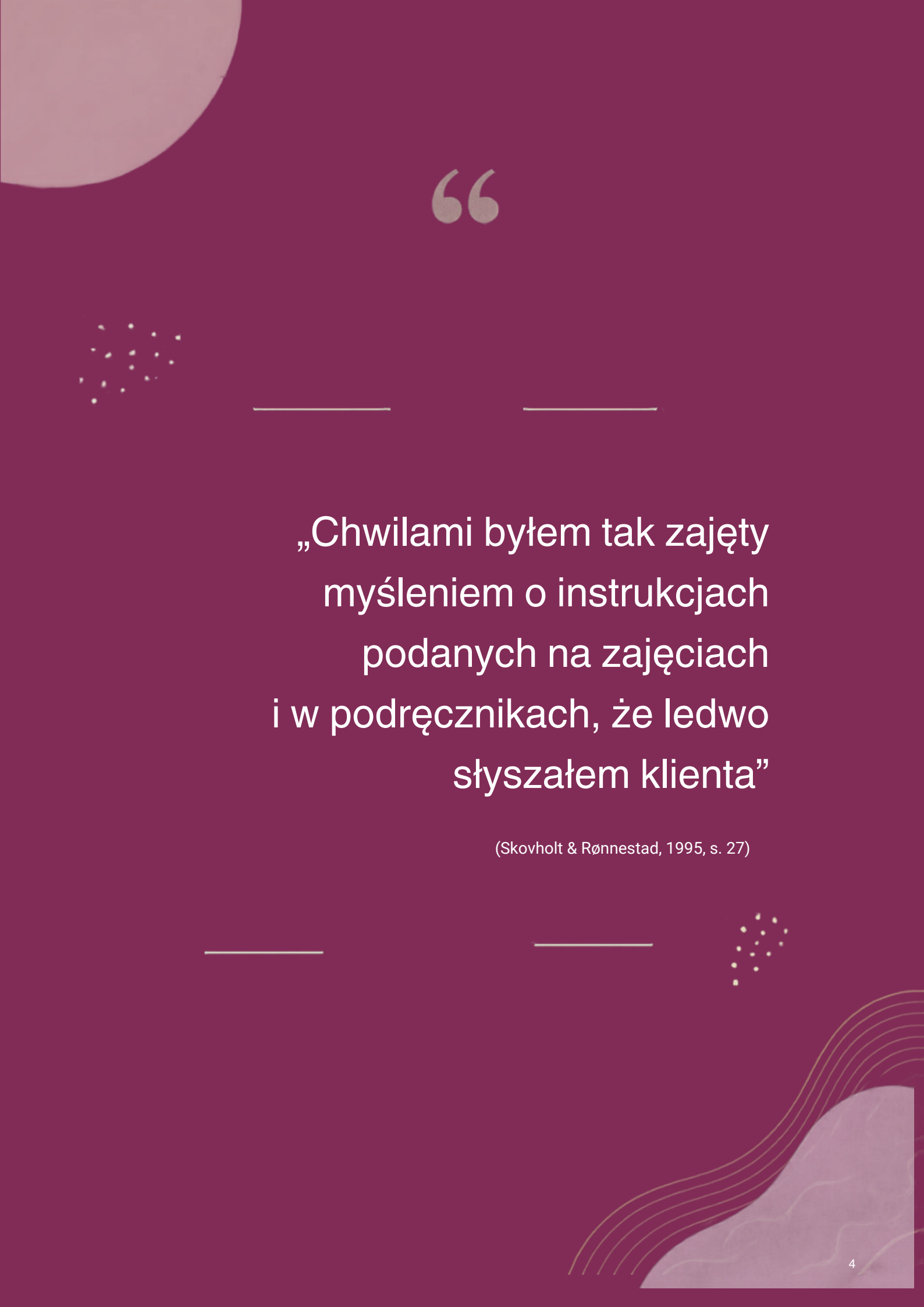
Natale i Gazzora (2025) zwracają uwagę na to, że młodym specjalistom towarzyszą często także głębokie, paraliżujące wątpliwości dotyczące własnych kompetencji, napędzane przez trzy główne pułapki myślowe: **mit eksperta idealnego, iluzję pełnej odpowiedzialności oraz destrukcyjne porównania społeczne**. Jednak nazwana i osadzona w kontekście rozwojowym trudność przestaje być paraliżującym zagrożeniem, a staje się wartościową informacją, chroniącą przed przedwczesnym wyczerpaniem i wypaleniem. Dlatego na kolejnych stronach przyglądamy się bliżej tym zjawiskom i zachęcamy Cię do zatrzymania się przy przygotowanych ćwiczeniach.



“

„Chwilami byłem tak zajęty
myśleniem o instrukcjach
podanych na zajęciach
i w podręcznikach, że ledwo
słyszałem klienta”

(Skovholt & Rønnestad, 1995, s. 27)



Lęk przed oceną i paraliż wykonaniowy

W początkowej fazie rozwoju profesjonalnego procesu poznawcze psychologa są w znacznej mierze zdominowane przez auto-monitoring. Konfrontacja z pełną odpowiedzialnością za przebieg sesji może wywoływać silny stan napięcia. Zjawisko to tłumaczy się teorią alokacji zasobów uwagi: **zamiast kierować przestrzeń poznawczą na niewerbalne sygnały i procesy klienta, początkujący specjalista zużywa ją na wewnętrzny monolog dotyczący własnej oceny** („Czy to, co powiedziałem, było profesjonalne?”, „Co powinnam zrobić w tej sekundzie?”) oraz redukowanie zewnętrznych, widocznych efektów (np. drżenie i spocone dłonie, niepewny głos). Skutkiem tego bywa usztywnienie behawioralne, nadmiarowa potrzeba kontrolowania przebiegu spotkania, brak pomysłu co odpowiedzieć na konkretny problem klienta.

Istotne jest przy tym **rozdzielenie pomiędzy nieadaptacyjną koncentracją na sobie a samoświadomością**. W pierwszym przypadku mówimy o lękowym, sztywnym i powtarzalnym monitorowaniu własnych stanów wewnętrznych oraz domniemanego wizerunku w oczach klienta, natomiast zdrowa samoświadomość polega na chwilowym, nieoceniającym rozpoznaniu własnych myśli, emocji i reakcji somatycznych. **Próby maskowania lęku przez początkujących specjalistów za pomocą sztywnej postawy ciała czy mechanicznego trzymania się protokołu są rejestrowane przez klienta jako brak autentyczności**. Zamiast tego, zaleca się techniki zaprezentowane na kolejnych stronach.

Reflektor uwagi

Adaptacja Eksperymentu Uwagi Zewnętrznej (Clark & Wells)

♦ Hipoteza eksperymentu

Próba stałej kontroli własnego wizerunku i analizowania „jak wypadam” nasila lęk i odcina Cię od klienta. Przeniesienie uwagi na zewnątrz natychmiast obniża napięcie fizjologiczne i uwalnia przestrzeń poznawczą.

Struktura eksperymentu (Role-Play 2 x 5 minut)

Wykonaj to ćwiczenie w parze z superwizorem, innym młodym psychologiem lub odtwórz je na podstawie niedawnej trudnej sesji.

RUNDA I: Faza kontroli i skupienia na sobie (Self-Focused Attention)

Czas: 5 minut. W trakcie rozmowy intencjonalnie i maksymalnie skup uwagę na sobie.

- ☐ Analizuj brzmienie swojego głosu („Czy nie drży?”, „Czy brzmi profesjonalnie?”).
- ☐ Skanuj ułożenie swojego ciała i dłoni.
- ☐ Gdy druga osoba mówi, układaj w głowie 3 kolejne genialne pytania terapeutyczne.
- ☐ Stałe oceniał swój poziom kompetencji na bieżąco.

♥ Ewaluacja po Rundzie I

Poziom odczuwalnego lęku / napięcia (0-10):

Poczucie własnej swobody i kompetencji (0-10):

Ile zapamiętałeś/aś z tego, co naprawdę mówiła i czuła druga osoba? (0-100%):

Notatki:

Reflektor uwagi

Adaptacja Eksperymentu Uwagi Zewnętrznej (Clark & Wells)

RUNDA II: Faza uwagi zewnętrznej (External Focus)

Czas: 5 minut. Całkowicie porzuć próbę samokontroli. Przenieś cały reflektor uwagi na zewnątrz:

- [] Obserwuj mikromimikę twarzy rozmówcy, układ jego brwi, mikro-gesty.
- [] Wsłuchaj się w ton, tempo i pauzy w jego głosie (a nie w treść swoich myśli).
- [] Zauważ detale otoczenia: kolor jego ubrania, światło w gabinecie.
- [] Zaangażuj czystą, dziecięcą ciekawość drugiego człowieka.



Ewaluacja po Rundzie II

Poziom odczuwalnego lęku / napięcia (0–10):

Poczucie własnej swobody i kompetencji (0–10):

Ile zapamiętałeś/aś z tego, co naprawdę mówiła i czuła druga osoba? (0–100%):

Notatki:

Opcjonalny feedback od superwizora / osoby, z którą byłeś/łaś w parze:

Co zauważył/a obserwator w Twojej postawie, kontakcie wzrokowym i reakcjach?

Dialog sokratyczny ze sobą

(Karta wnioskowania)

- 1 Dokąd w Rundzie I wędrowały moje zasoby poznawcze? (np. „Zużywałem/łam energię na planowanie pytań i sprawdzanie, czy się nie jąkam, przez co przegapiłem emocje klienta”)

- 2 Co stało się z Twoim ciałem i poziomem lęku, gdy w Rundzie II przestałeś/aś się kontrolować, a zacząłeś/aś patrzeć na klienta?

- 3 Jakie bezpośrednie dowody dał mi ten eksperyment?

Moje odpowiedzi

Próba skrajnej samokontroli [NASILA / OBNIŻA] lęk

Skupienie na kliencie i obecność [ZWIĘKSZA / ZMNIEJSZA] trafność moich interwencji.

Dziennik Gabinetu: Zapamiętaj na swoją karierę

Twój lęk wykonaniowy żywi się Twoją własną uwagą. Gdy podczas sesji czujesz paraliż i myślisz „Co mam teraz powiedzieć?”, nie szukaj odpowiedzi w swojej głowie. Twarz klienta bywa jednym z kluczowych źródeł sygnałów niewerbalnych, na które warto uwrażliwić swoją uwagę. **Wyceluj reflektor uwagi poza siebie.**

Refleksja (1-2 zdania):

Odzyskaj Kierownicę Uwagi

Doświadcz elastyczności uwagi w praktyce. Podważ przekonanie „nie mam wpływu na swój lęk / myśli” i naucz się odróżniać trening uwagi od relaksacji oraz tłumienia myśli.

CZĘŚĆ 1 • MINI-EKSPERYMENT NA ŻYWO

Wykonaj poniższe kroki eksperymentu uwagi (mikro trening ATT).

PRZYGOTOWANIE

Rozejrzyj się i wybierz 5-6 dźwięków w otoczeniu, np. szum komputera, tykanie zegara, ulicę, oddech osoby obok, klimatyzację lub kroki na korytarzu.

KROK 1: UWAGA SELEKTYWNA (1 min)

Skup się na jednym dźwięku przez 30–60 sekund. Ignoruj pozostałe. Następnie wybierz kolejny dźwięk.

ZASADA

Gdy pojawi się myśl („Zaraz mam sesję”, „Czy dobrze to robię?”), nie walcz z nią. Pozwól jej być w tle, a uwagę wracaj do dźwięku.

KROK 2: SZYBKIE PRZELACZANIE (2 min)

Przeskakuj z jednego dźwięku na drugi na sygnał lub co 5–10 sekund: komputer → ulica → zegar → komputer...

KROK 3: UWAGA PODZIELONA (1 min)

Rozszerz pole uwagi na wszystkie dźwięki naraz. Słuchaj pełnej „orkiestry” otoczenia jednocześnie.

CZĘŚĆ 2 • ROZBROJENIE MITÓW

Po wykonaniu eksperymentu odpowiedz na poniższe pytania indywidualnie lub w grupie superwizyjnej:

1. Gdzie była Twoja uwaga PRZED ćwiczeniem? W ciele, stresie i myślach czy w świecie zewnętrznym?

2. Gdzie jest Twoja uwaga TERAZ?

3. Co działo się z Twoimi myślami lub lękiem podczas słuchania?

4. Czy myśli próbowały Cię rozproszyć? Co zrobiłeś/aś, gdy się pojawiły?

KLUCZOWE ROZRÓŻNIENIE

Czy traktowałeś/aś ćwiczenie jak relaksację - próbę uspokojenia się - czy jak siłownię dla mózgu: trening sprawczości i przenoszenia uwagi niezależnie od samopoczucia?

MIEJSCE NA WYNIKI I WNIOSKI:

3-Minutowy Rytuał Obecności przed Sesją

Opracowano na podstawie modelu Therapeutic Presence (Shari Geller & Leslie Greenberg)

Niezależnie od tego, czy czujesz lęk wykonaniowy, zmęczenie, czy w głowie analizujesz poprzedniego klienta – poświęć 3 minuty przed otwarciem drzwi, aby ugruntować swój układ nerwowy i przygotować przestrzeń do relacji.

Rytuał „P.r.e.s.e.n.c.e” (3 minuty)

01

Zatrzymaj się

30 sek

Odlóż długopis, zamknij notatnik, wycisz telefon.
Usiądź wygodnie na krześle terapeutycznym. Przejdź z trybu „pośpiechu” do trybu „pauzy”. Pomyśl: „To co było przed chwilą, zostaje za drzwiami. To co będzie po sesji, poczeka.”

02

Ugruntowanie w ciele

45 sek

Oprzyj stopy na podłodze. Poczuj mocny kontakt podeszw z ziemią. Dociskając miednicę na krześle, opuść barki, zrób powolny wydech, pozwalając ciału zjechać o poziom niżej. Przeskanuj ciało: Gdzie masz napięcie? Zrób wydech prostą w to miejsce, nie walcząc z nim.

03

Opróżnienie i Rozszerzenie

45 sek

Opróżnij swój umysł: odlóż sztywne teorie, oczekiwania i hipotezy diagnostyczne. Wykorzystaj mikrotrening uwagi (ATT): przenosząc „wewnętrzny szum” na przestrzeń wokół. Zauważ światło, usłysz 2–3 dźwięki i poczuj przestroność pokoju.

04

Słuchanie wewnętrzne

30 sek

Zauważ swój obecny stan emocjonalny bez oceniania go (np. „Jest we mnie trochę niepokoju i to jest w porządku”). Przypomnij sobie, że Twój spokojny ugruntowany układ nerwowy będzie dla klienta pierwszym sygnałem bezpieczeństwa.

05

Wejście w kontakt

30 sek

Otwórz klatkę piersiową i przyjmij postawę otwartości oraz dekalności. Wypowiedz w duchu intencje: „Jestem tutaj. Nie muszę niczego naprawiać na siłę. Jestem gotów/gotowa przyjąć doświadczenie mojego klienta z ciekawością i szacunkiem.”

Mini-checklista obecności

(Szybki skan przed wpuszczeniem klienta)

- ☐ **Ciało:** Czy czuję stopy na podłodze i oparcie krzesła pod plecami?
- ☐ **Głowa:** Czy zdejmuję z siebie presję bycia „nieomylnym ekspertem” w tej godzinie?
- ☐ **Uwaga:** Czy potrafię przenieść uwagę z własnego lęku na ciekawość drugiego człowieka?

Krótką refleksja po sesji

(Autoanaliza) • Po wyjściu klienta zapisz jedno zdanie:

W którym momencie sesji najbardziej czułem/am pełną obecność i kontakt z klientem?

Co spróbowało wyciągnąć mnie z obecności (np. lęk wykonaniowy, chęć natychmiastowej rady, zmęczenie)?

Krucha tożsamość i mit eksperta idealnego

Innym wyzwaniem, z którym przychodzi się zmierzyć początkującemu specjalście, jest krucha i **niepełna tożsamość** praktyka, bezpośrednio związana z **pułapką mitu eksperta idealnego**. Wchodząc do gabinetu, młody psycholog często niesie w sobie ciche, lecz paraliżujące przekonanie, że dojrzałość zawodowa oznacza nieomyślność, a każda godzina spotkania musi przynosić spektakularny przełom. W efekcie jego zawodowe poczucie własnej wartości staje się niezwykle chwiejne i uzależnione od zewnętrznych sygnałów. Informacje zwrotne, trudniejsze sesje lub popełnione błędy mogą być odbierane wyjątkowo osobiście i prowadzić do gwałtownych wahań poczucia własnej skuteczności. Autorzy określają ten stan jako **kruche i niepełne Ja-praktyka** (Skovholt & Rønnestad, 1995; Ohlson, 1996), **kojarzące się nieodparcie z wyboistym okresem dojrzewania**.

Ta wyostrzona reaktywność na negatywne sygnały sprawia, że brak dojrzałej separacji łatwo przeradza się w ukryte przeciwprzeniesienie. Może pojawić się wówczas pokusa obwiniania klienta za własne poczucie bezradności czy oburzenie, że drugi człowiek nie potrafi pojąć lub przyjąć oferowanej mu pomocy. Uwalniająca transformacja zaczyna się dopiero wtedy, gdy miejsce nierealistycznych oczekiwań zajmuje zgoda na niepewność, a młody specjalista pozwala sobie na bycie po prostu „wystarczająco dobrym” praktykiem. **Zadania jednak nie ułatwiają: porównywanie się i iluzja pełnej odpowiedzialności.**

KARTA PRACY: Restrukturyzacja Mitów Roli Zawodowej i Praca z Syndromem Oszusta

(oparta na modelu CBT SP/SR – Bennett-Levy et al., 2015)



Wskaźówka: Użyj tej karty, gdy odczuwasz nadmierne napięcie przed sesjami, spędzasz godziny na przygotowywaniu scenariuszy, masz trudność z pozwoleniem na ciszę w gabincie lub towarzyszy Ci lęk przed zdemaskowaniem Twojej „niekompetencji”.

Ta karta pracy pomaga uchwycić sytuacje uruchamiające lęk przed oceną, rozpoznać zachowania zabezpieczające, wydobyć ukryte znaczenie obaw oraz przetestować bardziej elastyczne przekonania w praktyce gabinetowej.

KROK 1: Identyfikacja Sytuacji i Zachowań Zabezpieczających (Safety Behaviors)

Opisz konkretną sytuację zawodową z ostatniego czasu, która wywołała w Tobie dyskomfort, lęk lub poczucie bezradności:

Sytuacja kliniczna / problematyczny moment:

Jakie Zachowania Zabezpieczające u Ciebie wystąpiły? (zaznacz właściwe lub dopisz własne):

- ☐ Nadmierne mówienie / dopychanie sesji strukturą
- ☐ Odruchowe udzielanie rad i dawanie natychmiastowych rozwiązań
- ☐ Przeznaczenie zbyt dużej ilości czasu na skrupulatne przygotowanie scenariusza sesji
- ☐ Unikanie trudnych, konfrontacyjnych tematów lub głębokich emocji klienta
- ☐ Wracanie myślami do sesji „go godzinach” (brak domknięcia)
- ☐ Inne:

Przyjrzyj się wybranej sytuacji i zadaj sobie pytanie: „Jeśli to, czego się obawiam, rzeczywiście by się wydarzyło (np. zapadłaby długa cisza, nie wiedziałabym/bym co odpowiedzieć, klient podważyłby moją wypowiedź), to co by to dla mnie oznaczało?”

Złap pierwszą automatyczną myśl:



Co to mówi o mnie jako o terapiście / praktyku?



Głębokie Założenie Pośredniczące (Moja Sztywna Reguła):
(np. „Jeśli nie potrafię od razu pomóc klientowi lub nie znam odpowiedzi, to znaczy, że jestem oszustem i nie nadaję się do tej roli.”)

Przyjrzyj się cenie, jaką płacisz za utrzymywanie w sobie mitu eksperta idealnego.

[illegible]

KROK 4: Formułowanie Alternatywnego, Elastycznego Przekonania

Sformułuj nowe, adaptacyjne założenie, które zastąpi dotychczasowy nakaz.

Pamiętaj: nie chodzi o bezmyślny optymizm, ale o funkcjonalną dojrzałość.

Blok 1 (Stare):

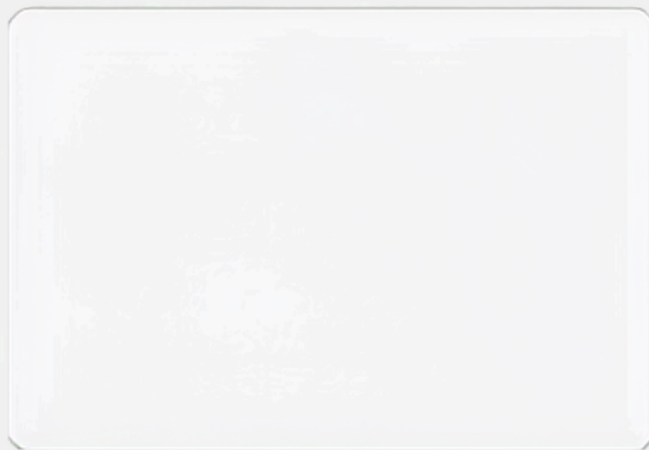
Stare przekonanie:

„Muszę zawsze wiedzieć, co powiedzieć, i idealnie prowadzić każdy proces.”

Blok 2 (Nowe):

Moje nowe, adaptacyjne przekonanie:

(np. „Mogę nie znać odpowiedzi na każde pytanie. Autentyczne, wspólne poszukiwanie rozwiązań z klientem jest bardziej leczące niż stawianie siebie w roli wszechwiedzącego eksperta.”)



KROK 5: Projekt Eksperymentu Behawioralnego

Nowe przekonanie musi zostać sprawdzone w praktyce gabinetowej. Zaplanuj drobny, bezpieczny eksperyment, w którym celowo zrezygnujesz z zachowania zabezpieczającego.



Podblok A (Plan działania):

Co konkretnie zrobię inaczej na najbliższej sesji?

(np. Pozwolę na 30 sekund nieprzerwanej ciszy / Nie przygotuję szczegółowego konspektu / Na pytanie klienta odpowiem: „To ważne pytanie, przyjrzyjmy się mu razem, bo w tej chwili sam nie znam na nie prostej odpowiedzi”)

.....



Podblok B (Obawa / Lęk):

Katastroficzna przepowiednia „Oszusta” (Co według mojego lęku się wydarzy?):

.....



Podblok C (Fakty po sesji):

Obserwacja i Wynik (Co się rzeczywiście wydarzyło podczas sesji? Jak zareagował klient?):

.....

.....

.....

KROK 6: Wniosek i Praca z Superwizorem

Wyciągnij wniosek ze swojego eksperymentu i przeformułuj go w materiał do wniesienia na superwizję.



1 Czego dowiedziałam/em się o sobie i swoim „Ja-praktyka” po tym eksperymencie?

2 Pytanie, które zadam superwizorowi na najbliższym spotkaniu:

Iluzja pełnej odpowiedzialności

W początkowym etapie praktyki klinicznej u adeptów psychologii często ujawnia się silnie zakorzeniona potrzeba niwelowania cierpienia pacjenta, nierzadko powiązana z ich prywatną rolą „opiekuna” lub budowaniem poczucia własnej wartości na statusie osoby niosącej pomoc. Procesy te prowadzą do powstawania tzw. **iluzji pełnej odpowiedzialności**. Zamiast postrzegać relację terapeutyczną jako układ dwustronny, początkujący psycholog ma tendencję do obwiniania wyłącznie siebie za brak natychmiastowych postępów, np. zamiast traktować opór, spóźnienia czy brak efektów jako naturalne elementy procesu klienta lub sygnały diagnostyczne, terapeuta **interpretuje je jako bezpośredni dowód własnej niekompetencji**. Skutkiem tego jest nadmierny ciężar psychiczny oraz karmienie **syndromu oszusta** poprzez stawianie sobie nierealistycznego wymagania „naprawienia” klienta.

Zdejmując z siebie ciężar wyłącznego sprawstwa, **warto przyrzeć się granicom własnego wpływu w gabinecie**. Choć uświadomienie sobie dwustronności relacji przynosi ulgę, w praktyce bywa trudne do wdrożenia.

KARTA PRACY: Okręgi wpływu w gabinecie terapeutycznym

Cel: Rozbrojenie iluzji pełnej odpowiedzialności, wyznaczenie zdrowych granic sprawstwa oraz redukcja lęku wynikającego z przypisywania sobie niepowodzeń pacjenta.

CZĘŚĆ 1: Kategoryzacja odpowiedzialności

Przeanalizuj poniższe elementy procesu psychologicznego i ustal, do kogo należy odpowiedzialność (psycholog / współdzielona z klientem / klient):

	Psycholog	Współdzielone	Klient
Frekwencja i punktualność na sesjach	☐	☐	☐
Tworzenie bezpiecznej, wolnej od oceny atmosfery w gabinecie	☐	☐	☐
Wdrażanie wniosków z sesji w życie codzienne między spotkaniami	☐	☐	☐
Dobór spójnych teoretycznie i etycznych metod pracy	☐	☐	☐
Gotowość do otwartego dzielenia się swoimi doświadczeniami i emocjami	☐	☐	☐
Decyzja o podjęciu lub przerwaniu procesu/terapii	☐	☐	☐
Stosowanie się do zasad kontraktu terapeutycznego	☐	☐	☐
Uważność, obecność i dbanie o własną higienę psychiczną przed sesją.	☐	☐	☐

CZĘŚĆ 2: Analiza trudnego przypadku

Przypomnij sobie sytuację z praktyki, w której czułeś/aś narastającą frustrację lub winę z powodu braku postępów klienta:

Co dokładnie uznałeś/aś za swoją porażkę?
(np. „Klient po raz trzeci nie zrobił ustalonej pracy własnej”)

Co w tej sytuacji leżało w obszarze Twojego wpływu, a co klienta?
(np. „Dopytanie o powody, omówienie barier, zbadanie motywacji”/
„Ostateczna decyzja o podjęciu wysiłku w codziennym życiu”)

Porównywanie się do innych

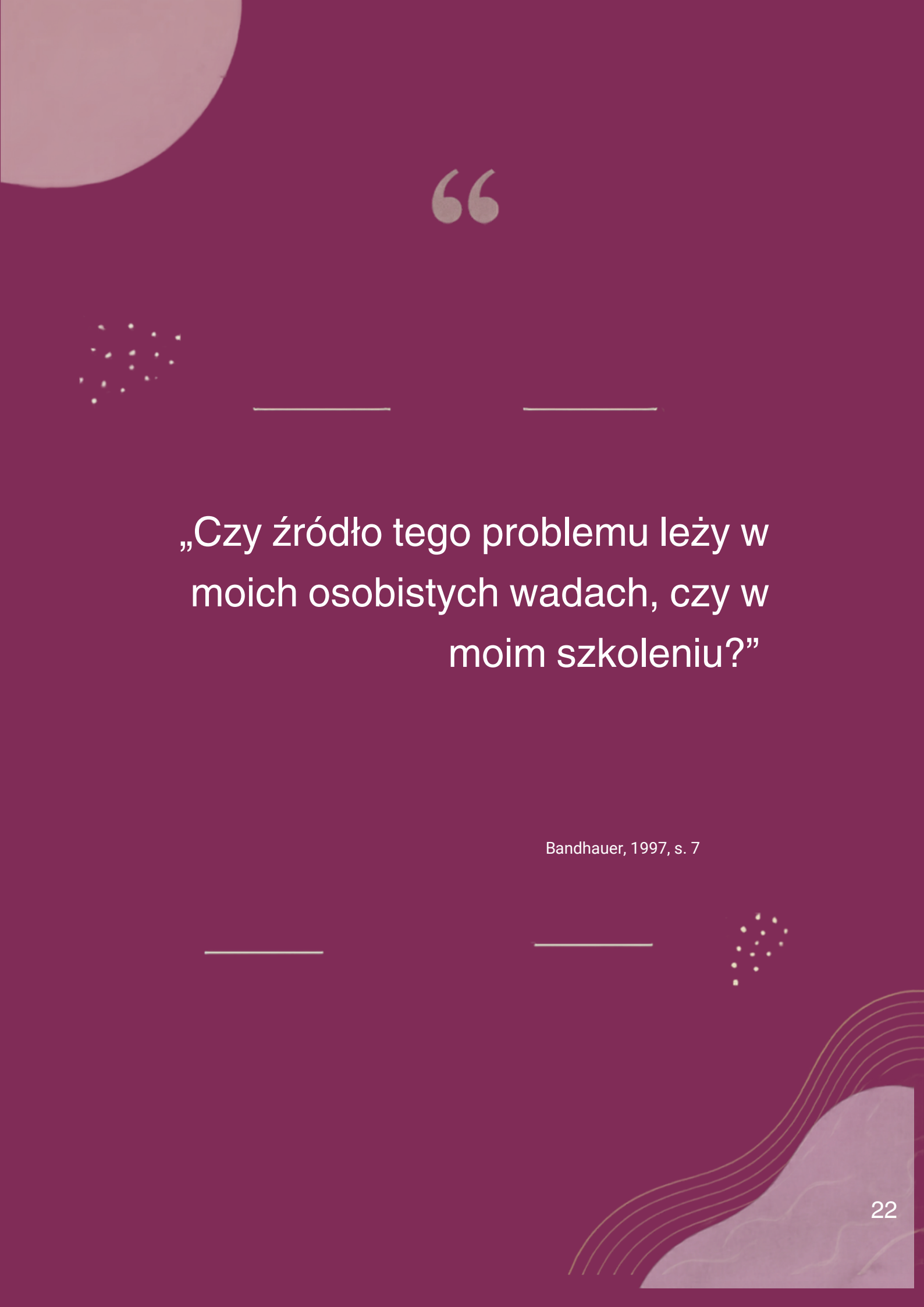
Podczas udziału w grupach superwizyjnych, seminariach czy w codziennej obserwacji środowiska zawodowego, u młodego specjalisty może uaktywniać się mechanizm **społecznych porównań w dół i w górę**. Powoduje to powstawanie zjawiska „cierpienia w milczeniu”: obserwując płynność wypowiedzi i opanowanie rówieśników oraz autorytet superwizorów, początkujący psycholog ulega iluzji, że **wszyscy wokół posiadają pełną kontrolę i niepodważalną wiedzę**, podczas gdy on sam zmaga się z chaosem poznawczym. Sytuację komplikuje **podwójna rola superwizora** - wspierająca i oceniająca. Lęk przed ujawnieniem niepewności jako braku profesjonalizmu sprawia, że młodzi praktycy zakładają **fasadę idealnego eksperta**, potęgując wzajemnie u siebie poczucie wyobcowania. Skutkiem tego bywa tłumienie własnej intuicji klinicznej oraz paraliżujący lęk przed ewaluacją.

Przełamanie izolacji następuje wtedy, gdy zaczynamy traktować **niepewność nie jako brak kompetencji, lecz jako powszechny i naturalny etap rozwoju zawodowego**. Choć brzmi to uwalniająco, otwarcie się na własną wrażliwość wymaga sporej odwagi.

Przepustowe i Sztywne Granice Emocjonalne

Młody psycholog zadaje sobie pytanie również o to, **jak wchodzić w głęboką empatię, nie zabierając cierpienia klienta do własnego domu?** Skovholt i Rønnestad opisują to za pomocą metafory żółwia: gdy łączysz się z klientem twardą pancerzową stroną, stajesz się zdystansowany i chłodny, sięgasz po **przedwczesne domknięcie** - możesz wtedy odcinać się od trudnych emocji klienta, zanim te zdążą w ogóle wybrzmieć. Działa tu mechanizm odepchnięcia: chęć ucieczki przed paraliżującym wyzwaniem zawodowym uniemożliwia wejście w cudzy świat przeżyć.

Natomiast, gdy dotykasz klienta *miękkim, odsłoniętym brzuchem*, ból drugiego człowieka nieproszony przekracza próg Twojej prywatnej przestrzeni. **Niewystarczające domknięcie** oznacza, że sesja tak naprawdę nigdy się nie kończy, w wymiarze poznawczym zamienia się w nieustanne ruminacje, emocjonalnie utrzymuje w stałym napięciu. Dopiero stopniowe dojrzewanie zawodowe pozwala wypracować **funkcjonalne domknięcie**, będące sztuką czerpania z bogactwa danych bez dawania się im przytłoczyć. To umiejętność głębokiego pochylenia się nad historią klienta, przejścia przez proces refleksji i wyciągnięcia z niego nauk, a następnie - co kluczowe - sprawnego jego zamknięcia, by móc działać, zamiast utykać w martwym punkcie.



“

„Czy źródło tego problemu leży w
moich osobistych wadach, czy w
moim szkoleniu?”

Bandhauer, 1997, s. 7

Niewystarczające mapy pojęciowe

Podczas studiów psychologicznych i teoretycznych etapów szkolenia przyswajamy ogromną ilość wiedzy deklaratywnej - pojęć, kryteriów diagnostycznych oraz podręcznikowych procedur. Rozpoczynając samodzielną praktykę gabinetową, natrafiamy jednak na fenomen, który Thomas M. Skovholt i Michael H. Rønnestad opisują jako **stresor nieadekwatnych map pojęciowych**. To dojmujące poczucie niekompetencji często prowadzi nowicjusza do szukania winnych. Zazwyczaj kieruje on ostrze krytyki w stronę akademickiego systemu szkolenia („Gdyby przekazano mi lepszą wiedzę, nie czułbym się tak zagubiony”) albo zamienia je w autoagresywne biczowanie, doszukując się w sobie osobistych wad i braku predyspozycji.

Prawda polega jednak na tym, że żadna, **nawet najbardziej szczegółowa wiedza teoretyczna nie jest w stanie zastąpić praktycznego doświadczenia**. Dojrzała mapa poznawcza nie powstaje z biernego upływu lat czy odhaczania kolejnych godzin w gabinecie, ale ze swoistej jakości przeżywania rzeczywistych sytuacji klinicznych - z procesu, który krok po kroku, w trudzie i niepewności, przekształca obcą teorię w intuicyjną, autentyczną mądrość praktyka.

Podsumowanie

Przeszliśmy razem przez kluczowe wyzwania i zakręty, które stoją na progu drogi zawodowej każdego praktyka. Przyjrzeliliśmy się siedmiu głównym stresorom zidentyfikowanym w klasycznych badaniach Thomasa M. Skovholta i Michaela H. Rønnestada - od ostrego lęku wykonaniowego, przez nieadekwatność map pojęciowych i presję superwizyjną, aż po kruchą tożsamość praktyka, syndrom oszusta oraz pułapki relacyjnych granic. Jeśli podczas lektury tego rozdziału odnalazłeś/aś w opisanych mechanizmach kawałek własnego doświadczenia, niepokoju czy bezradności - to znakomita wiadomość. Nie oznacza braku predyspozycji, a jedynie stanowi fakt, że Twój rozwój przebiega w sposób całkowicie naturalny, prawidłowy i ludzki.

Pamiętaj: żaden podręcznik nie zastąpi czasu, regularny superwizji, a przede wszystkim - terapii własnej. Głęboki rozwój w zawodzie pomocowym nie dzieje się z dnia na dzień - wymaga dojrzewania, popełniania błędów i ciągłej pracy nad sobą. Tego procesu po prostu nie da się przyspieszyć. Daj sobie ten czas z wyrozumiałością i czułością dla własnego procesu. **Życzymy Ci ogromu odwagi, spokoju w ciele i zaufania do siebie na tej fascynującej drodze stawania się psychologiem.** Trzymamy kciuki za każdy Twój krok w gabinecie! Na kolejnych stronach przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczne narzędzia i materiały dodatkowe.

Refleksja własna - materiały dodatkowe



KARTA PRACY: Odkrywanie Tożsamości Zawodowej i Kluczowych Wartości Terapeuty

Zrozumienie tego, kim jesteś i czym się kierujesz, stanowi fundament budowania dojrzałej, autentycznej i satysfakcjonującej praktyki psychologicznej. Ta karta pracy to zaproszenie do refleksji nad Twoją osobistą historią, wartościami oraz unikalnymi zasobami, które wnosisz do gabinetu.

CZĘŚĆ 1: Pytania Refleksyjne - Twoja Osobista Historia

1. Co zainspirowało Cię do wyboru tej drogi zawodowej?

2. Jak Twoi bliscy reagują na Twoją pracę i jak ich perspektywa wpływa na Twoje własne odczucia dotyczące profesji?

3. Co przyciąga Cię do pracy w określonym modelu (np. gabinet prywatny, NGO, instytucja)?
Jakie są Twoje myśli i emocje wokół tej formy praktyki?

4. Jakie doświadczenia życiowe, tło kulturowe lub systemy wywarły największy wpływ na Twoje podejście do klienta?

KARTA PRACY: Odkrywanie Tożsamości Zawodowej i Kluczowych Wartości Terapeuty

5. Jakiego doświadczenia doznaje osoba, która wchodzi do Twojego gabinetu i siada naprzeciwko Ciebie?

6. Co klienci zyskują dzięki relacji i pracy właśnie z Tobą?

7. Gdy ludzie słyszą Twoje nazwisko lub nazwę Twojej praktyki, to co chciał(a)byś, aby jako pierwsze przychodziło im na myśl?

8. Jak to jest dla Ciebie - być widzianym/ą w swojej roli zawodowej? Jakie widzisz ryzyka, a jakie korzyści z bycia „widzialnym/ą”?

9. Co pomaga Ci czuć się bezpiecznie i komfortowo z tym, że jesteś dostrzegany/a przez innych jako specjalista?

10. Czy nosisz w sobie przekonania na temat „bycia widzianym/ą”, których nigdy nie ujawnili(a)byś klientom? Jak możesz wykonać krok w stronę bardziej wyrozumiałego i adekwatnego obrazu samego/samej siebie?

KARTA PRACY: Odkrywanie Tożsamości Zawodowej i Kluczowych Wartości Terapeuty

CZĘŚĆ 2: Diagnoza Kluczowych Wartości

Przejrzyj poniższą listę wartości i zaznacz 7 najważniejszych, które stanowią Twój wewnętrzny kompas:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Autentyczność | ☐ Generatywność | ☐ Odpowiedzialność | ☐ Sprawiedliwość |
| ☐ Autonomia | ☐ Honor / Duma | ☐ Odwaga | ☐ Spójność / Etyka |
| ☐ Bezpieczeństwo | ☐ Humor / Dystans | ☐ Otwartość | ☐ Sukces |
| ☐ Cierpliwość | ☐ Idealizm | ☐ Partnerstwo | ☐ Służba innym |
| ☐ Ciekawość | ☐ Innowacyjność | ☐ Piękno | ☐ Tolerancja |
| ☐ Delikatność | ☐ Integracja / Spójność | ☐ Pokora | ☐ Troska / Życzliwość |
| ☐ Dojrzałość | ☐ Integralność | ☐ Pomysłowość | ☐ Tradycja |
| ☐ Doskonałość | ☐ Jakość / Eksperckość | ☐ Poszanowanie granic | ☐ Uczciwość |
| ☐ Dyscyplina | ☐ Klarowość | ☐ Prostota | ☐ Uwaga |
| ☐ Edukacja / Rozwój | ☐ Lojalność | ☐ Przestrzeń | ☐ Wdzięczność |
| ☐ Empatia | ☐ Mądrość | ☐ Równość | ☐ Wiedza |
| ☐ Etyka | ☐ Nadzieja | ☐ Równowaga | ☐ Wolność |
| ☐ Ewolucja | ☐ Niezależność | ☐ Samodzielność | ☐ Współczucie |
| ☐ Elastyczność | ☐ Obiektywizm | ☐ Szacunek | ☐ Wspólnota |

Z wybranych 7 wartości **wybierz 3 najważniejsze**. Opisz konkretny przykład tego, jak każda z nich ożywa w Twojej codziennej pracy zawodowej (np. w sposobie prowadzenia sesji, ustalaniu zasad kontraktu czy dbaniu o przestrzeń)



1



2



3

KARTA PRACY: Odkrywanie Tożsamości Zawodowej i Kluczowych Wartości Terapeuty

CZĘŚĆ 4: Alignment - Spójność Praktyki z Wartościami

Określ obszary, w których Twoje działania wymagają lepszej spójności z wybranymi wartościami, oraz zaplanuj konkretne kroki naprawcze.

Wartość	Obszar niespójności w obecnej pracy	Konkretny krok naprawczy (Realizacja)

Notatki własne

Skala Syndromu Oszusta (Leary et al., 2000)

Opis

Narzędzie kwestionariuszowe służące do oceny nasilenia poczucia bycia oszustem, lęku przed ujawnieniem własnej niekompetencji oraz obaw związanych z autentycznością w roli zawodowej.

Instrukcja

Oceń każde stwierdzenie w skali 1–5:

1 = Wcale mnie nie dotyczy | 2 = W niewielkim stopniu | 3 = Umiarkowanie | 4 = W dużym stopniu | 5 = W pełni mnie dotyczy

1. Czasami boję się, że ludzie odkryją, jaki/jaka naprawdę jestem.

1 2 3 4 5

2. Mam tendencję do poczucia, że jestem „oszustem” / udaję kogoś, kim nie jestem.

1 2 3 4 5

3. Boję się, że ważne dla mnie osoby dowiedzą się, że nie jestem tak kompetentny/a, jak myślą.

1 2 3 4 5

4. W niektórych sytuacjach czuję się jak oszust.

1 2 3 4 5

5. Czasami boję się, że inni odkryją, jak wielkie mam braki w wiedzy lub umiejętnościach.

1 2 3 4 5

6. W niektórych sytuacjach czuję się jak „wielki pozorant” - czyli że nie jestem tak autentyczny/a, jak uważają inni.

1 2 3 4 5

7. W niektórych sytuacjach zachowuję się jak oszust.

1 2 3 4 5

Oceń, na ile poniższe zdania opisują Twoje odczucia w roli psychologa na tym etapie drogi. Wróć do tej skali za kilka miesięcy, aby zobaczyć, jak zmienia się Twoje poczucie zawodowej pewności siebie.

Pytania do refleksji

- 1 Przy których klientach lub w jakich momentach (np. przed superwizją, przy trudnym przypadku) myśli o 'byciu oszustem' nasilają się najmocniej?

- 2 Czy te braki wiedzy (pytanie 5) są realne, czy wynikają z tego, że nie zbudowałem/am jeszcze własnej, intuicyjnej mapy pojęciowej?

- 3 Co powiedziałby mi mój mentor/superwizor, gdybym zasygnalizował/a mu te obawy?

Ćwiczenie: Moja Skrzynka Zasobów

Zanim zaczniesz wymagać od siebie więcej, nazwij to, z czym już teraz wchodzisz do gabinetu. Uzupełnij poniższą tabelkę własnymi słowami. Zapisuj konkrety - także te zasoby, które wydają Ci się oczywiste lub niewielkie.

1. Zasoby Wiedzy i Warsztatu Akademickiego

(Teorie, nurty psychoterapeutyczne, ukończone szkolenia, warsztaty i konceptualizacje, które dają Ci ramę odniesienia)

Moje główne nurty / podejścia teoretyczne:

Jakie ukończone szkolenia lub warsztaty dają mi dziś największe oparcie?

Kluczowe techniki i narzędzia, w których czuję się pewnie:

Jakie konceptualizacje lub modele pomagają mi porządkować trudne przypadki?

Obszary / tematyki, w których mam największe przygotowanie merytoryczne:

2. Osobiste Predyspozycje i Przymioty Charakteru

(Twoje naturalne cechy osobowości i postawy, które ułatwiają nawiązywanie kontaktu oraz budowanie bezpiecznej relacji terapeutycznej)

Cechy budujące kontakt (np. empatia, uważność, autentyczność, cierpliwość, poczucie humoru, elastyczność):

W jakich sytuacjach najłatwiej zachowuję spokój, ciekawość i uważność?

Moja postawa w trudnych momentach (np. spokój w kryzysie, stawianie granic, ciekawość bez oceniania):

Mój unikalny „styl bycia” w gabinecie - co klienci lub współpracownicy we mnie cenią?

Jakie moje cechy szczególnie pomagają mi w budowaniu relacji?

3. Doświadczenie Życiowe i Relacyjne

(Mądrość wynikająca z osobistych przeżyć, pokonanych trudności, dojrzałości emocjonalnej oraz relacji poza gabinetem)

Osobiste doświadczenia, które wzmocniły moją wrażliwość wobec innych:

Przeżyte kryzysy / zmiany, które dały mi poczucie własnej siły i odporności:

Doświadczenia z pracy w innych rolach / sektorach, które przydają się w psychologii:

Moja Wyjściowa Mapa Zasobów - ciąg dalszy

4. Zaplecze Wsparcia Zawodowego i Formalnego

(Ludzie i struktury, które stanowią Twoją sieć bezpieczeństwa i pomagają zachować higienę pracy oraz profesjonalizm)

Mój superwizor / mentor (imię, kontakt, obszary, w których szukam u niego wsparcia):

Grupowe formy wsparcia (interwizja, grupa balintowska, zespół w miejscu pracy, koledzy ze studiów / szkoły):

Moje stałe źródła wiedzy i inspiracji (ulubieni autorzy, czasopisma branżowe, portale, organizacje):

Kiedy najczęściej sięgam po wsparcie i co wtedy jest dla mnie najważniejsze?

5. Kotwice Osobiste i Rytuały Self-Care

(Zasoby poza środowiskiem zawodowym, które pozwalają Ci ładować baterie, zachować równowagę i odseparować życie prywatne od gabinetu)

Moje rytuały regeneracji fizycznej i psychicznej (np. ruch, natura, twórczość, sen, zdrowa rutyna):

Bliskie relacje osobiste, w których jestem po prostu sobą (partner, rodzina, przyjaciele, zwierzęta domowe):

Moje pasje i obszary życia niezwiązane z psychologią - co pozwala mi całkowicie wyłączyć myślenie o gabinecie?

Co najbardziej przywraca mi energię po trudnym dniu pracy?

6. Rzeczy, z których jestem już dziś dumny/a

(Krótkie podsumowanie Twoich dotychczasowych osiągnięć na drodze do stania się psychologiem)

•

•

•

•

KARTA PRACY: Demontaż „Fasady Profesjonalizmu”

Cel: normalizowanie niepewności, obniżenie lęku przed oceną i zatrzymanie mechanizmu porównań społecznych poprzez racjonalizację wyobrażeń o innych.

CZĘŚĆ 1: Pytania Refleksyjne - Twoja Osobista Historia

Jakie zachowania lub wypowiedzi innych osób w Twojej grupie/zespole wywołują w Tobie poczucie, że jesteś „w tyle”? Czy bierzesz pod uwagę, że oni również mogą stosować strategię maskowania niepewności?

Co powstrzymuje Cię przed wnoszeniem swoich realnych wątpliwości na superwizję? Jakie wsparcie byłoby Ci potrzebne, aby poczuć się bezpiecznie w ujawnianiu braku wiedzy?

CZĘŚĆ 2: Moje przekonania vs. Rzeczywistość

Uzupełnij poniższą tabelę, aby zderzyć swoje lęki z faktycznym przebiegiem rozwoju zawodowego:

Przykład

Wyobrażenie („Inni psycholodzy/rówieśnicy”)	Rzeczywistość
Zawsze wiedzą, co powiedzieć w trudnym momencie sesji.	Posiadają jedynie większą tolerancję na postawę „niewiedzy” i niepewności.



Kontrakt ze Samym Sobą

Ja,,
wyruszając na drogę praktyki psychologicznej, daję sobie prawo do bycia w
procesie.

ak

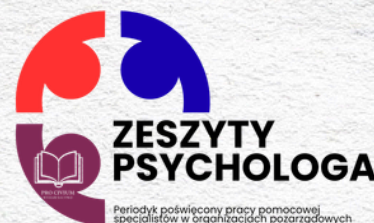


Zobowiązuję się traktować siebie z taką samą
empatia, jaką obdarzam moich klientów.
Przyjmuję, że nie muszę wiedzieć wszystkiego od
razu, a wyzwaniem mojej pracy nie jest brak
błędów, lecz gotowość do wyciągania z nich
dojrzałych wniosków.

Data:

Podpis:

Bibliografia



1. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. W: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Red.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment (s. 69–93). The Guilford Press.
2. Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). Therapeutic Presence: A Mindful Approach to Effective Therapy. American Psychological Association.
3. Leary, M. R., Patton, K. M., Orlando, A. E., & Funk, W. W. (2000). The Impostor Phenomenon: Self-perceptions, reflected appraisals, and interpersonal defense. *Journal of Personality*, 68(4), 635–656. .
4. Rødnes, E., Aandahl, S. T., Ulvenes, P. G., & Wampold, B. E. (2024). Therapist self-awareness and perception of actual performance: The effects of listening to one recorded session. *Counseling and Psychotherapy Research*, 24(2), 522–532.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11064770/>
5. Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development*, 30(1), 45–55.
Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). The Resilient Practitioner: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals. Allyn & Bacon.
6. Tessa Natale, Nicola Gazzola. “Should I even be a therapist?” A Qualitative Exploration of the Sources of Self-Doubt Experienced by Therapists-in-Training, 09 June 2025, PREPRINT (Version 1) available at Research Square [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6830639/v1>]
7. Vîslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2020). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(6), 335–343.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7411446/>
8. Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. The Guilford Press.