

GHID GRATUIT

Prima ședință de psihoterapie la ce să te aștepti

Dacă te gândești să începi terapia, dar nu știi la ce să te aștepti, e perfect normal. Necunoscutul poate fi cel mai greu pas. Acest ghid scurt e aici ca să te liniștească — să știi ce urmează, înainte chiar să pui piciorul în cabinet sau să deschizi camera pentru o ședință online.

Respiră. Nu trebuie să faci totul perfect. E doar o conversație.

Nu trebuie să vii pregătit

Mulți oameni cred că trebuie să știe exact ce să spună, să aibă o listă de probleme sau o explicație clară pentru ce simt. Nu e adevărat. Poți veni exact așa cum ești — confuz, obosit, nesigur sau chiar fără cuvinte. E treaba mea să te ajut să pui în cuvinte ceea ce simți, în ritmul tău. Nu există răspunsuri greșite.

Prima ședință e despre cunoaștere

Prima întâlnire nu e o ședință de terapie propriu-zisă, ci mai degrabă o cunoaștere reciprocă. Îmi povestești, cât te simți confortabil, ce te aduce aici. Eu te ascult, îți pun câteva întrebări și îți explic cum lucrez. E și un moment în care poți simți dacă rezonzi cu mine — relația dintre noi contează enorm pentru cum va merge terapia.

Cât durează și cum decurge

O ședință durează în jur de 50 de minute. Ne așezăm, vorbim, uneori tăcem — și e în regulă. Nu există o formulă fixă. Unele ședințe sunt mai intense emoțional, altele mai liniștite. Poți plânge, poți râde, poți să nu simți nimic anume. Toate sunt bune.

Ce discutăm rămâne confidențial

Tot ce se întâmplă în cabinet rămâne între noi. Confidențialitatea este o obligație profesională și etică, garantată de codul deontologic al psihologilor. Ai un spațiu sigur, unde poți spune orice fără teama de a fi judecat sau ca informațiile să ajungă altundeva.

E firesc să fii emoționat

Poate simți neliniște înainte de prima ședință — inima bate mai tare, te întrebi dacă faci bine. E complet normal. A cere ajutor cere curaj, iar acel disconfort de dinainte trece de obicei în primele minute, odată ce începem să vorbim. Nu ești singurul care simte asta; aproape toți cei care vin prima dată simt la fel.

Nu trebuie să te hotărăști pe loc

După prima ședință, nu ești obligat să continui. Poți lua un răgaz să te gândești dacă simți că e potrivit pentru tine. Terapia funcționează cel mai bine când vii pentru că îți dorești, nu pentru că te simți presat. Ritmul e al tău.

Câteva sfaturi practice

- Alege un moment liniștit. Dacă ședința e online, găsește un loc unde nu ești întrerupt.
- Nu-ți pregăti un discurs. Vino cu ce simți în acel moment, atât e suficient.
- E ok să spui „nu știu”. Multe răspunsuri apar pe parcurs, nu de la început.
- Notează-ți întrebările, dacă te ajută — despre preț, frecvență, cum decurge procesul.

Primul pas e mereu cel mai greu — dar și cel mai important.

Dacă simți că e momentul, îți poți scrie pe WhatsApp, mă poți suna sau poți completa formularul de pe site. Îți răspund de obicei în aceeași zi, fără nicio obligație.

Psiholog Oana Bejenaru

Psihoterapie individuală, de cuplu și pentru copii · La cabinet în Timișoara sau online

psihoterapeutoanabejenaru.ro