

Rozmowa z
Zofią Pierzchałą

„Że inny cierpi, tego trzeba się uczyć;
i nigdy nie można nauczyć się w sposób
niezawodny”

„To, czego dokonywa się z miłości,
dzieje się zawsze poza dobrem i złem”

„Nie siła, lecz trwałość
szczytnych odczuwań tworzy
szczytnego człowieka”

Friedrich Nietzsche, *Co mnie nie zabija, to mnie wzmocni*

Bezcenne doświadczenie czyli cud ciężkiej pracy...

ZOFIA PIERZCHAŁA

Psycholog, psychoterapeutka, superwizorka, nauczycielka zawodu. Od 44 lat prowadzi praktykę psychoterapeutyczną, otacza opieką osoby cierpiące ponad miarę w kontakcie ze sobą lub innymi. Pomaga przepracować kryzysy życiowe, traumy, neurotyczne ograniczenia. W 2001 roku wraz z Dorotą Węgrzyn utworzyła Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt, którego jest dyrektorem. Prowadzi warsztaty specjalistyczne i autorskie szkolenia dla psychoterapeutów.





Pani początki to nie tylko stworzenie Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt, w którym dziś się spotykamy. Przyczyniła się pani też do tego, że psychoterapia w Krakowie zaczęła funkcjonować jako forma leczenia.

To prawda, sporo na ten temat powiedziałyśmy z Magdą Zaleską-Stolzman w wywiadzie, którego udzieliłyśmy Marioli Wereszce. Znalazł się on w książce „Psychoterapia moja partia polityczna”, która opisuje genezę powstania psychoterapii w Krakowie. Wywiad ten można przeczytać na stronie Instytutu, w Mediatece. Wspominam tam czasy, gdy psychoterapia przynależała do medycyny, była obecna wyłącznie w szpitalach oraz poradniach zdrowia psychicznego. Wtedy było nie do pomyślenia, żeby psychoterapia odbywała się poza resortem zdrowia. Psycholodzy pracowali w poradniach wychowawczo-zawodowych, a w szpitalach pełnili najczęściej role diagnostyczne.

W Krakowie były osoby zatrudnione w Wojewódzkiej Poradni Wychowawczo-Zawodowej: Jerzy Nałęcz-Nieniewski, Jacek Pierzchała, Maria Różańska. To oni jako pierwsi zwrócili uwagę, że zarówno młodzież, jak i rodzice potrzebują rozmów psychoterapeutycznych. Zaczęli zapraszać innych psychologów, którzy również rozwijali swoją praktykę jako psychoterapeuci, chociaż tak naprawdę nikt wtedy psychoterapeutą nie był, tylko psychologiem.

To było wytyczanie nowego szlaku.

Nazwałabym to raczej otwarciem, „pukaniem do” medycznej opcji psychoterapii, by w końcu uznano, że są odpowiedzialni, dobrze przygotowani psycholodzy, którzy mogą prowadzić psychoterapię osób potrzebujących w ramach poradni wychowawczo-zawodowych. Chcieliśmy rozszerzyć horyzonty myślowe o psychoterapii. W ramach Polskiego Towarzystwa Psychologicznego zawiązaliśmy Pracownię Praktycznych Umiejętności Psychologicznych. Wszyscy byliśmy psychologami wykształconymi na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz w Collegium Medicum.

Eklektyczna postawa terapeuty ewoluowała wówczas w różnych kierunkach. Rozwijane było podejście Gestalt, psychodynamiczne, systemowe, analityczne. Odbывало się to w oparciu o talenty psychoterapeutów, ich samokształcenie, eksperymentowanie, wymianę doświadczeń. Rok 1989 otworzył dla nas możliwości szkoleń poza granicami Polski oraz przyjazdów do Krakowa terapeutów ze Stanów Zjednoczonych i z Europy. Udzielaliśmy pomocy psychologicznej, równocześnie szkoląc się intensywnie na różnego rodzaju warsztatach. Ważne dla nas było, żeby dać świadectwo, iż rozwój osobisty i psychoterapia mają bardzo wiele do zaoferowania. Jako pasjonaci podejścia klinicznego chodziliśmy na otwarte zebrania do Kliniki Psychiatrycznej, której szefował profesor Szymusik. Dochodziło tam często do burzliwych dyskusji. Spotykaliśmy się z takim poglądem, że medyczna psychoterapia, szczególnie psychoanaliza, jest jedyną możliwością. Wszystko inne to jakieś fanaberie.

Fanaberie?

Tak. Pamiętam, jak protestowaliśmy w naszej Pracowni w sprawie oficjalnego stanowiska profesora Jerzego Aleksandrowicza, który uznał terapię Gestalt za socjometryczne techniki. Jacek Pierzchała był najodważniejszy. Głośno wyrażał swoje poglądy. Gdy rozmawialiśmy o psychoterapii poza medycyną, właśnie w poradniach wychowawczo-zawodowych, często mówił: „Mogę państwu pokazać, na czym polega nasza psychoterapia”.

Jak to wyglądało?

Podczas omawiania jakiegoś klienta zwykle toczyła się dyskusja diagnozująca oraz prognozowanie strategii terapii. Obecni w bibliotece Kliniki Psychiatrycznej analizowali trudności w procesie psychoterapeutycznym. A Jacek proponował: „Zagrajmy to. Ktoś z państwa podejmie rolę pacjenta, a ja poprowadzę sesję psychoterapeutyczną tu i teraz”. Wtedy był spór o to, czy rozmawiamy o „pacjencie” czy o „kliencie”. O człowieku, który potrzebuje pomocy, mówiliśmy „klient”, a nasi koledzy w szpitalu „pacjent”. Psychologia humanistyczna wniosła nową jakość myślenia o relacji terapeutycznej: „Jesteś osobą i ja jestem osobą. To, że tobie jest teraz źle w życiu i sam sobie nie radzisz, nie kwalifikuje cię do tego, żebyś był pacjentem. Ja mam umiejętności, by ulżyć ci w cierpieniu nie jako pani doktor, tylko jako psycholog, psychoterapeutka. Jestem po

to, żeby zrozumieć twoją egzystencję. Poprowadzić cię do poszerzenia świadomości aspektów, które napędzają twoje cierpienie. Odkryć z tobą aspekty twojego zdrowia, pomóc kreować nowe możliwości emocjonalne, a w efekcie nowy sposób funkcjonowania”. Nasze podejście było różnie odbierane. Na samym początku momentów konfrontacyjnych było bardzo wiele. Profesor Jerzy Aleksandrowicz, jako krajowy konsultant w dziedzinie psychoterapii, swoimi poglądami indoktrynował opinię środowiska. Były one wiążące dla urzędników. Niestety także dla psychoterapeutów. Spotykaliśmy się ze zdaniem, że terapia Gestalt jest postacią rebelii wobec psychoanalizy. A przecież jej założenia były jedynie nowatorskie i wykraczały poza usztywnienia psychoanalityczne.

To wymagało odwagi.

To prawda, i w takim sensie rzeczywiście przełamywaliśmy utarte schematy. Można nazwać ten okres początkami psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej i terapii Gestalt w Krakowie.

A pani jest tego ważną częścią.

Tak się złożyło. W 1989 roku z Jackiem Pierzchałą ogłosiliśmy odejście z Pracowni Praktycznych Umiejętności Psychologicznych. Już wtedy wiedzieliśmy, że w eklektycznej psychoterapii najbardziej smakuje nam właśnie terapia Gestalt, jej autentyczność i osadzenie w naszych możliwościach, naszych preferencjach. Wspólnie założyliśmy początkowo Ośrodek Gestalt, następnie Instytut Terapii Gestalt. Wyodrębniliśmy modalność psychoterapeutyczną, zaczęliśmy tworzyć środowisko pozamedycznej psychoterapii.

Aż przychodzi ten trudny moment w 2000 roku?

Tak, wspólnie pracowaliśmy do 2000 roku. Ten rok był dla mnie życiowym zakrętem. Rozstaliśmy się z Jackiem Pierzchałą. To trudne chwile, gdyż rozstanie osobiste nie było proste. Zawodowe też nie, bo musiałam pożegnać Instytut Terapii Gestalt, czyli rozstać się ze studentami, z zespołem kolegów, z miejscem.

Duży zakręt zawodowy i prywatny naraz.

Nie wiem, czy dużo... Na pewno cierpienie było głębokie i przez jakiś moment nie byłam zdolna dostrzec, co przede mną. W Instytucie Terapii Gestalt było kilka nieprawidłowych spraw i w tym kierunku zawodowym nie chciałam iść. To wiedziałam na pewno. Natomiast tego, czego chcę, nie wiedziałam. W ITG współpracowaliśmy z Olgą i Adamem Hallerami, którzy wyszli z zespołu w wyniku konfliktu Jacka z Adamem. Z Olgą utrzymujemy wieloletnią relację i współpracę zawodową. Wówczas Olga i Adam zwrócili się do mnie z pytaniem: „No dobrze Zosiu, skoro też odchodzisz, to może razem coś stworzymy?” Pytanie zbiegło się w czasie ze spotkaniem z Dorotą Węgrzyn, która była już absolwentką szkolenia psychoterapii w ITG. Kiedyś powiedziała mi: „Zosiu, skończyłam szkolenie, moja rodzina ma oczekiwania, chcę, żebym dalej się rozwijała. Z nieśmiałością pytam cię, czy nie mogłybyśmy razem czegoś stworzyć?” I to była ta historyczna chwila. Przedstawiłam Dorotę Oldze i Adamowi. Zaproponowałam: „Zacznijmy razem”. Nasze rozmowy były pełne otwartości i szczerości. Wszyscy zobaczyliśmy, że nie jest jednak możliwe tworzenie wspólnej firmy. Olga i Adam mają już swoją. Dlatego Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt otworzyliśmy z Dorotą we dwie we wrześniu 2001 roku. Trwamy nieprzerwanie od 25 lat. Istniejemy jako spółka cywilna, od dwóch lat poszerzona o syna Doroty: Juliusza i moją córkę: Aleksandrę.

Piękny jubileusz.

Jest on piękny głównie ze względu na osoby, które zgromadzyliśmy wokół siebie. Startowałyśmy same. Nie chciałam wychodzić z propozycją współpracy do osób z ITG. Nasze rozstanie z Jackiem spowodowało to, co zwykle dzieje się w takich sytuacjach: część ludzi opowiada się za jedną osobą, część za drugą. Ciężki wątek dla tych bohaterów pozytywno-negatywnych, którymi wówczas byliśmy. Wiedziałam jedno: jeśli ktoś zechce ze mną współpracować, to zapuka wcześniej czy później do drzwi Instytutu. I tak się rzeczywiście stało. Pierwsze dołączyły do nas Joasia Gębik i Małgosia Mączka, oferując dorobek psychoterapeutek poradnianych, niosących pomoc dzieciom, młodzieży, rodzinie. W ten sposób zaczął się formułować nowy zespół psychoterapeutyczny.

Ile osób teraz pracuje w Instytucie?

Mamy ponad 30 psychoterapeutów w zespole i dwie osoby w sekretariacie. Współpracują z nami psychoterapeuci i superwizorzy, którzy prowadzą u nas zajęcia w swoich podejściach terapeutycznych. To niezwykle oszałamiające: 25 lat temu jestem tylko z Dorotą, a teraz, gdy robimy wspólną fotografię zespołu, nie mieścimy się w kadrze! Są z nami także wspaniałe osoby pracujące w sferze wirtualnej i wydawniczej, którym przewodzi Ola Sękowska. Nie widuję pani Joli Królas, Marty Razowskiej, Łukasza Walca inaczej niż online. I tylko sporadycznie. Natomiast na co dzień mamy kontakt z efektami ich pracy. Muszę powiedzieć, że sposób funkcjonowania tego zespołu jest imponujący! Dużo wdzięczności dla Oli, która pełni tak odpowiedzialne funkcje oraz serdeczne podziękowania dla Wszystkich.

Ta instytucyjowa rodzina pięknie się wam rozrosła, jest jeszcze przecież oddział warszawski.

Liczę to razem, bo uważam, że jesteśmy jednym zespołem, mimo że są dwa miejsca realizacji. Do niedawna nawet trzy, bo we Wrocławiu również realizowaliśmy pierwszy rok naszej szkoły.

We Wrocławiu też powstał nowy oddział?

Oddział – nie. Agnieszka Roguska-Adamczak, absolwentka naszej szkoły, stworzyła warunki i zaplecze dla realizacji Programu Pomocy Psychologicznej, prowadząc własną działalność w „Trzecim biegunie”.

Wróćmy jednak do Krakowa i tego momentu, gdy spotyka się pani z Dorotą Węgrzyn i postanawiacie stworzyć Instytut. Co było wtedy dla was ważne?

Miałam dużo założeń. Byłam doświadczoną terapeutką. Umiejętności osobiste i kompetencje zdobyłam pod okiem mojego pierwszego nauczyciela zawodu Jerzego Nałęcz-Nieniewskiego. Do tego 18 lat u boku Jacka Pierzchały, który był moim mężem, a jednocześnie niezwykle charmatycznym psychoterapeutą, urodzonym gestaltystą. Miałam dzięki temu wielobarwne doświadczenia zawodowe i osobiste. Dorota była świeżo upieczoną absolwentką szkoły psychoterapeutów w ITG. Naszymi zasobami były: podobny sposób myślenia o psychoterapii, system wartości życiowych.

Może pani coś więcej powiedzieć o tych doświadczeniach sprzed spotkania z Dorotą?

Bogactwo! Dużo było dobrych, ale też sporo takich, które wstyd wspominać. O tych drugich wolałabym nie mówić. Wzmacniała mnie pewność, że trzeba zaniechać błędnych idei, a pożegnanie z nimi może otworzyć coś nowego. W tamtych czasach byliśmy przez chwilę zbyt przywiązani do tezy, że świat subiektywnych przeżyć i myślenia może budować psychoterapię, a intuicja zastąpi badania naukowe. To był błąd! Mieliśmy już twórców podejścia Gestalt – Fritza i Laurę Perlsów – a także amerykańskich psychoterapeutów, którzy współtworzyli ten nurt. Zarówno Laura, jak i Fritz byli wykształconymi psychoanalitykami. Zwrócili się jednak w kierunku psychologii i psychoterapii humanistycznej oraz psychologii postaci. W Niemczech Laura miała okazję osobiście spotkać Martina Bubera, filozofa, który ogromną wagę przywiązywał do relacji. Uważał, że wszystko, co najważniejsze dla człowieka, wydarza się pomiędzy nim a Innym. Współczesne nurty mówią o tym, że jednym z najważniejszych czynników leczących jest relacja terapeutyczna. Już wtedy, 80 lat temu, Laura i Fritz realizowali te założenia filozofii egzystencjalnej w psychoterapii. Martin Buber mówił, co dzieje się „pomiędzy Ja i Ty”. To właśnie owo „pomiędzy” (Zwischen), jakoś kontaktu „Ja i Ty”, „Ja i To”, ma znaczenie. Ważne jest założenie, że jeśli jest dwoje, tworzą coś więcej niż pojedyncze osoby. Fritz Perls dodał do tego, że jeśli nawiązujemy ze sobą głęboki kontakt, nie musimy starać się o zmianę. Ona dzieje się sama. Laura na Uniwersytecie we Frankfurcie uczyła się od Maksa Wertheimera, wykładowcy psychologii postaci. Była zafascynowana tymi ideami, a Fritz słuchał jej z dużą uwagą. Jego genialny umysł już wtedy tworzył podwaliny terapii Gestalt: mamy relację terapeutyczną, a czynnikiem leczącym jest przebieg tej relacji, według terapii Gestalt w tu i teraz. Jeszcze coś: następuje poszerzenie świadomości. Laura i Fritz nie sięgali do nazw typu podświadomość czy nieświadomość. Oczywiście poszerzenia świadomości jest sfera istnienia przeżyć zapomnianych, wypartych, która w terapii staje się świadoma. Stworzyli koncepcję psychoterapii świadomości.

Czym zastąpili te psychoanalityczne pojęcia?

Niczym. Byli psychoanalitykami, ale porzucili zajmowanie się nieświadomością. Jako podstawę naukową psychoterapii zaadaptowali teorię

pola Kurta Lewina. Jeśli chodzi o naturę człowieka, najtrafniej określał ją holizm, zgodnie z którym człowiek rozumiany jest całościowo, jako system umysł–psychika–ciało wraz z jego środowiskiem i relacjami.

Słuchając pani, jestem pod wrażeniem pani fascynacji Gestalem. Zaczęłyśmy od założeń podczas tworzenia Instytutu, a jesteście w ciekawych początkach filozofii Gestalt.

Ale to nie przez pomyłkę.

Rozumiem, chodzi mi o to, że poruszające jest to, jak Gestalt jest żywy w pani opowieści.

Dziękuję, jednak to naturalne. Nie mogłabym uczyć czegoś, w czym sama słabo się poruszam. Według mnie postulaty psychoterapii Gestalt są niesamowicie żywe i autentyczne. Jest nawet spis takich postulatów, nazwany dekalogiem. To oczywiście bardzo przejaskrawiona nazwa, zapożyczona ze świętych ksiąg. Chodzi o to, że terapia Gestalt w jasny sposób określa ludzką egzystencję i zakłada, że nasze życie może stać się satysfakcjonujące i dobre, jeśli będziemy żyć zgodnie z tymi postulatami.

Jakie to są postulaty?

Lista postulatów ma 60 lat. Wiele z nich współczesny człowiek asymilował już do życia. Jednak nadal można się zainspirować. Są do przeczytania w samotności. (Śmiech) Moim zdaniem to umiejętność życia w świadomej, autentycznej, otwartej relacji człowieka ze światem, pozostawanie w głębokim kontakcie na interpersonalnym i intrapsychnicznym poziomie. To jest najważniejsze przesłanie.

Terapeuci Gestalt według nich żyją?

Dobrze by było. (Śmiech)

Trochę upraszczając, ale czy te postulaty były obecne w pani założeniach przy tworzeniu Instytutu?

Tak można powiedzieć. Sens przemian uwidacznia się, gdy pewne relacje, zdarzenia wyczerpują się. Wtedy pojawiają się nowe możliwości...

Spoglądając z lotu ptaka na ścieżkę powstawania Instytutu, to czy ona była prosta, czy zdarzały się zakręty lub było pod górkę? Jak pani widzi tę waszą drogę?

Na pewno bywały momenty zwrotne i zdarzało się, że były one wymagające. Pamiętam pewien moment, jeszcze przy ul. Topolowej, gdzie miałyśmy piękny lokal. Z sekretariatu było wejście do ciasnego pomieszczenia, kiedyś spiżarki w starym krakowskim mieszkaniu. Miałyśmy z Dorotą zwyczaj, że wchodziłyśmy tam, zamykałyśmy drzwi i omawiałyśmy najważniejsze sprawy. I podczas jednej z rozmów powiedziałam do niej: „Przepraszam cię najmocniej, ale myślę, że konieczne jest, abyś podjęła jeszcze jedno studia całościowe w nurcie psychodynamicznym albo systemowym. To ci się przyda, byś się mocniej i pewniej poczuła w tym zawodzie”. Dorota po prostu oniemiała. I odparła: „Ale jak ja to powiem rodzinie? Przecież ja już jestem psychoterapeutką i znowu mam się uczyć tyle lat?” Dla niej to był szok, podjęła jednak ten wysiłek. Był ochroną jej poczucia bezpieczeństwa i kompetencji, kształtowania talentu. Są znakomite efekty tej decyzji. Nie wiem, co byłoby, gdyby tego nie zrobiła. Z pewnością dalej wspólnie pracowałybyśmy i tworzyłybyśmy kształt Instytutu, jednak różniłby się on od tego, który jest obecnie.

Jakie jeszcze były momenty zwrotne? Macie za sobą przeprowadzki, pojawiały się różne roczniki, zaszły zmiany w was samych.

Uważam, że struktura buduje świadomość. Dodam też kontekst środowiska socjalistycznej Polski, który mnie kształtował. Długo nie przychodziło mi do głowy, by myśleć o prawach własności. Wynajmowałyśmy lokal przy ul. Topolowej, cieszyłyśmy się standardem tego miejsca. Przełomowa chwila nastąpiła wtedy, kiedy okazało się, że nie możemy tam dłużej wykonywać pracy grupowej. Z powodu różnego rodzaju technik stosowanych w terapii Gestalt wprowadzaliśmy w niebezpieczne drgania naszą podłogę, a przez to sufit lokatorów z pierwszego piętra. Sytuacja stawała się niebezpieczna, a remont kamienicy był odległy w czasie.

Taki prozaiczny powód, wydawałoby się, ale znaczący dla Instytutu.

Niby prozaiczny, lecz bardzo istotny dla bezpieczeństwa ludzi.

Tak, oczywiście. Chodzi mi o to, że nie filozoficzny ani metodologiczny zakręt, tylko czysto techniczny.

Dokładnie tak. My tam dobrze się czułyśmy. Nasz lokal był typowym mieszczańskim mieszkaniem w kamienicy z przełomu XIX i XX wieku, jednak bez remontu nie był przystosowany na tak intensywną eksploatację. Zaczęłyśmy więc rozglądać się za innym miejscem. Wiedziałyśmy już, jakie warunki potrzebne są do pracy terapeutycznej i szkoleniowej. Trudno nam było znaleźć nowy lokal dla naszych potrzeb i wymagań bezpieczeństwa. Przyjaciel zapytał: „Zosiu, a dlaczego nie myślisz o tym, żeby coś kupić?” Nie miałam takich pomysłów, nie miałyśmy tyle gotówki, branie kredytu było dla mnie abstrakcją. Pochodzę z rodziny, gdzie nie wolno się było zadłużać, a kapitał pożyczony z banku to właśnie pożyczka. Zainspirowana jednak tymi słowami zaczęłam poszukiwania. Sprawdzałam możliwości rynku i natknęłam się na domek przy ulicy Beskidzkiej 10. To była wielka przemiana we mnie. Wzięłyśmy kredyt, żeby mieć własny lokal z przeznaczeniem na pracę, dla naszych klientów, studentów, superwizantów.

Poważna decyzja biznesowa.

Nie miałam pojęcia, że jest to poważna biznesowa decyzja. Na pewno nowa jakość, że mogę coś mieć na własność, na współwłasność dokładnie. Dokonałyśmy tego. Miałyśmy bezpieczeństwo poprzez ciągłość pracy naszej firmy i zdolność kredytową. Słyszę teraz, jak brzmi to, co mówię, jakby wszystko było łatwe. A przecież pamiętam, jak odwiedziła mnie córka, żeby pogratulować i zapytać, co i jak. Byłam wtedy nieswoja. Ola mnie zapytała: „Mamusiu, a co ty masz takie podkrążone oczy? Nie spałaś? Czy może masz za wysokie ciśnienie?” Odpowiedziałam jej: „Wiesz córeczko, ja po prostu nie mogę spać. Nie wiem, co się dzieje. Jestem nerwowa. Myślę katastroficznie”. Moja córka, która nie ma nic wspólnego z psychologią, oprócz tego, że rodzice są psychologami, spojrzała na mnie i odparła: „Mamusi, przecież ty masz objawy kredytobiorcy”. Wtedy zrozumiałam i poczułam wagę obciążenia kredytem.

Na szczęście wszystko się powiodło.

I to bardzo! Wzięłyśmy z Dorotą kredyt bankowy na 30 lat, a byłyśmy zdolne spłacić go już po pięciu. To świadczy o tym, w jaki sposób rozwijał się Instytut.

Może nieskromnie powiem, ale uzgodniłyśmy, że w naszej spółce cywilnej to ja biorę odpowiedzialność za politykę finansową i dbam o budżet IIPG, również o nasze osobiste „wzrosty”. Tak trwa do dzisiaj. I nie jest źle. Następnym krokiem była sprzedaż domku przy Beskidzkiej. Stał się zbyt ciasny na realizację systematycznych szkoleń. Regularnie wzrastała liczba studentów, przychodziło coraz więcej klientów. Ola prowadziła poszukiwania odpowiedniego dla nas miejsca. W ich wyniku pojawiła się możliwość kupna domu przy ulicy Pasternik 114, który nie dość, że jest historyczny, to piękny i zasobny w odpowiednie przestrzenie. Nasza Alma Mater.

Instytut kwitnie.

Tak. Rozwija się nie tylko ze względu na płaszczyznę finansową, ale głównie dlatego, że mamy bardzo wysokie standardy zarówno, jeśli chodzi o pomoc psychoterapeutyczną, jak i o system kształcenia przyszłych psychoterapeutów. Tutaj absolutnie zasób ludzki, czyli wszystkie Koleżanki i Koledzy, którzy tworzą zespół razem ze mną i Dorotą, to jest najważniejszy skarb, największy klejnot naszego Instytutu. Zastanawiałam się także, jaki wpływ na rozwój Instytutu ma styl mojego liderowania. Nie jestem autorytarnym szefem. Staram się być wspierająca i rozumiejąca. Uważam, że każda osoba ma określone tempo rozwoju: ktoś napisze artykuł w terminie, a ktoś nie będzie pisał go w ogóle. Opowiem pani taką historię, związaną z albumem z okazji 10-lecia Instytutu. Poprosiłam wtedy wszystkich psychoterapeutów z zespołu, żebyśmy jubileusz Instytutu uczcili książką napisaną wspólnie. Mieliśmy już dużo do powiedzenia na różne tematy, byliśmy specjalistami: ktoś bardzo dobrze prowadził proces grupowy, uczył diagnozy czy umiejętności psychoterapeutycznych, ktoś świetnie stymulował rozwój. Wszyscy powiedzieli „Tak”. I nikt, łącznie ze mną, nie napisał żadnego tekstu. Finalnie uparłam się z Aleksandrą Sękowską, która była menedżerką w Instytucie, żeby chociaż ważniejsze wydarzenia IIPG zarejestrować. Zostały wydane w formie albumu. Stało się to dzięki staraniom dwóch osób: córki i matki, wsparła nas w tym Marta Duda, uzdolniona edytorka. Opowiadam o tym, by pokazać, jakie mam podejście. Nie zmuszam nikogo, nie ograniczam niczyjej wolności, mówię o wyzwaniach i zachęcam do ich podjęcia określone osoby. A propos ważnych wydarzeń, to wspomnę jeszcze, jak istotne było zaproszenie Andrzeja Wrońskiego do Rady Programowej Instytutu. Andrzej

ukończył pierwszy rocznik Szkoły Psychoterapii w IIPG. Podczas edukacji cały czas pracował w Powiślańskiej Fundacji w Warszawie i to bardzo ukształtowało jego ścieżkę zawodową. Jest zaangażowany, oddany. Powiedziałam Dorocie: „Dwie to za mało”. Patrząc na naszą trójkę, przypomina mi się książka Filipa Kapleau „Trzy filary zen”, która zrobiła na mnie wielkie wrażenie. Mogę powiedzieć, że Dorota, Andrzej i ja to takie trzy filary Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt.

Według Kapleau, trzy filary zen to nauczanie, praktyka, oświecenie. Czy da się opisać waszą trójkę w podobny sposób?

Nigdy tak nie pomyślałam. Andrzej, oprócz psychologii, skończył teologię, może byłby bardziej kompetentny do udzielenia odpowiedzi na to pytanie? Według mojej oceny te trzy osoby są filarami poprzez pracowitość, odpowiedzialność, sumienność w codziennych obowiązkach. Jesteśmy różni, uzupełniamy się, czasem spieramy, zawsze wspieramy i dużo od siebie wymagamy, jeśli chodzi o pracę na rzecz Instytutu.

Różnice dzielą czy dają przestrzeń do wymiany myśli?

Gdy razem głosimy się nad modyfikacjami programowymi, to nasze różnice – choć może lepszym słowem byłoby „specjalizacje” – powodują, że oferta Instytutu jest bogatsza i zróżnicowana. Fundamentem założeń programowych od samego początku jest kształcenie relacyjne. Analogicznie do kształcenia rzemieślniczego, ważne, by uczeń przeszedł z mistrzem określoną drogę. Aby poznać jego plusy i minusy oraz sposób pracy, by móc wybrać samodzielną drogę, anektując umiejętności mistrza i kreując własne. W mojej filozofii nauczania jesteśmy nauczycielami-towarzyszami. Trochę jako modele do naśladowania w zawodzie, jednak finalnie po to, by osoba kształcąca się w obecności nauczyciela odkrywała swoją drogę, tożsamość, kształciła profesjonalizm. W niejednym nas przerosła. Nauka przebiega w małych 16-18-osobowych grupach. Ekonomicznie czasem jest to trudne do uniesienia, bo dbamy o najwyższy poziom nauczania, zapraszamy najlepszych specjalistów do realizacji zajęć. Chcemy, by program był optymalnie dopasowany do danej grupy. Rozpoznajemy potrzeby studentów; Rada Programowa pracuje nad modyfikacjami tak, by zachować główny nurt, a jednocześnie uwzględnić człowieka.

Rozmowa z
Dorotą Węgrzyn

„Tworzenie opowieści jest niekończącym się ożywianiem, nadawaniem istnienia tym wszystkim okrucinom świata, jakimi są ludzkie doświadczenia, przeżyte sytuacje, wspomnienia. Czułość personalizuje to wszystko, do czego się odnosi, pozwala dać temu głos, dać przestrzeń i czas do zaistnienia, i ekspresji. (...) Pojawia się tam, gdzie z uwagą i skupieniem zaglądamy w drugi byt, w to, co nie jest «ja». (...) Czułość dostrzega między nami więzi, podobieństwa i tożsamości”

Olga Tokarczuk, *Czuły narrator*, Przemowa Noblowska

W naszej szkole największą wartością są ludzie

DOROTA WĘGRZYN

Ukończyła pedagogikę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jest absolwentką Szkoły Muzycznej II stopnia w klasie dyrygentury. Edukację psychologiczną rozpoczęła w 1997 r. w ITG-PSPP w Szkole Psychoterapeutów i Trenerów. Od 2001 r. współtworzy Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie, gdzie zajmuje się psychoterapią indywidualną i grupową osób dorosłych. Jest nauczycielką zawodu w Szkole Psychoterapeutów Gestalt. Prowadzi grupy terapeutyczne, superwizje, warsztaty oraz szkolenia.





Stworzenie Instytutu to twój pomysł. Dwadzieścia pięć lat temu przysłaś z tą inicjatywą do Zofii Pierzchały.

Skończyłam właśnie szkołę psychoterapii. Wróciłam do domu z dyplomem w ręce, a mój mąż Wojtek i teść zapytali mnie, co dalej. Odpowiedziałam zgodnie z prawdą: „Teraz będę szukać pracy”. I wtedy mój mąż powiedział: „A może zapytaj Zosię, czy nie zrobilibyście czegoś wspólnie?” Wiedział, że Zosia właśnie odchodzi z Instytutu Terapii Gestalt, który ja dopiero co ukończyłam. Było we mnie wtedy tyle zapału i energii do wykonywania tego zawodu, że pomyślałam: „Może rzeczywiście się uda”. Szłam do niej z dużą niepewnością. Zastanawiałam się, jak zareaguje na moją propozycję. Bardzo się ucieszyłam, kiedy się zgodziła. Mąż i teść od razu powiedzieli, że wesprą to przedsięwzięcie finansowo. Do dziś jestem im ogromnie wdzięczna za to, że mnie wtedy popchnęli, uwierzyli we mnie i dali mi takie wsparcie.

Myślisz, że bez Wojtka Instytut by nie powstał?

Myślę, że nie. A przynajmniej nie wtedy i nie w takiej formie. Mój mąż miał niezwykłą umiejętność dostrzegania we mnie czegoś, czego sama jeszcze nie widziałam. Wierzył we mnie wcześniej, niż ja uwierzyłam w siebie. Kiedy pojawiały się wątpliwości, nie przekonywał mnie długimi argumentami. Po prostu mówił: „Dasz radę”. Dzisiaj wiem, jak wiele znaczy obecność kogoś, kto potrafi zobaczyć nasz potencjał, zanim sami odważymy się go dostrzec. Historia Instytutu od początku splatała się z historią naszego małżeństwa. Razem przeżywaliśmy sukcesy, kryzysy, niepewność i radość z kolejnych etapów rozwoju. Trudno oddzielić jedno od drugiego. Instytut nie powstawał obok naszego życia – wyrastał z niego. Dlatego gdy dziś myślę o jego początkach, myślę przede wszystkim o zaufaniu. O kimś, kto powiedział: „Spróbuj”, zanim jeszcze sama byłam gotowa to powiedzieć.

Czy z perspektywy czasu sądzisz, że czasem ktoś musi uwierzyć w nas wcześniej niż my sami?

Myślę, że bardzo często tak właśnie się dzieje. W życiu wielu ludzi pojawia się ktoś, kto widzi ich możliwości wcześniej niż oni sami. Czasem jest to rodzic, nauczyciel, przyjaciel, terapeuta albo partner. Nie chodzi o to, żeby prowadzić drugiego człowieka czy decydować za niego. Raczej o to, żeby swoją obecnością stworzyć przestrzeń, w której łatwiej jest się odważyć i zrobić pierwszy krok. To doświadczenie jest mi szczególnie bliskie jako nauczycielce psychoterapii. Często spotykam studentów, którzy przychodzą z ogromnym potencjałem, ale jednocześnie z wieloma wątpliwościami. Nie zawsze od razu w siebie wierzą. Czasami wystarczy, że ktoś ich zobaczy i powie: „Widzę, że możesz to zrobić”. Nie traktuję tego jako dawania komuś wiary. Raczej jako towarzyszenie mu do momentu, w którym sam zaczyna dostrzegać własne możliwości. To jedna z najpiękniejszych rzeczy, jakie mogą wydarzyć się w relacji.

Jak sobie wyobrażałaś Instytut?

Myślałam o stworzeniu ośrodka Gestalt. Zosia Pierzchała była współzałożycielką tak ważnego miejsca jak Instytut Terapii Gestalt, więc było dla mnie oczywiste, że ma wiedzę i doświadczenie, ja natomiast mam mnóstwo zapału. Marzyłam o tym, by wspólnie stworzyć szkołę. Wciągnęła mnie we wszystko i bardzo dużo nauczyła. Tak wyglądał nasz początek.

Myślę o twojej wielkiej odwadze. Dopiero co skończyłaś szkołę i idziesz do swojej nauczycielki z taką propozycją.

Bardzo Zosi ufałam. Byłam wtedy jeszcze w dużej zależności uczennicy od nauczycielki, od mistrzyni. Wszystko, czego uczyła i co robiła, było dla mnie niezwykle ważne i inspirujące. To ukształtowało mnie jako przyszłą terapeutkę. Nie wiem, czy nazwałabym to odwagą. Mam poczucie, że raczej nie wiedziałam, na co się porywam. (Śmiech) To Wojtek dodał mi odwagi. Gdy miałam wątpliwości, mówił: „Dlaczego nie? Przecież Zosia cię lubi, byłaś dobrą studentką, masz talent”. Wspierał mnie we wszystkim, co robiłam. No i znał Zosię, bo przez trzy lata właściwie bez przerwy mu o niej opowiadałam.

To tak jak mój mąż zna ciebie z moich opowieści.

Tak właśnie to działa. (śmiech) Wojtek widział mój zapał i potrafił przewidywać, że moja energia i doświadczenie Zosi mogą przynieść coś dobrego.

Wasza droga z panią Zofią jest niezmiernie ciekawa. Najpierw relacja uczennica-mistrzyni, potem współpracownicy, a teraz przyjaciółki.

To była droga przez identyfikację, ale też zgodę na wejście w zależność. Zosia pełniła w moim życiu różne role. W trakcie mojej szkoły psychoterapii była moją terapeutką, co dzisiaj wydaje się niemożliwe, ale wtedy były takie czasy. Wracając do rozwoju naszej relacji – miałam wtedy dużo energii, radości życia, ogromne wsparcie rodziny, stabilną sytuację i dwójkę już podrośniętych dzieci. Oczywiście bywały chwile, kiedy nie zgadzałam się z nią i nie widziałam różnych spraw tak jak ona. Nasza relacja wymagała momentów separacji i nie zawsze było to łatwe. Pamiętam jedną konfliktową sytuację, po której rozstałyśmy się w dużych emocjach. A potem okazało się, że w tym samym momencie obie chwyciliśmy za telefon, żeby do siebie zadzwonić i wszystko wyjaśnić. Obie już ochłonęłyśmy i jednocześnie poczułyśmy, że chcemy o tym porozmawiać.

Myślisz, że przyjaźń bez takich kryzysów w ogóle jest możliwa?

Nie wierzę w relacje pozbawione kryzysów. One są naturalną częścią każdej bliskości. Nie pytam więc, czy pojawi się konflikt. Pytam raczej, co z nim zrobimy. Czy będziemy potrafili rozmawiać, słuchać siebie nawzajem i pozostać w kontakcie także wtedy, gdy się różnimy. Z biegiem lat coraz bardziej przekonuję się, że trwałość relacji nie zależy od braku trudnych momentów, ale od gotowości do dialogu. To właśnie rozmowa pozwala odbudować zaufanie i odnaleźć siebie nawzajem po kryzysie. Może dlatego coraz mniej interesuje mnie pytanie o to, kto miał rację. Znacznie bardziej interesuje mnie, czy udało się ocalić relację.

A gdy spotykacie się prywatnie, umiecie nie rozmawiać o Instytucie, zespole czy studentach? To jest w ogóle możliwe?

Tak, choć nie zawsze jest to łatwe. Instytut jest ważną częścią naszego życia, więc w naturalny sposób pojawia się w rozmowach. Ale z czasem nauczyłyśmy się, że równie ważne jest dyskutowanie o wszystkim innym.

Rozmawiamy o rodzinie, o muzyce, o książkach, o podróżach, o codzienności. Paradoksalnie to właśnie podczas takich zwyczajnych spotkań rodzą się najlepsze pomysły dotyczące Instytutu. Nie wtedy, gdy siadamy do planowania, ale kiedy po prostu jesteśmy razem. Myślę, że to jest bardzo ważne. Człowiek zawsze powinien być ważniejszy od projektu, nawet jeśli ten projekt jest dla nas bardzo istotny. I chyba właśnie dlatego po tylu latach nadal po prostu lubimy ze sobą być.

Na filmie, który jest na stronie Instytutu, pada z waszych ust zdanie, że miewałyście różnice zdań, ale one nie były powodem do kłótni, tylko do namysłu.

Tak. Zosia ma w sobie coś takiego, że naprawdę chce zrozumieć, co się dzieje. Ja uczyłam się, jak na to odpowiadać, bo wcześniej raczej unikałam ostrych konfrontacji. Ważne było też to, że żadna z nas nie chciała wygrać kosztem drugiej. Nawet gdy miałyśmy inne spojrzenie na coś, wracałyśmy do rozmowy z pytaniem, co jest dobre dla Instytutu i dla naszej relacji. Z czasem nauczyłyśmy się, że różnica zdań nie musi oddalać. Może prowadzić do większego zrozumienia.

Gdy rozmawiałam z innymi osobami z Instytutu, wszyscy podkreślali, że pani Zofia jest liderem. A jak ty widzisz swoją rolę?

Na początku nazywałam siebie żołnierzem tej armii. Był generał, a ja robiłam, co było potrzebne. Uczyłam w Instytucie i w szkołach poza nim, reprezentując Gestalt. W zespole często pełniłam rolę mediatora. Zosia czasem mówiła mi, żebym nie tłumaczyła wszystkim, bo ja zwykle próbowałam pokazać inną perspektywę. Ona ma niezwykłą umiejętność doprowadzania spraw do końca. Bywa, że nie jest to łatwe dla innych, ale przyświeca jej jedna ważna idea – stanąć w prawdzie wobec tego, co jest. A ja... Po prostu pracuję. (Śmiech) Nadal robię wszystko, co należy do moich obowiązków. Załatwiam większe i mniejsze sprawy związane z Instytutem, a nie jest tego mało. Myślę też, że częściej łagodzę napięcia i konflikty w zespole. Może to jest moja rola pilnować, byśmy się słuchali, nawet gdy się różnimy. Zatrzymałaś mnie tym pytaniem... Bo słyszałam od innych, że pełnię ważną rolę, ale sama nie umiem jej precyzyjnie nazwać. Wiem jedno – wszystkie najważniejsze decyzje podejmujemy razem. I chyba właśnie dlatego ten układ działa już 25 lat.

W pewnym momencie dołączył do waszego tandemu Andrzej Wroński jako ważny głos w Radzie Programowej. Czy ten pierwiastek męski coś zmienił?

No wiesz, jak to bywa w trójkącie. Zdarzały się różne koalicje, czasami nawet w dramatycznym trójkącie. (Śmiech)

Śmiejesz się, mówiąc o dramatycznym trójkącie, czyli masz do tego dystans?

Oczywiście, że tak. Myślę, że bez dystansu trudno byłoby prowadzić spółkę cywilną, która przetrwała tyle lat. Nie chcę nas idealizować. Jesteśmy tylko ludźmi. Każdy z nas ma słabsze dni, każdy może kogoś zdenerwować. Ale podstawą jest to, że i ja, i Zosia widzimy ogromną wartość zarówno w Instytucie, jak i w naszej przyjaźni. O Andrzeju też mogę powiedzieć, że jest moim przyjacielem. Ufam mu. Jest rzeczowy, posiada umiejętność układania w strukturę wszystkiego, co pojawia się jako problem. Prywatnie jest świetnym kompanem, do „tańca i do różańca”. W ciężkich chwilach pocieszy, zrozumie, a jak trzeba, to opieprzy.

Macie z Andrzejem podobne poczucie humoru, prawda?

Tak, zdecydowanie. Andrzej ma trochę przewrotne poczucie humoru, a ja łatwo to podchwytuję. Śmiech wielokrotnie pomagał nam rozładować napięcie i spojrzeć z dystansem na sprawy, które chwilę wcześniej wydawały się bardzo poważne. Myślę, że dzięki temu łatwiej nam ze sobą pracować. No i lubimy się bardzo.

Czy pamiętasz moment, w którym zobaczyłaś, że Instytut przestał być tylko waszym projektem, a stał się rozpoznawalnym miejscem?

Ne pewno nie było jednego momentu, w którym można byłoby powiedzieć: „Od dziś to już coś więcej”. To stawało się powoli. Na początku był pomysł, ogromna ilość pracy i marzenie o stworzeniu miejsca, w którym ludzie będą mogli uczyć się psychoterapii w sposób odpowiedzialny i oparty na relacji. Z czasem zaczęli pojawiać się pierwsi absolwenci. Widzieliśmy, jak rozwijają swoje gabinety, jak pracują z pacjentami, jak sami stają się nauczycielami kolejnych pokoleń terapeutów. Wtedy zrozumiałam, że Instytut przestał być tylko naszym przedsięwzięciem.

Stał się wspólnotą ludzi, współtworzących jego historię i niosących dalej wartości, które od początku były dla nas ważne. Dzisiaj myślę, że Instytutu nie tworzą ściany ani program szkolenia. Tworzą go ludzie i relacje między nimi. To one zostają najdłużej.

Ta filozofia naprawdę działa.

Od samego początku stawialiśmy na jakość. Myślę, że najlepiej widać to po naszych naradach. Spotykamy się kilka razy w miesiącu. Cały zespół – ponad trzydzieści osób – wspólnie pochyla się nad programem, nad studentami i ich rozwojem. Od pandemii wiele się zmieniło. Zespół warszawski przestał przyjeżdżać do Krakowa, teraz spotykamy się online, ale sposób naszej pracy pozostał taki sam. Kiedy mówię o zespole, myślę szerzej niż tylko o nauczycielach. To również nasza administracja. Terenia Wolańska jest z nami od samego początku. Jest też Aleksandra Sękowska, potem pojawiła się Agnieszka Sitarz, a dwa lata temu dołączył także mój syn, Juliusz. Każdy ma swoją odpowiedzialność. Wszystkim nam naprawdę zależy na dobru Instytutu. Łączy nas podobny system wartości i podobny sposób myślenia o tym, jak chcemy go rozwijać.

To prawda. Gdy rozmawiałam z Olą Sękowską, żartowałyśmy, że przejęła od was gestaltowski język.

Musimy ją za to przeprosić. (śmiej) Zobacz, jaką ona miała tutaj trudną rolę. Być może nadal ją ma, choć świetnie sobie z nią radzi. Ola jest córką Zosi. Ja z kolei jestem Zosi przyjaciółką, była uczennicą i superwizantką. We wszystkich tych rolach trzeba było dojrzywać i uczyć się je porządkować, żeby każda z nich miała swoje miejsce. To potrzebne, aby móc budować zdrowe relacje i być w zgodzie ze sobą. Wymaga to pracy. Trzeba mieć dobrze osadzone poczucie własnej wartości i wiedzieć, w jakiej roli jest się w danym momencie. Umieć być przy sobie.

To musi być nie lada wyzwanie – być przy sobie, a jednocześnie mieć obok mistrzynię, która tak mocno wpłynęła na twoje życie.

To prawda, na przykład Zosia wysłała mnie do szkoły systemowej profesora de Barbaro. Zawsze słuchałam jej, jeśli chodzi o mój rozwój zawodowy, i bardzo dobrze na tym wyszłam. Oczywiście wiele rzeczy

wypracowałam sama, ale są też takie, które wydarzyły się dzięki jej sugestiom. (śmiech) Czasem czegoś mi się po ludzku nie chciało, ale Zosia mówiła: „Dorotka, trzeba wejść do PTP. Musisz zdać tam egzamin”, więc po prostu szłam i zdawałam. Staram się zachować w sobie przekonanie, że jej propozycje są dla mnie, a nie przeciwko mnie. To pielęgnuję do dziś. Myślę, że każdy w podobnej relacji powinien zadać sobie pytanie: „Czy to jest dla mnie? Co mogę z tego wziąć?” Moja zgoda na różne zawodowe propozycje Zosi wynikała także z wierności temu, co wspólnie postanowiliśmy na samym początku – jakie mają być fundamenty naszego Instytutu.

Jakie były te fundamenty?

Przede wszystkim wiedza o naszym nurcie Gestalt – o tym, w jaki sposób jest rozwijany, rozumiany, nauczany i jak zmienia się wraz z nową wiedzą. To pytanie jest dla mnie bardzo ważne, bo wokół tego pojęcia narodziło wiele nieporozumień. W Gestalcie wierzymy, że człowiek rodzi się z naturalnym potencjałem rozwoju. Dziecko spontanicznie chce poznawać świat, uczyć się, budować relacje i doświadczać życia. Żeby ten rozwój mógł przebiegać w sposób naturalny, potrzebuje środowiska, które daje bezpieczeństwo, ale jednocześnie pozwala na samodzielność i szanuje jego podmiotowość. Nie zawsze jednak tak się dzieje. Czasami dziecko doświadcza odrzucenia, zawstydzania, nadmiernej kontroli, przemocy albo miłości, na którą trzeba nieustannie zasługiwać. Wtedy zaczyna rozwijać takie sposoby funkcjonowania, które pomagają mu przetrwać. To, co dzisiaj utrudnia człowiekowi życie, bardzo często kiedyś było najlepszym sposobem poradzenia sobie z rzeczywistością. Nie patrzę więc na objawy jak na coś, co trzeba jak najszybciej usunąć. Najpierw próbuję zrozumieć, jaką pełniły funkcję i przed czym chroniły.

To wszystko jest potrzebne, by skutecznie leczyć?

Tak, i w tym miejscu chcę bardzo wyraźnie powiedzieć, że psychoterapia Gestalt jest metodą leczenia. Człowiek trafia do gabinetu dlatego, że bardzo cierpi – z powodu depresji, zaburzeń lękowych, skutków traumy, zaburzeń osobowości czy kryzysów, z którymi sam nie potrafi sobie poradzić. Naszym podstawowym zadaniem jest profesjonalne leczenie tego cierpienia. Rozwój nie jest alternatywą dla leczenia.

Bardzo często jest jego naturalnym efektem. Kiedy człowiek odzyskuje zdrowie psychiczne, stopniowo odzyskuje również możliwość pełniejszego życia, budowania satysfakcjonujących relacji i korzystania z własnego potencjału. Psychoterapia staje się zawodem regulowanym i będzie funkcjonowała w systemie ochrony zdrowia. To oznacza jeszcze większą odpowiedzialność za jakość kształcenia, standardy pracy i skuteczność leczenia. Od początku bardzo zależało nam z Zosią, aby przygotowywać psychoterapeutów, którzy potrafią nie tylko towarzyszyć człowiekowi w jego rozwoju, ale przede wszystkim odpowiedzialnie leczyć osoby cierpiące psychicznie. Przez 25 lat miałam przywilej obserwować, jak psychoterapia Gestalt w Polsce dojrzewa. Kiedy zaczynaliśmy, budowaliśmy środowisko, które dopiero szukało swojego miejsca. Dzisiaj Gestalt jest uznaną metodą psychoterapii, opartą na coraz silniejszych podstawach naukowych, z jasno określonymi standardami kształcenia i praktyki. Cieszę się, że Instytut mógł być częścią tej drogi. Myślę też, że kończy się czas myślenia w kategoriach: albo leczenie, albo rozwój. Dobra psychoterapia łączy jedno z drugim. Leczymy dlatego, że człowiek cierpi, ale robimy to po to, aby mógł odzyskać zdolność do życia, kochania, pracy, budowania relacji i korzystania z własnego potencjału. W tym sensie rozwój nie jest dodatkiem do leczenia. Jest jednym z najlepszych dowodów na to, że leczenie przyniosło trwałe efekty.

To pierwszy z fundamentów. A jakie są kolejne?

Druga rzecz to uczenie ludzi najlepiej, jak potrafimy. Tak, żeby mieli dostęp do aktualnej wiedzy i nowych kierunków rozwoju psychoterapii. Z tym wiążą się także moje kolejne studia i egzaminy. Zawsze myślałam w taki sposób, że im więcej wiem, tym lepiej mogę uczyć studentów. Ale oczywiście nie chodzi tylko o mnie. Wszyscy w naszym zespole cały czas się uczą i rozwijają. Od początku współpracowałyśmy z psychiatrami. Staraliśmy się być na bieżąco ze zmianami zachodzącymi w psychoterapii w Polsce i w Europie.

Trzecią ważną rzeczą było to, żeby Instytut był akredytowany w najważniejszych organizacjach. To nie było dla prestiżu. Chodziło o bezpieczeństwo naszych absolwentów i o to, żeby kończyli szkołę, która daje im solidne przygotowanie i jest rozpoznawalna. Bardzo ważne było dla nas również budowanie zespołu. Wiedzieliśmy, że nie chcemy pracować

z przypadkowymi osobami, które przychodzą tylko poprowadzić zajęcia i znikają. Chciałyśmy tworzyć zespół ludzi, którzy są ze sobą związani, znają się i mogą razem z nami brać odpowiedzialność za szkołę. To ma ogromne znaczenie. Dzięki temu można wspólnie przyglądać się trudnym sytuacjom, rozmawiać o nich, reagować, kiedy dzieje się coś niepokojącego. Zespół daje też zwykłe ludzkie oparcie. Można przyjść przegadać coś, rozładować napięcie i wrócić do pracy.

Ale czasami zespół potrafi też wygenerować napięcia.

Oczywiście, bywa i tak. Nie chciałabym, żeby zabrzmiało to nierealistycznie, ale u nas naprawdę zdarza się to rzadko. Prawie wszystkie osoby do zespołu zapraszała Zosia. W większości byli to jej superwizanci i znała ich dobrze. Wiedziała, jak pracują, jakie mają wartości i jak myślą o psychoterapii. Nigdy nie zdarzyło się tak, że ktoś z ulicy przysłał CV i na tej podstawie podjęłyśmy decyzję. Zosia przez wiele lat inwestowała w rozwój tych osób. Wierzyła w ich możliwości i kompetencje. Kiedy dołączali do zespołu, mialiśmy poczucie, że są nam bliscy nie tylko zawodowo, ale także w sposobie rozumienia tego, czym jest odpowiedzialność za uczenie. Uczyli się od Zosi, ale jednocześnie każdy z nich rozwinął własne zainteresowania i własne kompetencje. Zosia często mówi o nich, że są specjalistami. I rzeczywiście tak jest. Każdy wnosi do szkoły coś swojego. Jeżdżą na szkolenia, rozwijają się, przywożą nową wiedzę i później dzielą się nią z naszymi studentami.

Na razie mówisz o samych superlatywach. A są minusy?

Myślę, że może pojawić się pewne niebezpieczeństwo, bo zaufanie do autorytetu rodzi oczekiwanie, że w zamian otrzyma się uznanie albo zachwyt. Kiedy podczas zebrań rozmawiamy o błędach czy zaniechaniach, nie każdemu łatwo jest przyjąć, że osoba, którą się ceni, stawia wymagania i daje krytyczną informację zwrotną, a nie tylko chwali. To działa również w drugą stronę. Autorytet też może być zaskoczony, że zamiast podziwu słyszy krytyczne uwagi i doświadcza tego, że jako szef nie zawsze wszystko robi dobrze.

Rola mistrzyni bywa uwierająca?

Bywa. Jeżeli jestem blisko mistrza, uczę się od niego i jestem z nim mocno związana, to jego zdanie o mnie i o mojej pracy zaczyna mieć ogromne znaczenie. Czasami zbyt ogromne. I tutaj potrzebna jest dojrzałość, żeby umieć przyjąć informację zwrotną jako komentarz do swojej pracy, a nie jako ocenę tego, kim jestem.

Czy przez to masz większe wymagania wobec samej siebie?

Wiesz, Agnieszka, trochę mnie znasz, więc pewnie nie zaskoczę cię tym, że kiedy jestem w relacji z drugim człowiekiem, myślę mniej więcej w taki sposób: „Coś wiem. Czasem nawet dużo wiem. Ale jeszcze więcej nie wiem”. I osoby, z którymi pracuję, mają pełną świadomość, że jeśli czegoś nie wiem, to po prostu mówię: „Nie wiem”. Mogę nauczyć tylko tego, co umiem. Resztę każdy będzie musiał odkryć sam, poszukać, sprawdzić, doświadczyć.

Przypomina mi się sytuacja z jednego z warsztatów, które prowadziłaś, a ja byłam uczestniczką. Wszłaś w rolę terapeutki i w pewnym momencie poprosiłaś o zastępstwo, mówiąc, że już nie wiesz, co zrobić z klientem. Bardzo mnie wtedy ujęła twoja autentyczność i odwaga pokazania swojej bezradności.

Nie wyobrażam sobie udawać kogoś, kim nie jestem. Myślę, że po prostu nie poradziłabym sobie z takim oszustwem. Być może ma to związek z moimi doświadczeniami z dzieciństwa – ze zranieniem i zawstydzeniem. Kilkanaście lat temu przeczytałam zdanie Irvina Yaloma, które we mnie zostało: „Prawda mnie tu przyprowadziła i prawda mnie stąd wyprowadzi”. To jest mi bardzo bliskie. Ty mówisz o odwadze, a ja myślę raczej o ochronie – przed zrobieniem krzywdy drugiemu człowiekowi i samej sobie. Chciałabym spotykać się z drugim człowiekiem w takim miejscu, w którym mogę powiedzieć: „Ja nie wiem. Ty też jeszcze nie wiesz. Zobaczmy razem, co z tego wyniknie”. Wtedy to jest prawdziwe. Najbardziej obciążające jest przekonanie, że terapeuta powinien wiedzieć wszystko. Trudno sobie wyobrazić, do jakiego przeciążenia może to prowadzić. Wtedy bardzo łatwo uruchamia się idealizacja i dewaluacja. Jeśli w porę się nie zatrzymamy, zaczynamy grać rolę osoby, która wie więcej, rozumie lepiej i zawsze ma odpowiedź. To jest dopiero presja. Ja jej po prostu nie chcę.

Pokazanie studentom własnej bezradności może uczyć tak samo jak pokazanie własnych kompetencji?

Myślę, że tak, pod warunkiem że nie jest to bezradność bez odpowiedzialności. Kiedy nauczyciel potrafi powiedzieć: „Nie wiem”, pokazuje studentom, że niewiedza nie jest porażką. Może być początkiem myślenia, szukania i prawdziwego spotkania z drugim człowiekiem. Kompetencja nie polega przecież na tym, że zawsze znamy odpowiedź, ale że umiemy rozpoznać własne granice i odpowiedzialnie szukać dalej.

Zacytowałaś Irvina Yaloma. Masz swoich mistrzów, od których czerpałaś wiedzę jak być nauczycielką?

Tak. Jest kilka takich osób. Z mojej pierwszej szkoły są to przede wszystkim Zosia, Jacek Pierzchała i Magda Zaleska-Stolzman. Ze szkoły systemowej – profesor Bogdan de Barbaro, od którego uczyłam się zgody na wielonarracyjność. Bernadetta Janusz pokazała mi swoim spokojem i ciepłem, że można otworzyć rozmowę właściwie na każdy temat. Moja superwizorka, Ilona Kołbik, powtarzała: „Dorotko, pacjentowi można powiedzieć wszystko. Ważne jest tylko – jak”. Obecnie ważną dla mnie osobą jest pani Magda Nieniewska, moja mądra mentorka i superwizorka. Mam też nauczycieli, do których od lat jeżdżę na warsztaty. Każdy z nich czegoś mnie nauczył. Bardzo ważni są dla mnie również ci, którzy przyjeżdżają do naszego Instytutu: Giovanni Salonia, Eugenijus Laurinaitis, David Picó Vila czy Lynda Osborne.

W jednym z wywiadów mówiłaś, ile nauczyłaś się od Jana Roubala.

Tak. Roubal jest czeskim psychiatrą i psychoterapeutą. Bardzo cenię jego sposób myślenia o przeciwprzeniesieniu. Posługuje się metaforą fali. Mówi, że pierwszą falę warto po prostu przepuścić, żeby nas nie porwała i nie zalała. Dopiero z drugą falą uczuć można zacząć rozmawiać – będąc już mokrym, ale nie zalanym. To bardzo do mnie trafia.

Jak sobie radzisz, gdy jesteś „zalana” podczas sesji?

To jest coś, czego chyba najbardziej uczy doświadczenie. Na początku pracy terapeutycznej, kiedy pojawiały się bardzo silne emocje, chciałam sobie z nimi jak najszybciej poradzić. Dzisiaj już się tak nie spieszę.

Najpierw próbuję zrozumieć, co się dzieje. Jeżeli podczas sesji czuję, że jestem poruszona, przytłoczona albo pojawia się we mnie silna emocja, nie zakładam od razu, że „To moje” albo „To pacjenta”. Zatrzymuję się i zadaję sobie pytanie: „Co właśnie dzieje się między nami?” To jest dla mnie najważniejsza kwestia. Psychoterapia nie dotyczy tylko pacjenta ani tylko terapeuty, jej istotą jest wzajemna relacja. Bardzo bliskie jest mi myślenie Jana Roubala, który pokazuje, że nasze doświadczenie nie jest przeszkodą w pracy, ale może stać się cennym źródłem informacji o procesie terapeutycznym. Nie chodzi o to, żeby własne emocje eliminować, ale żeby umieć je rozumieć i świadomie z nich korzystać. Równie bliskie jest mi spojrzenie Gianniego Francesettiego, który uważa, że emocje pojawiające się w terapii mogą być wyrazem wspólnego pola tworzącego się w relacji terapeutycznej. Nie muszą być wyłącznie moje ani wyłącznie klienta.

Możesz coś więcej o tym opowiedzieć?

Czasem są sygnałem czegoś, co rodzi się pomiędzy nami i czego pacjent nie potrafi jeszcze świadomie nazwać ani przeżyć. Takie myślenie bardzo mnie uwolniło. Przestałam wreszcie bać się własnych reakcji. Zaczęłam traktować je z większą ciekawością i pokorą. Jednocześnie nigdy nie zakładam, że moje przeżycia są gotową odpowiedzią i jedynie słuszną. Są raczej zaproszeniem do dalszego badania procesu. Mogą prowadzić do ważnych odkryć tylko wtedy, gdy pozostają wobec nich uważna i nie wyciągam zbyt szybkich wniosków. Dlatego tak ważna jest własna terapia i superwizja. Im dłużej pracuję, tym bardziej jestem przekonana, że najważniejszym narzędziem terapeuty nie jest żadna technika. Jest nim on sam – jego obecność, zdolność do refleksji, pokora wobec tego, czego jeszcze nie rozumie i gotowość do nieustannego uczenia się. Własna terapia i superwizja nie są dodatkiem do naszego zawodu. Są jego fundamentem. Nie dążę do tego, żeby podczas sesji być niewzruszona jak skała, ale do tego, aby być naprawdę obecna, a to nie oznacza braku emocji czy reakcji. Oznacza zdolność do pozostania z nimi w kontakcie, rozumienia ich i wykorzystywania w służbie procesu terapeutycznego. Może właśnie dlatego po tylu latach ten zawód wciąż mnie fascynuje. Każde spotkanie z drugim człowiekiem jest jednocześnie spotkaniem z samą sobą.