



Złożenie pracy online:
2025-09-30 09:00:53
Kod pracy:
15450/42795/CloudA

Agnieszka Baldauf
(nr albumu: 25439)

Praca magisterska

Psychoterapia Gestalt jako filozofia życia i dźwignia osobowościowego rozwoju psychoterapeuty

Gestalt Therapy as a Philosophy of Life and a Catalyst for the Psychotherapist's Personality Development

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i
Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Krzysztof Broclawik

Serdecznie dziękuję Promotorowi, dr. Krzysztofowi Broławikowi, za cierpliwość, uważne wskazówki i wsparcie merytoryczne. Dziękuję moim Nauczycielom Gestaltu i Bliskim za obecność i otuchę. Szczególne podziękowania kieruję do Uczestniczek badania — psychoterapeutek Gestalt — za zaufanie, czas i szczerą w dzieleniu się doświadczeniem. Wasze narracje stały się osią tej pracy.



Streszczenie

Praca bada, w jaki sposób stawanie się psychoterapeutą Gestalt kształtuje rozwój osobowościowy oraz jak Gestalt bywa integrowany jako filozofia życia, wpływając na codzienne wybory i sposób bycia w relacji. Badanie przeprowadzono w jakościowej strategii studium przypadku: zrealizowano sześć narracyjnych wywiadów pogłębionych z psychoterapeutkami Gestalt, analizowanych w perspektywie dialogiczno-fenomenologicznej na podstawie dosłownych transkrypcji i notatek procesowych. Wyniki wskazują na przesunięcie od używania technik ku egzystencjalnej integracji: ucieleśniona obecność, wyczulenie na ciało i kryterium estetyczne wspierają autentyczność i regulację granic. Rozwój zawodowy splata się z porządkowaniem ról i projektowaniem obciążeń; obok zysków ujawniają się koszty (okresy osamotnienia, redefinicje więzi, przeciążenie). Dźwigniami zmiany są: edukacja, terapia własna, superwizja i praktyka kliniczna, a warunki organizacyjno-ekonomiczne (samozatrudnienie, rytm pracy) współkształtują jakość kontaktu. Zaproponowano trójpoziomowy model kształcenia i superwizji (osobisty–relacyjny–organizacyjny), który porządkuje rekomendacje: rozwijanie autoregulacji i pracy z ciałem, kontraktowanie granic i wsparcie wspólnotowe, higiena pracy i profilaktyka przeciążenia. Ograniczenia obejmują idiograficzny charakter i jednorodność próby (kobiety) oraz brak perspektywy klientów i superwizorów. Wnioski sugerują potrzebę replikacji na szerszych próbach i badań podłużnych, a w praktyce – integrowania ucieleśnionej obecności z dbałością o warunki pola, także organizacyjne.

Słowa kluczowe

Psychoterapia Gestalt, filozofia życia, rozwój osobowościowy terapeuty, ucieleśnienie, granice, superwizja i terapia własna, warunki organizacyjne praktyki, badania jakościowe – studium przypadku

Abstract

This study examines how becoming a Gestalt psychotherapist shapes personal development and how Gestalt is integrated as a life philosophy that influences everyday choices and ways of relating. The research employed a qualitative case-study strategy: six narrative, in-depth interviews with Gestalt psychotherapists were conducted and analysed within a dialogical-phenomenological perspective, using verbatim transcripts and process notes. Findings indicate a shift from the use of techniques to existential integration: embodied presence, somatic attunement, and the aesthetic criterion support authenticity and boundary regulation. Professional growth intertwines with the integration of roles and deliberate workload design; alongside gains, costs emerge (periods of aloneness, redefinition of bonds, overload). Key levers of change include education, personal therapy, supervision, and clinical practice, while organizational-economic conditions (self-employment, income variability, work rhythm) co-shape the quality of contact. A three-level model of training and supervision (personal-relational-organizational) is proposed, organising recommendations: cultivate self-regulation and body work; contract boundaries and strengthen communal support; practise work hygiene and overload prevention. Limitations include the idiographic design and homogeneous sample (women) and the absence of clients' and supervisors' perspectives. The conclusions call for replication on larger samples and longitudinal designs and, in practice, for integrating embodied presence with attention to field conditions, including organisational ones.

Keywords

Gestalt psychotherapy, philosophy of life, personality development of the therapist, embodiment, boundaries, supervision and personal therapy, organizational conditions of (clinical) practice, qualitative research – case study

Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1 Teoretyczne podstawy psychoterapii Gestalt	7
1.1 Historia i rozwój psychoterapii Gestalt	7
1.1.1 Geneza i główne postacie nurtu	7
1.1.2 Współczesne ujęcie psychoterapii Gestalt w perspektywie humanistycznej i egzystencjalnej	12
1.1.3 Główne założenia teoretyczne psychoterapii Gestalt	14
1.1.4 Psychoterapia Gestalt wyjaśnienie kluczowych zasad	18
1.2. Charakterystyczne teorie w psychoterapii Gestalt	24
1.2.1 Teoria pola	24
1.2.2 Teoria paradoksalnej zmiany	26
1.2.3 Teoria self	28
1.2.4 Teoria kontaktu i zakłóceń (Cykl doświadczania i mechanizmy unikania kontaktu)	31
1.2.5 Teoria twórczego przystosowania	42
Rozdział 2 Psychoterapia Gestalt jako filozofia życia	44
2.1 Filozoficzne korzenie psychoterapii Gestalt	44
2.1.1 Fenomenologia (Husserl, Merleau-Ponty, Stein)	45
2.1.2 Egzystencjalizm (Heidegger, Sartre, Buber)	51
2.1.3 Holizm (Smuts)	54
2.1.4 Taoizm	54
2.1.5 Monizm	55
2.1.6 Proces i przeciwieństwa	56
2.1.7 Buddyzm i filozofia zen	56
2.2 Gestalt w codziennym życiu: od filozofii do praktyki	58
2.2.1 Integracja teorii Gestalt z codzienną praktyką	58
2.2.2 Higiena psychiczna i samoregulacja w praktyce Gestalt	62
2.2.3 Gestalt w rozwoju osobistym i zawodowym	66
Rozdział 3 Proces stawania się psychoterapeutą Gestalt	69
3.1 Specyfika procesu stawania się psychoterapeutą Gestalt	69
3.1.1 Przygotowanie do zawodu – programy szkoleniowe i warsztaty doszkalające	69
3.1.2 Superwizje jako wsparcie i ciągłe doszkąlanie	73



3.1.3 Rola terapii własnej w rozwoju terapeuty	76
3.1.4 Wpływ procesu terapeutycznego na rozwój terapeuty – doświadczenia pracy z klientami	78
3.2 Wymiar etyczny w procesie kształcenia i praktyki terapeuty	80
<i>Rozdział 4 Stawanie się psychoterapeutką Gestalt w świetle badań własnych.....</i>	82
4.1 Metodologia badań własnych.....	82
4.1.1 Założenia filozoficzne i podejście jakościowe.....	82
4.1.2 Strategia badawcza: studium przypadku (case study).....	84
4.1.3 Metoda badawcza: wywiad pogłębiony	90
4.1.4 Pytania badawcze i narzędzie: scenariusz wywiadu	92
4.1.5 Perspektywa dialogiczno-fenomenologiczna badania	95
4.2 Charakterystyka i dobór badanej grupy	97
4.3 Procedura badawcza – pozyskiwanie danych	99
4.4 Przebieg badań – rekrutacja, realizacja wywiadów i procedury etyczne	101
4.5 Procedura jakościowej analizy danych – opis metody analizy	102
4.6 Opisy przypadków (studia jednostkowe).....	104
4.6.1 Przypadek Anny	105
4.6.2 Przypadek Marii.....	121
4.6.3 Przypadek Emilii.....	141
4.6.4 Przypadek Agnieszki.....	160
4.6.5 Przypadek Agaty	175
4.6.6 Przypadek Marty	192
4.7 Dyskusja wyników	216
4.7.1. Stawanie się psychoterapeutką Gestalt jako proces transformacji osobowościowej.....	216
4.7.2. Motywacje i konsekwencje wyboru ścieżki Gestalt	219
4.7.3. Edukacja, terapia własna i superwizja jako filary rozwoju.....	220
4.7.4. Zmiany w przeżywaniu siebie i w relacjach	223
4.7.5. Trudności i strategie radzenia sobie.....	225
4.7.6. Gestalt jako filozofia życia	225
4.7.7. Podsumowanie procesu stawania się psychoterapeutką z perspektywy czasu	227
4.8 Podsumowanie, ograniczenia, implikacje i rekomendacje.....	228
4.8.1. Najważniejsze wnioski syntetyczne.....	228
4.8.2. Ocena projektu badawczego i zastosowanych metod	230
4.8.3. Implikacje i zalecenia dla praktyki	230



4.8.4. Kierunki dalszych badań.....	232
<i>Zakończenie</i>	234
<i>Bibliografia.....</i>	236
<i>Załączniki.....</i>	240



Wstęp

Psychoterapia Gestalt wyrosła z integracji wielu podejść i tradycji: psychoanalizy, psychologii postaci, pracy z ciałem, psychodramy i teatru, a także z inspiracji filozoficznych i duchowych. Przy zachowaniu tożsamości każdego z tych składników tworzy spójną teorię i praktykę, która współcześnie należy do głównych nurtów trzeciej siły – psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej. Gestalt, czerpiąc m. in. z fenomenologii, teorii pola, teorii kontaktu i dialogu, bywa opisywany zarówno jako metoda pracy klinicznej, jak i szerzej, jako filozofia życia, która porządkuje sposób bycia w relacji i w świecie. Koncentruje się na chwili obecnej, poprzez pogłębianie świadomości ciała, uczuć i myślenia, wspiera samorealizację oraz przywraca równowagę w kontakcie z sobą i z innymi.

W polu kształcenia i praktyki coraz wyraźniej akcentuje się rolę osoby psychoterapeuty, jego ucieleśnionej obecności, kompetencji relacyjnych oraz higieny własnej pracy. W niniejszej pracy ten wymiar zostaje podjęty z perspektywy rozwojowej. Badaczkę interesowało, jak przebiega proces stawania się psychoterapeutą Gestalt i jakie znaczenia nadają temu procesowi osoby praktykujące w tym nurcie. W części teoretycznej omówiono fundamenty tego podejścia, jego historię i rozwój, główne założenia teoretyczne i filozoficzne. Znalazło się w niej również miejsce na integrację teorii Gestalt z codzienną praktyką, na opis procesu stawania się psychoterapeutą, roli osobowości terapeuty oraz dbałości o siebie i samoregulacji w praktyce. Część empiryczna rekonstruuje doświadczenia badanych w dialogiczno-fenomenologicznym ujęciu studiów przypadków. Całość domyka dyskusja i implikacje dla procesu kształcenia, superwizji i organizacji pracy klinicznej psychoterapeuty Gestalt.

Celem badania było rozpoznanie czynników i doświadczeń towarzyszących procesowi kształcenia psychoterapeutów (w tym wymaganej terapii własnej, superwizji i praktyki zawodowej) oraz uchwycenie ich wpływu na rozwój osobowościowy. Zamiarem badaczki było możliwie szerokie ujęcie spektrum przeżyć – zarówno w płaszczyźnie intelektualnej, jak i emocjonalnej – obejmujących okres przed decyzją o szkoleniu, lata nauki i terapii własnej, a także doświadczenia zawodowe i osobiste związane z praktyką kliniczną oraz superwizją. Szczególną uwagę zwrócono na motywacje i oczekiwania, obawy i trudności towarzyszące profesjonalnej edukacji, wpływ szkolenia na ważne relacje życiowe oraz doświadczenia usamodzielniania się w nowym zawodzie. Zakładano, że wyniki przyczynią się do lepszego rozumienia, jak proces szkoleniowy współkształtuje zmiany osobowościowe osób wybierających zawód psychoterapeuty



Gestalt – z korzyścią dla teorii (pogłębienie wiedzy o trajektoriach rozwojowych) i praktyki (identyfikacja czynników wspierających rozwój osobowy i zawodowy).

Ramę analizy wyznaczyły trzy pytania zasadnicze: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? Pytania te prowadzą analizę od motywacji i doświadczeń edukacyjnych, przez terapię własną i superwizję, po zmiany w przeżywaniu siebie i relacjach oraz refleksję nad Gestaltem jako sposobem życia. Konstrukcja wywiadu mapuje te obszary na pytania główne i szczegółowe, co umożliwia pogłębioną eksplorację doświadczeń badanych.

Badanie ma charakter jakościowego studium przypadku w perspektywie dialogiczno-fenomenologicznej. Zastosowano swobodne wywiady pogłębione (idiograficzne), ukierunkowane na uchwycenie znaczeń nadawanych doświadczeniu „od środka”. Tego typu wywiad akcentuje podmiotowość badanych, ich unikalną perspektywę doświadczeń i jest spójny z konstruktywistyczną logiką projektu niniejszej pracy. Rozmowy przeprowadzono w warunkach sprzyjających bezpieczeństwu i otwartości, z zachowaniem świadomej zgody, poufność i komfortu uczestniczek. Podstawowym narzędziem był autorski scenariusz wywiadu pogłębionego pełniący funkcję ramy rozmowy, z możliwością modyfikowania pytań zgodnie z dynamiką kontaktu. Praca miała charakter dialogowy, a badaczka, zgodnie z przyjętą perspektywą, pozostawała aktywnym uczestnikiem spotkań.

Praca składa się z części teoretycznej (rozdz. 1–3) i empirycznej (rozdz. 4). **Rozdział 1** przedstawia teoretyczne podstawy psychoterapii Gestalt – od historii i rozwoju podejścia przez główne postaci i kluczowe zasady, po teorie na których opiera się praktyka kliniczna. **Rozdział 2** koncentruje się na założeniach filozoficznych, na których wyrosła psychoterapia Gestalt, pokazując przejście od rozumienia i wyjaśniania rzeczywistości do służenia pomocą drugiemu człowiekowi. Następnie omawia integrację teorii Gestaltu z codzienną praktyką w połączeniu z rozwojem osobistym psychoterapeuty włączając zagadnienia związane z dbałością o higienę psychiczną, prewencji wypalenia i samoregulacji w praktyce klinicznej, jako integralnego wymiaru odpowiedzialnej praktyki. **Rozdział 3** opisuje proces stawania się psychoterapeutą Gestalt pokazując jego specyfikę, motywacje, filary kształcenia (edukacja, terapia własna, superwizja), doświadczenia pracy z klientami oraz wymiar etyczny i odpowiedzialności



wpływające na zmiany tożsamościowe. **Rozdział 4** to część badawcza, w której przedstawiono założenia filozoficzne i przyjęte podejście jakościowe, strategię studium przypadku oraz metodę wywiadu pogłębionego w perspektywie dialogiczno-fenomenologicznej. Opisano próbę, procedurę i przebieg badań, metodę analizy, opisy przypadków, analizę jakościową i syntezę wyników, a także dyskusję, wnioski, implikacje i rekomendacje (wraz z ograniczeniami i kierunkami dalszych badań).

Pracę zamyka zakończenie, które syntetyzuje główne wnioski, wskazuje ograniczenia i proponuje kierunki dalszych badań i spis literatury, z której korzystała autorka.

Projekt dostarcza nowego materiału empirycznego o doświadczeniu stawania się psychoterapeutą Gestalt, opisując zarówno dźwignie rozwoju (edukacja, terapia własna, superwizja, praktyka kliniczna), jak i jego koszty/ambiwalencje (np. obciążenie, samotność, reorganizacja więzi). Łączy poziom osobisty i relacyjny z warunkami pola, w tym z wymiarem organizacyjnym i higieną pracy, podkreślając, że jakość kontaktu zależy także od ram, w jakich jest podtrzymywana. Taka perspektywa domyka pętlę teoria – praktyka i wzmacnia użyteczność wniosków dla kształcenia i superwizji.



Rozdział 1 Teoretyczne podstawy psychoterapii Gestalt

1.1 Historia i rozwój psychoterapii Gestalt

1.1.1 Geneza i główne postacie nurtu

Psychoterapia Gestalt jest nurtem, który powstał w wyniku syntezy wielu podejść i koncepcji, takich jak psychoanaliza, psychologia postaci, praca z ciałem, teoria pola, psychodrama i teatr; filozofii jak fenomenologia, egzystencjalizm, holizm, zen i buddyzm. Każdy z tych elementów stanowi odrębną całość razem zaś tworzą zintegrowaną teorię i praktykę psychoterapii Gestalt (Sills, Fish i Lapworth, 1999).

Podejście Gestalt w psychoterapii zaproponowali Frederick (Fritz) Perls i jego żona Laura oraz Paul Goodman, poprzez połączenie różnych koncepcji psychologicznych i jako odpowiedź na potrzeby holistycznej pracy z ludźmi (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Perls napisał: „niczego nie wymyśliłem (...), ja tylko ponownie odkryłem to, co istniało od zawsze” (Ginger, 2004, str. 39). Rzeczywiście potrafił z prawdziwą wirtuozerią skorzystać z różnych filozoficznych poglądów dotyczących istoty człowieka, pomocnych w dążeniu do osiągnięcia zbalansowanego rozwoju psychicznego i autentycznego, satysfakcjonującego życia. Podkreślał, że terapia Gestalt jest podejściem integrującym wiele kierunków myślenia w odróżnieniu od podejść analitycznych (Paruzel-Czachura, 2015). Pokazał zupełnie nowy sposób terapii oparty na żywym, świadomym kontakcie z klientem wraz z eksperymentami, które wydobywały energię życiową klientów zablokowaną w „niedomkniętych sprawach”. Odszedł od pracy na kozetce, angażując do terapii człowieka z jego egzystencjalnymi pytaniami, a nie jedynie ze diagnozowanymi zaburzeniami. Skupił uwagę na odpowiedzialności jednostki za siebie i swoje wybory, traktując pacjenta jako partnera w relacji terapeutycznej, współodpowiedzialnego za proces zdrowienia i współtworzenia doświadczenia terapii (Pierzchała, 2022).

Narodziny psychoterapii Gestalt przypadają na lata sześćdziesiąte XX wieku. Na początku popularna była głównie w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, by w latach siedemdziesiątych rozszerzyć się na inne kontynenty (Paruzel-Czachura, 2015). Nowojorski Instytut Terapii Gestalt powstał wraz z pojawieniem się przełomowego dla Gestaltu dzieła: „Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka) („*Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality*”, w skrócie PHG) w 1951 roku. Książka ta została napisana wspólnie przez Fritza



Perlsa, Paula Goodman i Ralpa Hefferline'a. Rok później założono Gestalt Instytut w Cleveland, w którym zaczęto organizować kursy nauczania tego podejścia (Wysong i Rosenfeld, 2022).

Nazwa tego nurtu nawiązuje do psychologii postaci z główną zasadą całościowości, na której również opiera się psychoterapia Gestalt, która mówi, że całość to coś więcej niż suma jej części (Paruzel-Czachura, 2015). Słowo Gestalt oznacza z niemieckiego postać, formę, kształt czy zorganizowaną całość, która nie może zostać podzielona na części, bo to spowodowałoby utratę jej natury. Zgodnie z tą zasadą klient zgłaszając się na terapię, by przyjrzeć się swoim trudnym doświadczeniom wraz z terapeutą stwarzając możliwość nadania im kształtu i treści (Skottun i Krüger, 2023). Jest to proces, w którym dane doświadczenie przybiera określony kształt, wysuwa się na pierwszy plan jako figura, podczas gdy inne jego elementy cofają się do poziomu tła (Skottun i Krüger, 2023).

Fritz Perls urodził się w Niemczech pod koniec XIX wieku i dorastał w żydowskiej rodzinie pod okiem troskliwej matki, miłośniczki teatru i opery oraz surowego, nieobecnego ojca (Skottun i Krüger, 2023), który nim pogardzał. To wzbudzało nienawiść syna i przełożyło się na jego buntownicze skłonności, a później na jego stosunek do autorytetów (Ginger, 2004). Perls łączył w sobie osobowość buntownika i otwarty umysł, co miało ogromny wpływ na stworzoną przez niego koncepcję. Po ukończeniu studiów medycznych rozpoczął szkolenie z psychoanalizy (Sills, Fish i Lapworth, 1999), sam poddając się kilkakrotnie analizie między innymi u Karen Horney – niemieckiej psychoanalityczki, jednej z najważniejszych postaci w historii psychologii i psychiatrii, oraz u Wilhelma Reicha – austriackiego, psychiatry, psychoanalityka i niezwykle kontrowersyjnego ucznia Zygmunta Freuda, oraz wnikliwie studiował filozofię (Mellibruda, 2009).

Lore Posner, którą Fritz poznał w 1926 roku studiując medycynę należała do niemieckiej klasy średniej, zasymilowanej rodziny żydowskiej. Była inteligentna, utalentowana i pracowita (Skottun i Krüger, 2023). Miała doktorat z psychologii i szkoliła się w psychoanalizie, mając za sobą własną analizę. Jak mówiła „najpierw byłam gestaltystką a potem zostałam analityczką. Fritz był najpierw analitykiem a potem przeszedł na Gestalt, ale nigdy do końca się w nim nie odnalazł”. Laura miała bardzo naturalne i autentyczne usposobienie, była również uważana za zmysłową kobietę (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 105).

Fritz i Laura Perls zostali zmuszeni do ucieczki z Niemiec w 1933 roku wkrótce po przejęciu władzy przez nazistów. Kilka lat spędzili w Afryce Południowej, a wcześniej w Holandii zanim



wyjechali do Nowego Jorku. Tam podjęli współpracę z filozofem, socjologiem, pisarzem Paulem Goodmanem i filozofem Paulem Weissem, którzy zainteresowali Perlsa duchowymi tradycjami kultury wschodniej, które dobrze korespondowały z ideami zaczerpniętymi z egzystencjalizmu, holizmu i fenomenologii. Jeśli chodzi o korzenie psychoterapii Gestalt to warto wspomnieć jeszcze o teatrze, którym Perls był zafascynowany. Szczególnie dotyczyło to prac Jacoba Moreno, który był twórcą psychodramy, a którego poznał osobiście (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Perls obserwował jak za pomocą głosu i gestów w teatrze można wyrażać swoje uczucia bardziej niż ubierając je w słowa, co później przeniósł do podejścia Gestalt. Oboje Fritz i Laura byli też zafascynowani tańcem i ruchem, spontaniczną, twórczą i ekspresyjną formą ciała w ruchu (Skottun i Krüger, 2023). Obserwacje te i zainteresowania znalazły później odzwierciedlenie w teorii tego podejścia.

W Stanach Zjednoczonych Perlsowie wraz z gronem współpracowników intensywnie rozwijali i umacniali koncepcję psychoterapii Gestalt. Na wczesnym etapie Laura i Fritz obserwowali proces jedzenia jako metaforę przyswajania doświadczeń. Zauważyli, że w trakcie posiłku człowiek angażuje się w kolejne etapy tego procesu, od przyjęcia pokarmu, poprzez rozdrabnianie i smakowanie, aż po przełykanie i trawienie. Każdy z tych momentów jest istotny: liczy się konsystencja i smak, sposób, w jaki gryziemy, przeżuujemy, przełykamy, a także to, co pozostaje niestrawione lub wywołuje potrzebę odrzucenia. Ta obserwacja stała się analogią dla sposobu, w jaki w terapii Gestalt rozumie się kontakt z doświadczeniem – jego przyjmowanie, analizowanie, integrowanie lub odrzucanie, gdy jest nie do przyjęcia (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 30).

W swojej pierwszej książce „Ego, hunger and aggression” Perls zwrócił uwagę jak ważne jest „bycie w tu i teraz” i oddanie odpowiedzialności klientowi za jego własną przemianę. Podważał również idee Freuda, ukazując agresję jako zdrowy, niezbędny do rozwoju popęd, oraz analizował instynkt głodu jako metaforę ludzkich potrzeb. Sposób, w jaki są one rozpoznawane, przyjmowane, „trawione” i integrowane, a czasem odrzucane, stał się modelem rozumienia funkcjonowania i kształtowania osobowości człowieka (Paruzel-Czachura, 2015). Perls nie odrzucił psychoanalizy w całości, lecz podszedł do niej podobnie jak do jedzenia: uważnie „przeżuwał”, zatrzymując to, co można było twórczo przyswoić, a odrzucając to, co nie znajdowało zastosowania. Zdecydowanie sprzeciwiał się jednak bezrefleksyjnemu przyjmowaniu jej w całości (Mellibruda, 2009).



Będąc w Ameryce i inspirując się poglądami psychoanalityka i filozofa humanistycznego Ericha Fromma i Harrego Sullivana – psychiatry i twórcy teorii interpersonalnej oraz psychoanalityczki Karen Horney, Perls spojrział na egzystencję człowieka, jako na proces składający się z niepowtarzalnych doświadczeń. Zauważył, że zdrowie człowieka zależy od niego samego i od jego relacji z otoczeniem, stąd w tym podejściu zwraca się dużą uwagę na więzi interpersonalne (Paruzel-Czachura, 2015). Perls wprowadził patrzenie na człowieka jako całość w jego własnym otoczeniu, a obraz nerwicy widział jako brak kontaktu ze sobą i światem, w odcieciu od własnych uczuć i postrzegania zmysłowego (Mellibruda, 2009).

Fritz Perls był człowiekiem wrażliwy, otwartym, nowatorskim i jednocześnie aroganckim, bywał też konfrontacyjny. Podobnie, jak tworzona przez niego metoda pracy, był intrygujący i wieloaspektowy (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Na długo zanim zaczął pracować z ludźmi, w związku z jego zainteresowaniami teatrem chciał być reżyserem teatralnym. Wiele z pracy na gorącym krześle, którą stosował przypomina praktyki reżyserskie. Miał ponad pięćdziesięcioletnie doświadczenie i potrafił rozpoznawać ludzi i nie podejmował się pracy z klientami, którym ta praca mogłaby zaszkodzić wprowadzając ich np. w stany psychotyczne. Nie wierzył w błyskawiczne leczenie. „Wszystko potrzebuje swojego czasu”, mówił. Nie ma natychmiastowego kontaktu, intymności czy radości (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 56).

Perls nie umiał się osiedlić w jednym miejscu, co pośrednio skutkowało otwarciem kolejnych ośrodków terapii Gestalt. W każdym z nich przez kilka lat mieszkał, a następnie wyjeżdżał w kolejne miejsce. Z biegiem lat stał się sławny, demonstrował swój unikalny i charyzmatyczny sposób pracy na scenie sadzając klientów na „gorącym krześle”. Był podziwiany za swoje nowatorskie podejście, ale też krytykowany (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Potrafił się wczuć w drugą osobę w każdej chwili, miał zdolność tworzenia żywego napięcia i jednocześnie odwagę by wyruszyć w podróż z drugim człowiekiem w nieznane. Wspierał i inspirował ludzi mając jednocześnie siłę przyswajania tego, co ludzie wnosili. Jak mówił o nim Irving Polster – psychoterapeuta Gestalt, jeden z ważniejszych kontynuatorów i popularyzatorów tego podejścia po odejściu Fritza Perlsa; „można mu było powiedzieć coś mocnego, a on to udźwignął. Można było powiedzieć coś małego, a on potrafił się po to schylić, żeby to usłyszeć” (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 95).

Perls był wielką indywidualnością, obdarzoną niezwykłym zmysłem wyczuwania ludzkich emocji i widzenia problemów, świetnie radził sobie z tym co trudne, ufał odkrywaniu. Miał



szczególny dar wnikliwej obserwacji, w oparciu o mimikę twarzy czy ton głosu wiele dowiadywał się o swoich klientach. Budził skrajne odczucia i jak jego teoria charakteryzowała się szeroko rozumianą różnorodnością (Paruzel-Czachura, 2015).

Lata 60. ubiegłego wieku były przełomowe i jednocześnie trudne dla rozwoju psychoterapii Gestalt. Za Perlssem, zbyt duże skupienie na technikach i teatralnych interwencjach, w połączeniu z rewolucją kulturową tamtych czasów, spowodowały przesunięcie akcentu z pogłębionej pracy nad świadomością i integracją doświadczeń na widowiskowe, konfrontacyjne działania. Perls kładł głównie nacisk na indywidualność, odrzucanie ograniczeń i powinności, by robić swoje, niezależnie od opinii innych, co dawało spektakularne, lecz krótkotrwałe efekty oraz mogło prowadzić do poczucia odizolowania od środowiska i utraty spójnego obrazu terapii Gestalt jako całościowego podejścia (Paruzel-Czachura, 2015). Powiedzenie to, w dzisiejszym rozumieniu pracy psychoterapeutycznej, stanowi wyraz charakterystycznego dla terapii Gestalt przesunięcia akcentu z nadmiernej intelektualizacji na bezpośrednie, zmysłowe i emocjonalne doświadczanie chwili obecnej. Perls podkreślał, że analiza, ocena i racjonalizacja, choć użyteczne, mogą oddzielać człowieka od autentycznego kontaktu z tym, co dzieje się „tu i teraz”. Zachęcał, by w procesie terapeutycznym najpierw otworzyć się na bodźce płynące z ciała, emocje i percepcję zmysłową, a dopiero później poddawać je refleksji. Tak rozumiane dotarcie do zmysłów jest zgodne z kluczową dla Gestalt ideą, że zmiana dokonuje się poprzez zwiększenie świadomości, zakorzenionej w bezpośrednim doświadczeniu bez spektakularnej, widowiskowej otoczki (Perls, Hefferline i Goodman, 2022).

W tych samych latach w cieniu Fritza Perlsa rozwijał się drugi nurt poradnictwa i terapii Gestalt. Żona Perlsa, Laura, wraz z Isadorem Frommem – psychoterapeutą Gestalt, ich uczniem i bliskim współpracownikiem; psychoterapeutą praktykiem i trenerem Gestalt Josephem Simkinem; małżeństwem Irvinga i Miriam Polsterów – trenerów, psychoterapeutów Gestalt i autorów cenionych publikacji w tym nurcie oraz Peterem Kepnerem, znanym z pracy, z procesami ciała, przy znaczącym udziale Carla Rogersa – twórcy terapii skoncentrowanej na osobie, i filozofii dialogu Martina Bubera, podkreślali, że prawdziwy rozwój i wyleczenie mogą nastąpić jedynie w relacji między klientem a terapeutą (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W związku z tym w psychoterapii Gestalt częściej spotykamy się z terminem „klient” zamiast „pacjent” co podkreśla równość i ważność relacji między terapeutą, a osobą, która zgłasza się na terapię (Paruzel-Czachura, 2015).



Laura patrzyła na terapię, jak na formę sztuki, w której badała to co oczywiste, gdzie świadomość jest jej korzeniem; to jak przestrzeń pomiędzy czymś aktywnym, a czymś pasywnym, wdechem i wydechem (Wysong i Rosenfeld, 2022). Uważała, że ważne jest spojrzenia na klienta przez pryzmat środowiska, w którym żyje, do którego twórczo się przystosowuje wchodząc z nim w kontakt (Skottun i Krüger, 2023).

Psychoterapia Gestalt w swoich początkach rozwijała się jako zbiór hipotez dotyczących natury człowieka, oparty na spójnych założeniach i praktyce, lecz nie na pełnym systemie teoretycznym. Jej fundamentem nie była naukowa pewność, ale twórczy wysiłek i talent założycieli, którzy wykorzystywali dostępne dane i własne doświadczenie. Brak rozbudowanej teorii prowadził jednak do nieporozumień i różnorodnych interpretacji, co dla wielu uczniów Perlsa i jego współpracowników było trudne do przyjęcia. W tym kontekście pojawiła się personalizacja podejścia. Mówiono o „*Gestalcie Perlsa*”, „*Gestalcie Fromma*” czy „*Gestalcie Laury Perls*”. Uczniowie naśladowali swoich mistrzów, co sprzyjało rozwojowi metodologii i technik. Okres fascynacji postaciami założycieli przyczynił się więc do ukształtowania teoretycznych podstaw tego podejścia. Powstał teoretyczny model psychoterapii Gestalt z koncepcją rozwoju człowieka i jego natury. Pojawiły się metody diagnostyczne i badawcze, szkoły kształcenia zawodowego, szereg publikacji (Pierzchała, 2022).

1.1.2 Współczesne ujęcie psychoterapii Gestalt w perspektywie humanistycznej i egzystencjalnej

Współcześnie psychoterapia Gestalt stanowi jeden z istotnych nurtów psychoterapeutycznej trzeciej siły w psychologii: psychoterapii humanistycznej i egzystencjalnej. Z perspektywy humanistycznej patrzy na człowieka pod kątem jego potencjału. Zakłada, że człowiek, z natury jest dobry i stanowi integralną całość, ma w sobie wszystko co niezbędne do własnego rozwoju i wystarczy mu tylko pomóc w odkryciu tych możliwości w atmosferze wolności. Zachowanie każdego człowieka uwarunkowane jest jego potrzebą rozwoju. Zadaniem terapeuty jest: pomoc w uwalnianiu przeżyć klienta, zwiększanie jego świadomości, co powoduje wzrost samoakceptacji (Paruzel-Czachura, 2015).

Abraham H. Maslow, jeden z twórców podejścia humanistycznego, uważał, że każdy człowiek w toku swojego życia chce poznać siebie, dotrzeć do własnego „Ja” i odpowiedzieć sobie na fundamentalne pytania: kim jestem? Jaki jestem? Co możliwe jest, jego zdaniem, poprzez wolne wybory, zgodnie z wewnętrzną naturą, które pozwalają na odczucie subiektywnej przyjemności i



dotarcie do wewnętrznej świadomości (Maslow, 2004). A idąc za Rogersem natomiast, ludzie rodzą się z niepowtarzalnym potencjałem rozwojowym, zasobami pozwalającymi zrozumieć samego siebie, silnym dążeniem do realizacji swoich możliwości (samoaktualizacja), możliwościami do zmiany postaw i zachowań (Rogers, 2023).

Zgodnie z podejściem humanistycznym terapia Gestalt skupia się na teraźniejszości, a w niej między innymi na przeżyciach klienta, jego celach, nadziejach, potrzebach i intencjach zakładając, że uwolnienie możliwości przeżywania emocji, zwiększenie świadomości, wzrost samoakceptacji zmienia osobowość klienta poprzez otwartość na wszystko co doświadcza, autentyczność, zaufanie do siebie samego, akceptację innych takimi jacy są, poczucie własnej wartości, branie odpowiedzialności za własne działania. Rogers mówi o konkretnych i istotnych postawach terapeuty wobec klienta, który w tym procesie „staje się sobą”. Wymienia szacunek wobec wszystkiego co wnosi klient, spójność (autentyczność), bezwarunkową akceptację, szczerość, wolność i empatię. Terapeuta jest partnerem zmiany a nie ekspertem w tym procesie. Rogers pisał o istotnej roli empatii, którą postrzegał nie jako stan, ale sposób bycia, który wzmacnia poczucie tożsamości drugiego człowieka przez podkreślenie jego niepowtarzalności i wyjątkowości. Empatyczny sposób bycia z drugą osobą zawiera: wejście w jej świat przeżywania, wrażliwość na jej zmieniające się odczuwane znaczenia, wzięcie w nawias swoich poglądów i wartości by wejść w kontakt z drugim bez uprzedzeń, komunikowanie w jaki sposób przeżywamy stan drugiej osoby. Empatyczne rozumienie jest niezbędnym elementem wspierania rozwoju drugiego człowieka, jak wielokrotnie podkreślał w swoich książkach (Rogers, 2025).

W podejściu humanistycznym, którego jednym z nurtów jest psychoterapia Gestalt, istotne jest zwrócenie uwagi na proces inkluzji. W odróżnieniu od empatii, rozumianej jako pełne wczucie się w to, co przeżywa klient, inkluzja polega na próbie „wejścia w buty” klienta w taki sposób, aby doświadczać jego przeżyć i perspektywy na równi z własną. Pozwala to jednocześnie widzieć i czuć świat oczami klienta oraz wносить do relacji własne spojrzenie i osobiste doświadczenie (Skottun i Krüger, 2023, str. 82).

Z perspektywy egzystencjalnego wymiaru terapii Gestalt przedmiotem leczenia jest przede wszystkim lęk neurotyczny, mogący wynikać z kłamstw, którymi żyje klient oraz nadmiernego koncentrowania się na zdrowiu, odgrywania ról i udawania kogoś, kim się nie jest, czy też uporczywego poszukiwania sensu egzystencji. Kluczowym czynnikiem terapeutycznym jest w tym podejściu relacja między terapeutą a klientem oraz wspólne doświadczenie, które umożliwia



klientowi uczenie się życia w sposób autentyczny, odnajdywanie osobistego sensu istnienia i doświadczanie siebie jako wolnego człowieka, zdolnego do pełnego wykorzystania własnych możliwości (Paruzel-Czachura, 2015).

Irvin Yalom, amerykański psychiatra i psychoterapeuta, jeden z najwybitniejszych przedstawicieli psychoterapii egzystencjalnej, zachęcał, by „nauczyć się patrzeć przez okno innego człowieka” (Yalom, 2022, str. 17), co oznacza gotowość do wejścia w jego perspektywę i doświadczania świata jego oczami. Takie podejście harmonizuje z egzystencjalnym wymiarem terapii Gestalt, która, idąc w tym kierunku, spogląda z klientem również w jego przyszłość, biorąc pod uwagę jego potrzeby, oczekiwania i cele. Skupia się przy tym na fundamentalnych aspektach ludzkiego istnienia, takich jak śmierć, wolność, odpowiedzialność, samotność czy sens życia, którym może towarzyszyć lęk egzystencjalny, jako naturalny element bycia człowiekiem. Lęki te mogą się nasilać, gdy osoba ma trudność z podejmowaniem decyzji, czy nie wie czego potrzebuje. Mogą też dotyczyć poczucia winy, bezsensu, pustki, śmierci czy własnego losu. Perls widział w przeżywanych lękach możliwość poszukiwania sensu życia (Paruzel-Czachura, 2015). Mówił „odczuwać lęk to iść naprzód” a ten ruch daje człowiekowi odczucie ekscytacji przed czymś nowym (Clarkson i Mackewn, 2008, str. 127).

1.1.3 Główne założenia teoretyczne psychoterapii Gestalt

Współczesna psychoterapia Gestalt koncentruje się na doświadczeniu chwili obecnej, w której terapeuta pomaga klientowi pogłębiać świadomość w wymiarze zmysłowym, emocjonalnym i poznawczym. Celem tego procesu jest wspieranie samorealizacji oraz przywracanie równowagi poprzez praktykę uważności, ucieleśnione doświadczenie zakorzenione w „tu i teraz” (Pierzchała, 2022).

Zachowanie człowieka nie jest w całości uzależnione od czynników zewnętrznych, a człowiek posiada wolną wolę, która daje możliwość wyboru, przez co może decydować o sobie, samodzielnie myśleć, nadawać światu i sobie wartość i znaczenie. Człowiek z natury dąży do samorealizacji, a na jej przeszkodzie często stają powinności i nakazy społeczne (introjekty), które przyjmuje bezrefleksyjnie, bez sprawdzenia, czy mu służą w rozwoju i autentycznym życiu, czy dzięki nim realizuje swoje potrzeby. Autentyczność wiąże się mocno z poczuciem wolności bowiem zgoda na własną wolność pozwala na autentyczne życie.

Jean-Paul Sartre – francuski filozof, pisarz, egzystencjalista powiedział, że człowiek ma nieskończoną możliwość kreowania siebie, jest wolny w swoich wyborach i w ten sposób tworzy



siebie. Nie ma dobrych lub złych wyborów (Paruzel-Czachura, 2015). Mówił również: „Nie chodzi o to, co uczyniono z człowiekiem, lecz o to, co on sam czyni z tego, co z nim uczyniono”. To esencja egzystencjalizmu: człowiek nie może decydować o tym, co go spotyka, ale zawsze decyduje, jak się do tego odniesie (Sartre, 2007, str. 707). Warto jednak dodać, że człowiek w tej wolności jest samotny, jak również bywa nieświadomy, co do możliwości swoich wyborów, jest zależny od środowiska zewnętrznego zakłámując swoją egzystencję. Nie mamy wpływu na wiele rzeczy, nie wybieraliśmy ich, ale mamy wolność w reakcjach na te fakty (Paruzel-Czachura, 2015).

Terapia Gestalt jest egzystencjalną, doświadczalną i eksperymentalną metodą pracy, w której terapeuta korzysta z własnego wykształcenia, doświadczenia zawodowego i życiowego oraz wszelkich umiejętności, które mogą mieć zastosowanie w danej chwili i w konkretnej sytuacji klienta (Wysong i Rosenfeld, 2022). W tym podejściu kluczowe nie są gotowe techniki czy szybkie interwencje, lecz proces osadzony w fenomenologicznym polu, oparty na świadomej uważności i dialogu, a także na eksperymentowaniu, które umożliwia poszerzanie świadomości klienta. Terapeuta wsłuchuje się w rezonans cielesny i pozwala, aby to on prowadził go w oddziaływaniu na pole, wspierając np. mobilizację energii lub zmieniając tempo sesji w odpowiednim momencie (Frank, 2021). W efekcie to nie zestaw narzędzi, ale sama osoba terapeuty, jego doświadczenie i sposób obecności stają się głównym instrumentem pracy. Jak podkreślają Hycner i Jacobs w swojej książce, metod i technik jest tyle, ile samych terapeutów (Hycner i Jacobs, 2020).

Najważniejszym aspektem pracy terapeutycznej jest budowanie takiej relacji terapeutycznej, w której terapeuta poprzez skupianie się na przeżyciach klienta z szacunkiem, akceptacją, bez żadnych założeń, oceny i krytyki zachęca go do poszerzania świadomości siebie i traktowania siebie w ten sam sposób (Rogers, 2023). Podejście fenomenologiczne zakłada postawę akceptacji. Osoby, które uczą się przyjmować siebie, nie odczuwają później potrzeby oceniania własnych doświadczeń ani ich negowania (Hycner i Jacobs, 2020).

Joseph Zinker – amerykański psychoterapeuta Gestalt, trener i superwizor, jeden z najbardziej znanych teoretyków i praktyków tego nurtu, współzałożyciel Gestalt Institute of Cleveland, podkreślał, że tylko w obecności osoby, która nas w pełni akceptuje możemy dotknąć naszych wzruszeń, szacunku i miłości do siebie samych, jak również możemy poznać i lepiej rozumieć samych siebie. Możemy być w pełni sobą i wiedzieć kim jesteśmy tylko wtedy, gdy wchodzimy w relację z innymi (Sills, Fish i Lapworth, 1999).



Claudio Naranjo, chilijski psychiatra i psychoterapeuta jeden z uczniów i współpracowników Fritza Perlsa pisał natomiast, że terapia Gestalt jest czymś więcej niż teorią czy sztuką. To coś większego niż system psychologiczny. To terapia oparta na filozoficznych założeniach, która w trakcie procesu terapeutycznego wzbogaca duchowość klientów (Naranjo, 2007). Fritz Perls natomiast powtarzał często, że terapia Gestalt jest zbyt dobra, by zostawić ją tylko chorym. Podkreślał, że każdy człowiek ma prawo, a nawet obowiązek, by szukać szczęścia i pełni życia.

Psychoterapia Gestalt to rodzaj terapii niedyrektywnej, która przejawia się neutralną postawą terapeuty, który nie udziela rad, nie narzuca klientowi gotowych rozwiązań, interpretacji ani kierunku zmiany a towarzyszy w jego przemianie stwarzając bezpieczne warunki niezbędne do samopoznania współuczestniczy w odkrywaniu jego własnych zasobów, znaczeń i możliwości, tworząc warunki do samodzielnego podejmowania decyzji. W tym podejściu terapeuta jest partnerem w dialogu, a proces opiera się na uważnym podążaniu za tym, co klient wnosi „tu i teraz”, odnoszeniu się do emocjonalnego świata klienta, wspieraniu jego świadomości oraz umożliwianiu mu eksperymentowania z nowymi sposobami bycia w bezpiecznej, akceptującej relacji (Paruzel-Czachura, 2015). Terapeuta zapewnia klientom zakontraktowane wcześniej z nim bezpieczne i stałe ramy, oferując przestrzeń fizyczną i psychologiczną, w której klient może wyrażać swoje trudne myśli i odczucia bez strachu, że zostaną skrytykowane czy zlekceważone, w której może eksperymentować i podejmować ryzyko, wiedząc, że terapeuta zadba o jego bezpieczeństwo, jest stały, wspierający i wymagający. Potrafi pomieścić (skontenerować) wszystko, co klient przynosi (Joyce i Sills, 2020). Relacja terapeutyczna jest wyjątkowa i nieporównywalna z innymi relacjami, ma jasno określone zasady i służy poszerzaniu samoświadomości klienta. Terapeuta, obecny i zaangażowany, troszczy się o dobro klienta, wykorzystując swoje kompetencje bez oczekiwania wzajemności. To spotkanie w „tu i teraz”, w którym aktualizuje się jedność bycia dwóch osób zwróconych ku sobie (Pierzchała, 2022). Uzdrawiająca moc nie należy ani do terapeuty, ani do klienta, lecz do procesu, który wydarza się pomiędzy nimi, który rozgrywa się w ich wspólnym polu kontaktu. Ta myśl wyraża kluczową dla Gestalt ideę, że źródło zmiany i uzdrowienia znajduje się w dialogicznym spotkaniu, a nie w samym terapeutcie czy kliencie kładąc nacisk na to co „pomiędzy” na przestrzeń uzdrawiającego kontaktu (Mackewn, 2013).



W terapii Gestalt, jak mówiła Laura ważne jest ciągle formułowanie gestaltów (figur) przy jednoczesnym nienarzucaniu klientom określonych metod. Praca dotyczy bieżącej chwili i zakłada, że to co pochodzi z przeszłości i ujawnia się teraz jako wspomnienie musi mieć jakieś znaczenie. Takie podejście pozwala łączyć zdarzenia z przeszłości z tym co wydarza się teraz tj. co przeżywamy i myślimy w danej chwili (Wysong i Rosenfeld, 2022).

Terapia Gestalt idąc za Fritzem Perlsiem polega na analizowaniu wewnętrznej struktury doświadczenia klienta wraz z jakością jego kontaktu z otoczeniem, a więc przyglądamy się nie tyle temu co doświadcza, zapamiętuje, wykonuje klient, czy jak wypowiada dane kwestie, ale raczej temu, jaki towarzyszy temu wyraz jego twarzy, ton głosu, składnia, postawa, przeoczenia, czy jest w tym szacunek, czy lekceważenie względem drugiej osoby (Clarkson i Mackewn, 2008). Każde zachowanie klienta podczas terapii stanowi dla terapeuty potencjalne źródło wiedzy i wglądu, a otwartość na klienta to wstępny warunek każdego procesu terapeutycznego (Houston, 2006).

Zadaniem terapii jest nie tyle opisywanie i rozumienie drugiego człowieka, ile poprawa jego egzystencji (Paruzel-Czachura, 2015). Celem terapii Gestalt jest pomoc klientowi w odzyskaniu poczucia własnej wartości i sprawczości, wzrost świadomości, dokończenie niedomkniętych spraw, nawiązanie relacji, wyrażanie emocji, w tym również tych skrywanych.

Psychoterapia Gestalt dąży do tego, by obudzić w człowieku większą świadomość i uruchomić jego zasoby tak, aby po zakończeniu terapii klient potrafił radzić sobie z życiem skuteczniej niż wcześniej (Ginger, 2004). Perls podkreślał, że to, co zapoczątkował lekarz, pacjent musi dalej rozwijać samodzielnie. Zakończenie udanej terapii nie oznacza całkowitego rozwiązania wszystkich trudności, lecz osiągnięcie takiego etapu, w którym osoba posiada już narzędzia pozwalające jej mierzyć się z problemami w momencie, gdy się pojawiają (Perls, Hefferline i Goodman, 2022).

W terapii Gestalt ważne jest pojęcie kontaktu w spotkaniu jako doświadczenie odrębności wzajemności i integralności, wczuwaniu się w drugą stronę. Taki kontakt w spotkaniu umożliwia rozwój i świadomość swojej odmienności. W myśl tego terapeuta nie leczy klienta jako ekspert jego życia a spotyka się z nim zachęcając w trakcie doświadczeń do poszerzania granic nawykowego sposobu funkcjonowania, poszerzając pole świadomości, intensyfikując uczucia, myśli, doświadczenie. Eksperymenty otwierają nowe pole doświadczania. Kontakt graniczny w relacji zapewnia optymalną wolność, dojrzałą bliskość i swobodę (Paruzel-Czachura, 2015). Każde spotkanie terapeutyczne niesie w sobie kontakt z odmiennością drugiego człowieka i otwiera



możliwość głębszego poznania samego siebie. Relacja ta zawsze pozostawia w nas ślad, czego symbolicznym wyrazem jest znana „modlitwa Gestalt” autorstwa Fritza Perlsa obrazująca indywidualistyczne ujęcie:

Ja robię swoje i ty robisz swoje. Nie jestem na tym świecie po to by spełniać twoje oczekiwania, a ty nie jesteś na tym świecie by spełniać moje. Ty jesteś ty, a ja jestem ja. I jeśli przypadkiem natrafimy na siebie, to wspaniale. Jeśli nie to nic nie można na to poradzić (Clarkson i Mackewn, 2008, str. 218).

Współczesna praktyka Gestalt podkreśla jednak bardziej dialogiczny i relacyjny wymiar spotkania. Carmen Vázquez Bandín, psychoterapeutka Gestalt, odniosła się do słów Perlsa, tworząc ich parafrazę, która lepiej oddaje dzisiejsze rozumienie relacji. Zatytułowała ją „Bez ciebie nie mogę być sobą” i wygłosiła ją na Wykład ten został opublikowany jako „Terapia Gestalt w XXI wieku” w książce „Bez Ciebie nie mogę być sobą”:

Ty robisz swoje rzeczy, a ja robię swoje. Wiele moich spraw łączy się z Tobą i ja mam wkład w wiele Twoich spraw. Ja mogę być sobą z Tobą, podczas gdy Ty możesz być sobą ze mną. Ja wiem o sobie, podczas gdy Ty pozostajesz sobą. I choć spotkaliśmy się przypadkowo i będziemy trwać razem lub osobno, nasze życie nigdy nie będzie już takie samo, ponieważ nasze spotkanie nas wzbogaciło (Vázquez Bandin, 2014).

Zestawienie obu wersji ukazuje przesunięcie akcentu w myśleniu o relacji terapeutycznej, od nacisku na autonomię jednostki, ku uznaniu wzajemnych wpływów i bogactwa wynikającego ze spotkania, zmiana perspektywy z indywidualistycznej na perspektywę fenomenologicznego pola.

Psychoterapia Gestalt jest nurtem, który zajmuje znaczące miejsce wśród koncepcji terapeutycznych w ostatnich dekadach. Bardzo prężnie się rozwija w oparciu o relację terapeutyczną, poszerzanie świadomości poprzez dialog i proponowane przez terapeutów doświadczenia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Talia Bar-Yoseph Levine, za Perlsesem pisze, że podejście Gestalt ma tak szerokie możliwości oraz uniwersalny i wartościowy charakter, iż jego zastosowanie może wykraczać poza praktykę psychoterapeutyczną, nie powinna być zarezerwowana wyłącznie dla psychoterapeutów (Levine, 2012).

1.1.4 Psychoterapia Gestalt wyjaśnienie kluczowych zasad

Jedną z głównych zasad w podejściu Gestalt jest **całościowość** rozumiana jako całościowe i zintegrowane spojrzenie na doświadczenia drugiego człowieka. Pojęcie to zawiera się w zdaniu:



całość jest czymś więcej niż sumą poszczególnych części. Słowo Gestalt tłumaczone z niemieckiego to postać, figura, również zorganizowana całość. Jesteśmy współgrającą całością: ciała z doznaniem cielesnymi, emocji, myśli, spostrzeżeń i zachowań; jesteśmy czymś większym niż sumą naszych części. Terapeuta w procesie terapeutycznym patrzy na klienta holistycznie, jak na kompletną osobę w danym kontekście życia i tworzy z nim relację, w której klient może uświadomić sobie, jak konstruuje swój świat i jak wchodzi w relacje z innymi (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Zgodnie z holistycznym spojrzeniem na świat nie możemy zrozumieć fragmentu rzeczywistości bez patrzenia na całość. Dla zdrowia człowieka ważne jest jednocześnie spojrzenie na jego zachowania, myśli i uczucia, które przeżywa. Wsparcie, tylko jednego z tych elementów, a odsunięcie w tło innych może prowadzić do problemów psychicznych np. nerwicy (odcięcie się od uczuć i postrzegania zmysłowego). Zdrowy człowiek to ten, który potrafi przeżywać siebie całościowo to znaczy łączyć swoje myśli z uczuciami i zachowaniami (Paruzel-Czachura, 2015).

Inną ważną zasadą psychoterapii Gestalt jest **samoświadomość** rozumiana jako zdawanie sobie sprawy z własnego doświadczenia, tego, co w danym momencie czujemy, o czym myślimy, co robimy oraz co dzieje się wokół nas (Żłobicki, 2009). Obejmuje ona świadomość emocji, myśli, doznań cielesnych, percepcji i aktualnych działań, a także zdolność kierowania uwagi na cały strumień doświadczeń, czyli na odbierane bodźce, uczucia i refleksje. Tak rozumiana świadomość stanowi doświadczenie bycia w kontakcie z własnym istnieniem i z tym, co aktualnie się wydarza (Yontef i Simkin, 1989). Zmiana w naszym życiu jest możliwa, gdy zdamy sobie sprawę ze stanu faktycznego, już sama świadomość naszego istnienia i odczuwania może doprowadzić do zmiany i do lepszego życia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Bycie świadomym siebie w danym momencie wcale nie jest takie łatwe, jakby się wydawało. Najłatwiej nam być świadomym tego co myślimy, ale już świadomość ciała czy przeżywanych emocji przychodzi nam znacznie trudniej, a jest to konieczne do zmiany. Żeby móc pracować nad czymś w życiu potrzebujemy najpierw uświadomić sobie wszystkie aspekty bycia w tej sytuacji. W terapii skupiamy się na tym by uczynić nieświadome świadomym (Paruzel-Czachura, 2015). Poszerzanie świadomości o siebie oznacza dotykanie swoich jasnych, ale też i ciemnych stron. Wchodząc w relację z drugim człowiekiem ważne byłoby być świadomi swoich mechanizmów unikania kontaktu. Jeśli są nieświadome to gramy we własnym życiu nieautentyczne role. Dzięki terapii nie tyle wyzbywamy się ich, co nabywamy świadomość ich stosowania, a przez to możemy się regulować (Skottun i Krüger, 2023).



Perls pisał: „jeśli nie możemy zrozumieć siebie, to nie możemy mieć nadziei na zrozumienie naszych działań, nie możemy mieć nadziei na rozwiązywanie naszych problemów, nie możemy mieć nadziei na życie satysfakcjonującym życiem” (Perls F. , 1973). Jak zauważa Paruzel-Czachura za Kierkegaardem „świadomość to inaczej samowiedza i decyduje o stosunku do samego siebie. Im więcej świadomości tym więcej osobowości, im więcej świadomości tym więcej woli, im więcej woli tym więcej osobowości” (Paruzel-Czachura, 2015, strony 144-145). W zagadnieniu samoświadomości mieści się również świadomość własnego języka, mówienie w swoim imieniu, zaczynając od „ja” stawia nas w centrum jako podmiot swojego życia (Paruzel-Czachura, 2015). Rozwój świadomości sam w sobie jest już leczniczy. Uświadamiamy sobie proces samoregulacji organizmu i możemy pozwolić mu przejąć kontrolę, nie ingerując, ani nie zakłócając jego działania. Zaufanie do mądrości organizmu wynika z faktu, że każde doświadczenie ma miejsce właśnie w nim. Zdrowej osobie nie sprawia trudności nazywanie swojego doświadczenia, wyrażania potrzeb i emocji (Pierzchała, 2022).

Ważnym pojęciem w psychoterapii Gestalt jest **odpowiedzialność**. Poprzez uświadomienie sobie, że sami odczuwamy, myślimy i w konsekwencji jakoś się zachowujemy, zaczynamy brać odpowiedzialność, za to kim się stajemy (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W procesie terapeutycznym dążymy do porzucenia przez klienta myśli, że „taki już jestem i nic na to nie poradzę” czy zrzucania winy na zły los lub innych ludzi. Nie jest to łatwy aspekt pracy, ale niezbędny by móc kierować własnym życiem. To klucz do wyzdrowienia, gdy mamy wybór, jak możemy się ustosunkować do wydarzeń w naszym życiu. Dążymy do wzięcia odpowiedzialności za to, co czujemy w myśl zasady, że skoro zawsze coś czujemy to zawsze bądźmy odpowiedzialni. Skłonność do przerzucania odpowiedzialności na innych czy świat odbiera nam moc wpływania na swoje życie (Paruzel-Czachura, 2015).

Kolejnym aspektem jest **zaspakajanie potrzeb**. Każdy z nas ma swoje potrzeby i naturalną zdolność do ich zaspakajania od czego zależy nasze zdrowie psychiczne i fizyczne (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Perls pisał, że do zaspokojenia pojawiającej się potrzeby służy każdy organ, ze wszystkimi zmysłami, myślami czy aktywnościami. Po jej zaspokojeniu potrzeba wycofuje się w tło. „Ja” jednostki jest jak centrum sterowania skąd wyłaniają się jej potrzeby (Perls F. S., 2002). Zatem świadomość własnych potrzeb, naturalne dążenie i umiejętności do zaspakajania ich w świecie jest ważnym życiowym celem i kluczem do poczucia zadowolenia (Paruzel-Czachura, 2015).



Innym ważnym pojęciem jest „**tu i teraz**”. Żyjemy tylko w teraźniejszości, mimo że często mamy przekonanie, że żyjemy w przeszłości myśląc o tym co się wydarzyło lub w przyszłości marząc. W istocie możemy przypominać sobie zdarzenia z przeszłości lub przewidywać przyszłość wyłącznie tutaj i teraz; w teraźniejszości. Reszta to wspomnienia lub nasze fantazje czy plany (Sills, Fish i Lapworth, 1999). To co pamiętamy dzieje się teraz, przeszłość staje się obecna w terapii teraz poprzez naszą pamięć. Pamiętanie jest czynnością dokonywaną w teraźniejszości, a opowiadanie o tym terapeutcie jest kolejną czynnością w „tu i teraz”. Myślenie o przyszłości jest działaniem teraźniejszym, zawiera planowanie, przewidywanie i przygotowywanie i to wszystko dzieje się również teraz (Wysong i Rosenfeld, 2022). Niepodważalnym jest, że tylko w obecnej chwili możemy coś zmienić, że proces życia tworzymy na bieżąco (Skottun i Krüger, 2023). Gdy Isadore From zgłosił się do Fritza Perlsa na terapię, ten poprosił, by każde zdanie opisujące co przeżywa zaczynał od „tu i teraz”, koncentrując się na teraźniejszości (Wysong i Rosenfeld, 2022) w myśl, że teraźniejszość to nasza rzeczywistość, która odgrywa bardzo ważną rolę w życiu i skupianie się nad tym co myślimy, odczuwamy czy robimy teraz jest kluczem do zdrowia psychicznego, poszerza świadomość samego siebie w teraźniejszości i pozwala się poczuć wolnym człowiekiem (Paruzel-Czachura, 2015). Co warto dodać: nie istnieje jedna obiektywna rzeczywistość, każdy z nas przeżywa ją subiektywnie (Meulmeester, 2013).

Obie zasady teraźniejszości i świadomości łączą się, bowiem żyjąc tym co obecne jesteśmy świadomi właśnie tej chwili (Paruzel-Czachura, 2015) bo „świadomość jest doświadczeniem tu i teraz” (Clarkson i Mackewn, 2008, str. 76) jest warunkiem poprawy jakości życia i bez niej nie ma niczego (Paruzel-Czachura, 2015).

Kolejnym aspektem pracy terapeutycznej jest **wartość** człowieka. Człowiek z natury nie jest ani dobry, ani zły, jest taki jaki jest w danym momencie i ważne by go przyjąć z otwartością, bez oceniania (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Człowiek po prostu jest i ważne jest nauczenie się akceptowania siebie takim jakim jesteśmy z wszystkimi emocjami, które przeżywamy bez ich podziału na dobre i złe, bo wszystkie są niezbędne do zachowania równowagi psychicznej (Paruzel-Czachura, 2015).

Kluczowym pojęciem psychoterapii Gestalt jest również **figura i tło**. To proces organizowania się spostrzegania, prowadzący do powstawania całości, pozwalający nadawać znaczenia. W codziennym życiu, w procesach kontaktu to, co w danej chwili staje się istotne, wyłania się na pierwszy plan jako figura, podczas gdy pozostałe elementy doświadczenia, mniej



ważne, schodzą do tła. Proces ten można porównać do zmiany ostrości w obiektywie fotograficznym, kiedy nie sposób dostrzegać, w tym samym momencie, jednakowej wyrazistości zarówno figury, jak i tła, podobnie jak nie można jednocześnie w pełni widzieć siebie i środowiska, którego jest się częścią (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Mamy naturalną skłonność do postrzegania czegoś na tle czegoś innego. Figura i tło zawsze wyłaniają się w określonym polu, a świadomość tego procesu pozwala odkrywać, że to, co zostało zepchnięte na dalszy plan, może w rzeczywistości stanowić ważny obszar życia jednostki (Skottun i Krüger, 2023). Koncepcja ta wiąże się z hierarchią wartości. W każdym momencie jakaś potrzeba czy wartość dominuje nad innymi i ukierunkowuje zachowanie człowieka (Paruzel-Czachura, 2015). Perls podkreślał, że uznanie figur jest warunkiem zmiany i zrozumienia jedności człowieka z naturą (Wysong i Rosenfeld, 2022). Wyłanianie się figur z tła to ciągły i dynamiczny proces, na który wpływają m.in. zainteresowania jednostki, doświadczenie, oczekiwania czy potrzeby (Meulmeester, 2013). Niedokończone sprawy, rozmowy czy niewyrażone uczucia w psychoterapii Gestalt rozumiane są jako „niedomknięte figury”, które pozostają w nas i utrudniają nam w pełni przeżywanie tego, co aktualnie się wydarza w naszym życiu (Żłobicki, 2009). Brak domknięcia ważnych spraw prowadzi do frustracji i napięcia, dlatego praca terapeutyczna koncentruje się m.in. na procesie domykania figur, które porządkują doświadczenie, regulują emocje i motywacje oraz wspierają podejmowanie działań (Paruzel-Czachura, 2015). „Zakończenie niedokończonego jest warunkiem wolności, to klucz do poprawy poczucia jakości życia” (Paruzel-Czachura, 2015, str. 196).

Następnym kluczowym założeniem psychoterapii Gestalt są wzajemne **powiązania**. Jesteśmy częścią różnych środowisk, które wpływają na nasze doświadczenia. Poprzez kontakt z innymi ludźmi poznajemy samych siebie, kształtujemy swój charakter. Praca z terapeutą również odkrywa takie możliwości (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Dynamika pola podkreśla, że doświadczenie jednostki jest zawsze częścią większego kontekstu środowiskowego, jego historycznego, kulturowego, społecznego czy religijnego aspektu i żeby zrozumieć drugą osobę musimy popatrzeć na nią szerzej, czyli holistycznie (Paruzel-Czachura, 2015), a rozumienie drugiego człowieka jest niezbędne w wspieraniu go w jego własnym rozwoju (Żłobicki, 2009). Klient tworzy relację z terapeutą, która staje się jego środowiskiem, w której może regulować swoje granice Ja-otoczenie. Ważne jest kontaktowanie się z innymi w oparciu o kontakt graniczny, z szacunkiem dla każdej ze stron (Paruzel-Czachura, 2015), w myśl słów Perlsa „ty to ty, a ja to ja” (Clarkson i Mackewn, 2008, str. 102) tworząc prawdziwe i szczere spotkanie „Ja-Ty”.



Dostrzeganie wzajemnych powiązań ze światem i ich ważność dla każdej jednostki umożliwia zachowanie zdrowia fizycznego i równowagi psychicznej (Paruzel-Czachura, 2015).

Niezbędnym zagadnieniem w psychoterapii Gestalt jest **samoregulacja** jako naturalna tendencja każdej żywej istoty do utrzymania stanu równowagi, np. zaczynamy szybciej oddychać, gdy jesteśmy zmęczeni, sięgamy po picie, gdy jesteśmy spragnieni lub odreagowujemy podniesionym tonem, gdy jesteśmy źli (Sills, Fish i Lapworth, 1999). „Ludzie mają podstawowe potrzeby, które spontanicznie starają się zaspokoić (...) Osoba zrobi wszystko co konieczne, aby zrealizować swoje potrzeby w swoim środowisku za pomocą dostępnych zasobów” (Skottun i Krüger, 2023, str. 114). Możemy też zobaczyć to zagadnienie szerzej jako regulację myśli, emocji i organizowania się w świecie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Samoregulacja działa zarówno na poziomie fizycznym naszej egzystencji jak i psychicznym. Osoba uczy się utrzymywać równowagę wewnętrzną poprzez dostosowanie się do potrzeb środowiska (Paruzel-Czachura, 2015). Proces samoregulacji pozwala nam być bardziej świadomym swoich własnych potrzeb i potrzeb innych osób w naszym otoczeniu i sposobów ich zaspakajania (Skottun i Krüger, 2023).

Kolejną ważną zasadą psychoterapii Gestalt jest **domykanie całości**. Każdy z nas ma naturalną tendencję do widzenia całości i domykania niedokończonych spraw, które zaprzatają naszą uwagę i nie pozwalając w pełni przeżywać tego, co dzieje się w naszym życiu w „tu i teraz”. To naturalna skłonność naszego umysłu do strukturyzowania, kompletowania i zamykania otwartych sytuacji lub form. Staramy się tworzyć całości z części i nadawać im znaczenia, poprzez wyłanianie figury na jakimś tle, oddzielać co istotne, a co nie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Proces terapeutyczny może być pomocny w tym doświadczeniu domykania naszych doświadczeń i przeżyć by pełniej czerpać radość życia w teraźniejszości (Paruzel-Czachura, 2015).

Potrzeba zmiany, którą odkrywa klient jest sensem procesów terapeutycznych. Klient zgłasza się do terapii po wsparcie by wspólnie z terapeutą przyjrzeć się swoim trudnościom i odkryć czego potrzebuje by dokonać zmiany. Wspólny proces stwarza możliwości zaistnienia czegoś nowego (Skottun i Krüger, 2023), a jego istotą jest doświadczenie kontaktu z drugim człowiekiem i szukania wsparcia. Brak wsparcia wywołuje lęk, jak podkreśla Laura. W swojej istocie poczucie lęku jest właśnie brakiem niezbędnego wsparcia. Ilustruje ten mechanizm przykład niemowlęcia, które odczuwa lęk, gdy nie jest bezpiecznie trzymane (wspierane) przez matkę (Wysong i Rosenfeld, 2022). Zgodnie ze znaną zasadą Laury terapeuta dla dobrego procesu powinien dawać tyle wsparcia, ile klient potrzebuje, ale nie więcej niż to konieczne. „As much



support as necessary and as little as possible”. Laura podkreślała, jak istotne jest wyważenie wsparcia terapeutycznego. Takie podejście pozwala klientowi rozwijać autonomię i zdolność do samowspierania się, jednocześnie unikając nadmiernej zależności (Perls L. , 1992, p. 211), budując autentyczną relację z terapeutą, będąc z nim w szczerym kontakcie, który opisuje zdolność jednostki do nawiązywania autentycznych i znaczących relacji z otoczeniem, balansując między potrzebami autonomii a potrzebami więzi (Mackewn, 2013).

1.2. Charakterystyczne teorie w psychoterapii Gestalt

1.2.1 Teoria pola

Teoria pola w psychoterapii Gestalt wywodząca się z teorii pola (podstawa psychologii postaci) Kurta Lewina niemiecko-amerykańskiego psychologa, stanowi ważny aspekt pracy terapeutycznej i zakłada, że wszystko co się wydarza ma swój kontekst i niczego nie da się zrozumieć w oderwaniu od tego kontekstu. Nic nie istnieje w izolacji, wszystko się wiąże z czymś innym wpływa na siebie istniejąc w polu (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W polu interakcje są bardzo dynamiczne i oddziałują dodatkowo na siebie wzajemnie w „tu i teraz”. Teoria pola dotyczy zarówno zachowań osób jak i ich doświadczeń. Człowiek rozwija się i jest kształtowany oraz kształtuje swoje życie będąc w dynamicznym kontakcie z tym, co go otacza w swojej przestrzeni życiowej wzajemnie wpływających na siebie sił. Wpływamy na innych, kiedy inni wpływają na nas, a nasze często sprzeczne potrzeby określają nasze życie. W każdym polu możemy zauważyć napięcia, potrzeby i kontr potrzeby, siły i ich przeciw siły (Skottun i Krüger, 2023). Teoria pola daje świadomość wpływu tła na nas, obecnego w każdej sytuacji, może być też rozumiana jako synonim perspektywy relacyjnej wskazującej, że nieustannie jesteśmy pod wpływem jakiejś relacji od poczęcia przez poród po cały nasz rozwój. Kształtujemy je i jesteśmy przez relacje kształtowani, nawet te ze wspomnień (Joyce i Sills, 2020).

Teoria pola, wywodząca się z fizyki, z badań nad właściwościami i oddziaływaniami w polu magnetycznym stanowi jedno z podstawowych założeń psychoterapii Gestalt. Zakłada ona, że poszczególne elementy mogą być w pełni zrozumiane dopiero w kontekście całości, która jest czymś więcej niż sumą części. Analiza zjawisk wymaga zatem przyjęcia szerokiej perspektywy, w której wszystkie elementy są wzajemnie powiązane, a ich właściwości i znaczenia są uwarunkowane przez całość, którą współtworzą (Paruzel-Czachura, 2015).

Aby zrozumieć drugiego człowieka potrzebujemy zobaczyć osobę na tle jego środowiska z uwzględnieniem powiązań w nim istniejących. Potrzebujemy dostrzec całą sytuację, jak osoba



tworzy pole i jak pole jest współtworzone. Różne aspekty życia jednostki, jak fizyczne, emocjonalne, psychologiczne, społeczne, historyczne i kulturowe są ze sobą powiązane. Nie można oddzielić osoby od środowiska, w którym żyje i wzrasta (Sills, Fish i Lapworth, 1999). „Zachowanie człowieka jest bezpośrednią funkcją jego osobowości i środowiska”, w którym żyje, a więc jest zdeterminowane zarówno jego własnymi aspektami psychofizycznymi, jak i otoczeniem (polem), którego sam jest integralną częścią (Żłobicki, 2009, str. 148). Pole obejmuje zarówno jednostkę, jak i jej otoczenie, a zrozumienie pojedynczego elementu pola wymaga najpierw spojrzenia na całość. Wszystko co dzieje się w polu jest tak samo ważne i może pomóc nam zrozumieć znacznie jakiegoś fragmentu (Paruzel-Czachura, 2015). Terapeuta i klient tworząc razem pole, wpływają na jego dynamikę, kształtują razem doświadczenia i cały proces, dzięki któremu doświadczenia te nabierają znaczenia (Skottun i Krüger, 2023).

Zgodnie z zasadą współzależności sił pola, sformułowaną przez Lewina uznawanego za jednego z najważniejszych pionierów psychologii społecznej, każde zdarzenie pojawiające się w polu oddziałuje zarówno na poszczególne jednostki, jak i na relacje między nimi. Wszystkie elementy systemu pozostają ze sobą powiązane, a zmiana w jednym z nich nieuchronnie wpływa na pozostałe. W tym niezwykle złożonym systemie z niezliczoną ilością możliwości określona sytuacja nabiera swojego kształtu. W języku Gestalt wyłania się ze złożonego tła figura w „tu i teraz”. Dodatkowo Lewin podkreślał. „Tylko w teraźniejszość może wpływać na to co dzieje się tu i teraz”. Każde przywołane doświadczenie z przeszłości czy nadzieje i oczekiwania, co do przyszłości nabierają znaczenia w kontekście teraźniejszości w danym polu (Skottun i Krüger, 2023, str. 31)

Doświadczenia, potrzeby czy emocje formułują się w danym polu, jak również wiara terapeuty, że klient robi wszystko co jest dla niego możliwe w danej sytuacji. Lewin wskazuje, że „napiecie wywołane pomiędzy konkurencyjnymi potrzebami pomaga regulować pole” (Skottun i Krüger, 2023, str. 32). Teoria pola charakteryzuje się następującymi zasadami: współczesności (aktualne pole wpływa na to co doświadczamy); organizacji (ważne by dostrzegać całość sytuacji); zmieniającego się procesu (nic nie jest stałe, wszystko jest procesem); możliwego znaczenia (każdy element jest istotny by zrozumieć całość); niepowtarzalności (każdy człowiek ma swoje wyjątkowe pole) (Paruzel-Czachura, 2015, str. 120). Człowiek jest procesem i nie może być jednoznacznie zdefiniowany, człowiek nie posiada stałych cech, np. możemy być nieśmiali w jakiej sytuacji a w innej nie (Paruzel-Czachura, 2015).



W ujęciu teorii pola w psychoterapii Gestalt klient i terapeuta współtworzą wspólne pole relacyjne, w którym nadawane są znaczenia doświadczeniom pojawiającym się w procesie terapii; sposób ich rozumienia wpływa równocześnie na kształt i przebieg samego doświadczenia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Terapeuta nie jest obserwatorem pola a jego częścią i równie aktywnie co klient spontanicznie i empatycznie współtworzy proces. Wpływa na otoczenie, czyli klienta i jest pod jego wpływem. Klient i terapeuta znajdują się pod wpływem wszystkich emocji w polu i wydarzeń (Skottun i Krüger, 2023). W sytuacji usztywnionych struktur i wzorców zachowania, które wykształciliśmy w naszym życiu, w toku interakcji ze światem, pomocna jest zmiana postrzegania pola, co pozwala na wyjaśnienie usztywnień i znalezienie elastycznych form. Niezbędne do tego są nasza wyobraźnia i kreatywność, których używamy do eksperymentowania w terapii, co daje zmiany i ruch w polu (Paruzel-Czachura, 2015).

Patrząc przez pryzmat teorii pola na psychopatologię, widzimy, że jest ona rezultatem wczesnego przerwania dialogu, kiedy osoba kierująca się ku swoim bliskim w celu nawiązania głębokiego kontaktu nie została zobaczona i usłyszana (Hycner i Jacobs, 2020). Psychopatologia to twórcze przystosowanie towarzyszące naszej codzienności, a nie trwały stan (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Człowiek poprzez dynamikę swojego istnienia jest nieuchwytny i tylko holistyczne całościowe spojrzenie na niego w danym polu może pomóc w zrozumieniu go (Paruzel-Czachura, 2015).

1.2.2 Teoria paradoksalnej zmiany

Teoria paradoksalnej zmiany łączy podejście Gestalt z filozofią Wschodu i mówi za Arnoldem Beisserem amerykańskim psychiatrą i psychoterapeutą, twórcą tej teorii, że zmiana jest możliwa, gdy zaakceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy, czy sytuację, w której się znajdujemy, taką jaka jest w istocie, a nie taką jaką chcielibyśmy ją widzieć. Możemy się zmienić, dopiero wtedy, gdy staniemy się sobą, a nie kimś kim nie jesteśmy, czy kimś kim chcielibyśmy być. Niezadowolony z siebie klient przychodząc do terapii próbuje się zmienić i pozbyć swoich wad (Paruzel-Czachura, 2015), a dopiero akceptacja siebie w całości z niedoskonałościami i zaletami, uświadomienie sobie sytuacji, w której się znajduje daje ugruntowane podstawy do rozwoju. Wymaga to solidnego oparcia w sobie lub w świecie np. w terapeutcie „by być tam, gdzie się jest kimś kim się jest” (Żłobicki, 2009, str. 172). Wymaga to uznania i akceptacji siebie jako istoty ułomnej, co według Perlsa zamiast pogoni za swoim ideałem, niedoścignionym sobą, daje możliwość przemiany i już samo dostrzeżenie tego jest zmianą samą w sobie. Ujrzenie prawdy jest



bolesne i jednocześnie jest warunkiem autentycznego, zdrowego życia (Paruzel-Czachura, 2015). Perls wskazywał, że zmiana dokonuje się naturalnie wtedy, gdy człowiek odważy się zobaczyć i przyjąć siebie takim, jakim jest. To właśnie akceptacja własnej rzeczywistości staje się impulsem do spontanicznej przemiany. W tym tkwi istota paradoksu zmiany (Perls F. S., 2002).

Zmiana zwykle następuje spontanicznie i paradoksalnie wraz z większą świadomością i uważnością klienta na siebie i wzajemne relacje ze światem zewnętrznym. Może towarzyszyć jej efekt „aha”. To moment spontanicznego wglądu pokazujący w jaki sposób ludzie potrafią się uczyć w sytuacji zwiększonej uwagi poświęconej poszczególnym częścią całości, co powoduje przeorganizowanie się całości w nowy sposób. Klient zaczyna widzieć swoją sytuację czy siebie w innej perspektywie (nowa figura wyodrębnia się z tła w określonym polu) (Skottun i Krüger, 2023). To moment, w którym świadomość zmiany wyłania się z pola fenomenologicznego klienta w kierunku rozwoju osobowości (Pierzchała, 2022). I. From zwracał uwagę na te momenty uświadomienia „aha” i powiedział: „Kiedy coś co usłyszałem, staje się moje, jestem tego świadomy. Kiedy to staje się mną, nie jestem” (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 87). To momenty wglądu, kiedy przychodzą do głowy rozwiązania, kiedy poszczególne aspekty problemu, zadania spontanicznie układają się w jedną całość. To wiara terapeuty, że towarzyszenie klientowi w jego frustracji i szukaniu rozwiązań spowoduje, że on je znajdzie; terapeuta nie musi klienta w tym wyręczać (Skottun i Krüger, 2023).

Mówiąc słowami Rogersa klient przyglądając się sobie staje się osobą w myśl: zmienić się nie zmieniając się (Rogers, 2023). Znalezienie swojej istoty, stanie się na powrót tym kim się jest to najcenniejsza zmiana. Zadaniem terapeutów jest zobaczyć człowieka takim jaki jest, a nie takim jakim chce być. Każdy klient chce znaleźć odpowiedź kim jest i jakie miejsce zajmuje w świecie. Proces terapeutyczny pozwala klientowi poznać samego siebie i drugiego człowieka w świecie, przyglądać się swoim zaletom jak i wadom, czyli zobaczyć swój cień (Paruzel-Czachura, 2015). To proces relacyjnej interakcji, który kształtuje się w relacji „tu i teraz” między klientem i terapeutą (Skottun i Krüger, 2023).

Paradoksem w tej teorii jest to, że człowiek po tym jak zaakceptuje siebie nie ma już powodu by się zmieniać. Podczas terapii uczymy się akceptować siebie, uświadamiać sobie sposoby funkcjonowania i radzenia sobie, a to otwiera nas na zmiany. Wyróżniamy trzy stadia rozumienia samego siebie. W pierwszym osoba odnajduje siebie taką jaką jest. Poprzez akceptację siebie przechodzi do drugiego etapu, w którym stwierdza, że jest taka, ponieważ taka chce być. Podkreśla



się tu odpowiedzialność i moment wybór samego siebie. Trzeci etap to rozumienie, że zmiana jest możliwa i zależy wyłącznie od decyzji jednostki (Paruzel-Czachura, 2015).

Jednym z największych wyzwań w procesie rozwoju jest autentyczne bycie sobą, co oznacza rezygnację z wszelkich wyobrażeń o tym, jacy powinniśmy być. Obejmuje to przyjmowanie siebie i innych w ich rzeczywistym kształcie, bez ocen, uprzedzeń, z otwartością na to, co jest. Proces ten bywa niezwykle trudny, bolesny i nierzadko budzi lęk, gdyż wymaga konfrontacji z tym, co autentyczne i nieidealne. Jednocześnie właśnie taka droga prowadzi do spontanicznej zmiany, której nie da się ani zaplanować, ani wymusić. Człowiek zmienia się nie poprzez wysiłek w kierunku stawania się kimś innym, lecz poprzez pełne uznanie i akceptację siebie w aktualnym doświadczeniu (Skottun i Krüger, 2023).

1.2.3 Teoria self

Każdy ma w sobie głęboko egzystencjalne pytanie kim jest. Różne koncepty filozoficzne, religie i psychologia pomagają szukać odpowiedzi na to pytanie. Następcy Zygmunta Freuda rozwijali lub nawet zaprzeczali jego koncepcji self obejmującej id, ego i superego. Perls z Goodmanem starali się rozwinąć teorię self niejako w opozycji do myślenia psychoanalitycznego podkreślając istotne różnice. Uważali, że „Self nie jest czymś, co ludzie mają w sobie, ale raczej czymś, co powstaje, gdy ludzie spotykają się i wchodzi w interakcje” (Skottun i Krüger, 2023, strony 127-128). W teorii self nie chodzi o stałe „Ja”, lecz o sposób istnienia w danej chwili i w określonym miejscu. Self przejawia się w zjawiskach zachodzących na granicy kontaktu między osobą a otoczeniem, wyrażając się w aktualnym stylu twórczego przystosowania w określonym polu. Jest więc dynamiczne, zmienne i ściśle powiązane z fenomenologicznym ujmowaniem świata, które akcentuje chwilowy, subiektywny proces, a nie poszukiwanie trwałych, obiektywnych struktur bytu (Ginger, 2004).

Teoria self w psychoterapii Gestalt jest ściśle związana z zasadą samoregulacji organizmu, która zakłada dążenie organizmu do równowagi i harmonii i zgodnie z nią potrzeby ludzi w danym otoczeniu kierują ich zachowaniami. Self nie jest czymś stałym, to nie jest człowiek, to funkcja sytuacji, która opisuje wzajemny wpływ ludzi na siebie i stawanie się tym kim się jest wraz z innymi w danej sytuacji, w której człowiek się znajduje z całym swoim potencjałem i możliwościami działania i myślenia. Gestalt nie używa do opisu self rzeczownika a czasownika, wskazuje czynność; coś jest wykonywane, realizowane i współtworzone (Skottun i Krüger, 2023). Self jest również funkcją pola i kontaktu organizmu ze środowiskiem. Ma moc sprawczą



formułując figury i tła w danym polu, w sytuacjach kontaktu jednostki ze środowiskiem, to spontaniczny i elastyczny system reakcji danej osoby pchającej ją do odkrywania i poszukiwania nowości (Vázquez Bandín, 2021).

W teorii self w rozumieniu psychoterapii Gestalt, jak w teorii Freuda, również występują id, ego, a superego zostało przeformułowane na osobowość. Twórcy Gestaltu nadali im inne znaczenia. Odeszli od rozumienia self jako rdzennej, stałej części człowieka, a skupili się na procesie tworzenia i stawania się tym kim się jest wspólnie z otoczeniem, co czyni self dynamicznie zmieniającą się funkcją. „Self ma związek z twórczym przystosowaniem jednostki w danej sytuacji (...) różne aspekty i funkcje self wyłaniają się w różnych fazach procesu kontaktu” (Skottun i Krüger, 2023, str. 128).

Patrząc przez pryzmat teorii self, tożsamość jednostki nie jest stałą cechą, lecz dynamicznym procesem, który urzeczywistnia się w kontakcie z drugim człowiekiem. Współtworząc dynamicznie spotkania z innymi, będąc pod ich wpływem i kształtując się poprzez nasze działania stajemy się sobą w nieustannej wymianie doświadczeń, znaczeń i reakcji, jakie zachodzą w polu relacji. A zatem „stajemy się tym kim jesteśmy w naszych spotkaniach z innymi” (Skottun i Krüger, 2023, str. 137). Self istnieje w tylu odsłonach, w ilu relacjach uczestniczymy, a zarazem jest obecne we wszystkich tych relacjach jednocześnie. Nie stanowi odrębnego bytu, lecz przejawia się w relacji, w spotkaniu self z innym i innego z self. Nasza egzystencja jest więc nierozzerwalnie spleciona z istnieniem drugiego człowieka, to współistnienie (Hycner i Jacobs, 2020).

Idąc za I. Frommem, który rozwijał w późniejszych latach teorię self Perlsa i Goodman'a mamy trzy funkcje self: funkcja id (w literaturze spotyka się również nazwa „funkcja popędu”), funkcja ego („funkcja ja”) i funkcja osobowości (Skottun i Krüger, 2023).

- **Funkcja id** opisuje popędowość człowieka, jego doznania, impulsy, postrzeganie i rozpoznawanie świata wszystkimi zmysłami, jego emocjonalność cielesną, potrzeby (uświadomione i te nieświadome) i chęci działania (Skottun i Krüger, 2023).
- **Funkcja osobowości** jest tłem dla potrzeb, jest tym co w człowieku trwałe, ma historyczny wymiar pozwalający się rozpoznać jako „jestem tym kto...” (Ginger, 2004) Opisuje kim człowiek się staje, kim się czuje, różne role w których występuje i funkcje. To również zbiór cech biologicznych, jak płeć czy wygląd. To sposób w jaki postrzegamy siebie, przedstawiamy się światu i pozwalamy się zobaczyć. Wpływa na poczucie radzenia sobie w danej sytuacji.



Osobowość wpływa na interakcje człowieka z otoczeniem pozwala na nadawanie sensu i znaczenia przeżywanym doświadczeniom. Wyraźnie zaznacza się zmienność tej funkcji w zależności od sytuacji, np. osoba jest w jakiejś sytuacji bardziej towarzyska, a w innej może być bardziej nieśmiała (Skottun i Krüger, 2023).

- **Funkcja ego** (funkcja Ja) opisuje natomiast co człowiek decyduje się zrobić lub czego nie robi w danych okolicznościach sytuacji, „bada ukrytą wiedzę o sytuacji i poszukuje rozwiązań i sposobów” jak możemy wpłynąć na sytuację, nadaje kierunek działaniom, poszukuje rozwiązań, wybiera, planuje, ocenia bazując na funkcji id i funkcji osobowości (Skottun i Krüger, 2023, str. 130). Przejawia się w stwierdzeniach: ja piszę, ja nie chcę czegoś. Funkcja ego zleży od funkcji id oraz funkcji osobowości (Ginger, 2004).

Poszerzanie świadomości tego jak myślimy, działamy i co wybieramy oraz uważności na siebie to odkrywanie ukrytej wiedzy o nas samych, to szukanie odpowiedzi na pytanie kim jesteśmy; objawia się w funkcji osobowości, która jest niezbędna w podejmowaniu decyzji (funkcja ego). Ten proces jest ściśle powiązany z potrzebami i popędowością (funkcja id). „Ludzie wybierają i działają (funkcja ego) w zależności od tego kim się czują w danej sytuacji (funkcja osobowości)” (Skottun i Krüger, 2023, str. 133).

Rozwijanie funkcji id skupia się na pogłębianiu świadomości siebie, poszerzaniu uważności na siebie i świat, co powoduje zwiększenie świadomości popędów i leżących u jej podstaw potrzeb i doznań cielesnych. Większa znajomość siebie z tej perspektywy popędów i potrzeb pozwala człowiekowi na zdrowsze decyzje w zgodzie ze sobą, wyrażanie siebie i większą samoregulację (Skottun i Krüger, 2023). Rozwijanie funkcji osobowości pozwala na lepsze poznanie siebie, zauważanie różnych obrazów siebie. To wszystkie możliwe osobowości ujawniające się w różnych okolicznościach, co pozwala na wybranie tego aspektu osobowości, który najlepiej pasuje do danej sytuacji, w której się znaleźliśmy (Skottun i Krüger, 2023). Rozwijanie funkcji ego pozwala nam dowiadywać się i badać, co chcemy, a czego nie chcemy, wyznaczać kierunek działania, który będzie bardziej wspierający nas życiowo (Skottun i Krüger, 2023).

Teoria self nierozzerwalnie jest połączona z teorią pola zakładającą, że „jesteśmy tworzeni i kształtowani przez środowisko, jednocześnie sami tworzymy i kształtujemy to środowisko, oraz że jesteśmy w ciągłym procesie zmian, na który mamy wpływ i który wpływa na nas” (Skottun i Krüger, 2023, str. 148). Idąc za Carmen Vázquez Bandín hiszpańską psychoterapeutką Gestalt, superwizorką i trenerką, jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci terapii Gestalt w Europie



self jest funkcją pola tworzonego przez organizm i jego środowisko, która ma za zadanie odkrywanie, integrowanie i nadawanie znaczeń doświadczeniu człowieka, jest potencjalnością tego pola i samoregulacją w polu napędzaną przez intencjonalność kontaktowania się jednostki ze środowiskiem. Ponadto self kształtuje się na granicy kontaktu jednostki ze środowiskiem i jest działaniem tej granicy; jego funkcją jest wyodrębnianie figury i tła (Vázquez Bandín, 2021).

1.2.4 Teoria kontaktu i zakłóceń (Cykl doświadczania i mechanizmy unikania kontaktu)

Kontakt wywodzi się z łacińskiego *contingere* i oznacza oddziaływać emocjonalnie, poruszać, dotykać. Perls i Goodman napisali: „kontakt to dotyk, który czegoś dotyka” (Perls, Hefferline i Goodman, 2022, str. 295). Stale nawiązujemy kontakt z otoczeniem za pomocą naszych zmysłów reagując dynamicznie na osoby wokół nas, to proces ciągłego zbliżania się i oddalania, który nas kształtuje; to zjawisko interpersonalne (Skottun i Krüger, 2023). Serge Ginger – francuski psychoterapeuta, współzałożyciel Francuskiego Instytutu Gestalt, jeden z głównych propagatorów terapii Gestalt w Europie pisał o terapii Gestalt jako „sztuce kontaktu”, dzięki której możemy nauczyć się być bardziej świadomi wpływu i połączeń z innymi (Ginger, 2004).

Założyciele ujęli w drugim tomie książki założycielskiej PHG ważną myśl przekierowującą nacisk z paradygmatu indywidualistycznego na paradygmat pola fenomenologicznego tworzonego przez organizm i jego środowisko kierując naszą uwagę ku granicy kontaktu pomiędzy osobą, a środowiskiem, ku temu co „pomiędzy” bo tam właśnie człowiek doświadcza (Vázquez Bandín, 2021), tam znajdują się cele istnienia każdej osoby (Pierzchała, 2022) i tam formułuje się self poprzez wszystkie kontakty ze światem w przemijającej obecnej chwili (Vázquez Bandín, 2021). Doświadczenie rodzi się na granicy kontaktu między organizmem a jego otoczeniem. Zwykle mówimy, że organizm kontaktuje się ze środowiskiem, jednak w istocie to sam kontakt stanowi najbardziej podstawową i pierwotną rzeczywistość (Perls, Hefferline i Goodman, 2024). Kontakt nie jest więc czymś, co należy tylko do organizmu, on ma miejsce zarówno po stronie organizmu, jak i jego otoczenia (Meulmeester, 2013).

Kontakt w psychoterapii Gestalt jest pierwszoplanowy i może stać się gestaltem (figurą) i częścią procesu, gdy łączy się na bieżąco z dostępnym wsparciem (Wysong i Rosenfeld, 2022). Opór zwany przez Laurę blokami zakłóca kontakt. To inaczej usztywniony gestalt stanowiący blokadę w rozwoju. To jak powtarzająca się obsesja, poza którą ciężko jest klientowi wyjść by doświadczyć czegoś nowego, wzmocnić sposób funkcjonowania w świecie. Ten usztywniony styl



funkcjonowania jest czymś, co może podlegać zmianom i jest wyrazem naszego samorozwoju poprzez nieustanny rozwój self (Skottun i Krüger, 2023). Idąc za podejściem fenomenologiczny przyjęcie punktu widzenia klienta, a wyjście z punktu widzenia terapeuty pomaga klientowi wyodrębnić się, zobaczyć własny obraz siebie, czyli wzmocnić i utrwalić swoje „Ja” (Żłobicki, 2009).

Opór w procesie psychoterapii ma istotne znaczenie i wymaga pracy, ponieważ pełni ważną funkcję w utrzymaniu równowagi i integralności organizmu. Nie jest on zewnętrznym mechanizmem ani narzędziem, lecz częścią samego „ja”. Dlatego w podejściu Gestalt eliminowanie oporu byłoby równoznaczne z próbą unicestwienia części osoby. Opór stanowi formę ekspresji siły życiowej, choć może wydawać się przeszkodą na drodze do zmiany, nie jest z natury patologiczny. Często przejawia się nie w pełni świadomie czy intencjonalnie, pojawiając się automatycznie w ograniczonej lub fragmentarycznej formie (Kepner, 1991).

Model kontaktu obrazuje wyłanianie się potrzeby w postaci figury z tła, która po zaspokojeniu schodzi na dalszy plan dając miejsce nowym potrzebom i figurom w oparciu o twórcze przystosowanie rozumiane jako adaptację jednostki do otoczenia, co pokazuje rozwój kontaktu (Skottun i Krüger, 2023). W podejściu Gestalt w oparciu o zjawisko cykliczności kontaktu wyróżniamy następujące fazy procesu kontaktu człowieka z jego otoczeniem:

- **prekontakt** – odczucie potrzeby kontaktu, przeczucie, że pojawi się coś nowego, wyłoni się figura z tła zanim jeszcze pojawi się świadomość tego doznania (wyrażna funkcja id obejmująca doznania i popędy);
- **kontakt** – uświadomienie z emocjonalnym zaangażowaniem realizacji konkretnej potrzeby w otoczeniu lub w sobie, wyłonienie się konkretnej figury pozwalające na wejście w kontakt z drugim człowiekiem czy sobą lub odrzucenie, przygotowujące do działania (wyrażna funkcja ego obejmująca myślenie, rozważanie i działanie, pojawia się też funkcja osobowości);
- **pełny kontakt** – świadome zaangażowanie w relację dającą satysfakcję z zaspokojenia potrzeby w miejsce osamotnienia, moment konfluencji z figurą, gdy pojawia się coś nowego, wyrażna (funkcja osobowości związana z tym kim się stajemy w danej sytuacji i w kontaktach z drugim);
- **postkontakt** – potrzeba kontaktu została zaspokojona, figura schodzi do tła (wyrażna funkcja ego);



- **wycofanie się** – czas asymilacji i integrowania nowego doświadczenia, poczucie satysfakcji z zaspokojonej potrzeby, to również poczucie pustki egzystencjalnej – przestrzeni, z której może wyłonić się coś nowego (wyrażna funkcja id) (Paruzel-Czachura, 2015, str. 179). Wyłoniła wcześniej figura schodzi do tła dając miejsce nowym figurom poprzez płynne przejście w nowy prekontakt, w nowym cyklu (Meulmeester, 2013). Procesy kontaktu następują jeden po drugim. Często duży proces składa się z mniejszych podprocesów. Im mniej zakłócony proces kontaktu nagłą zmianą kierunku, zastygnięciem, a więcej płynności i świadomości kontaktu tym możliwy jest większy rozwój człowieka (Skottun i Krüger, 2023). Różne dysfunkcje powstają w momencie przerywania procesu wyłaniania się i zaspakajania potrzeb (figury) poprzez brak świadomości (Pierzchała, 2022). Model procesu kontaktu wiąże się nierozdzielnie z teorią pola, formowaniem figury i tła, paradoksalną teorią zmiany i twórczym przystosowaniem (Skottun i Krüger, 2023).

W różnych fazach procesu kontaktu wyłaniają się różne funkcje self: w fazie prekontaktu, kiedy pojawia się potrzeba, czy w fazie asymilacji wyrażna jest funkcja id, natomiast w fazie wchodzenia w kontakt lub wycofania funkcja ego. W każdym cyklu kontaktu dochodzi do aktualizacji self – obrazu siebie, a w każdej z faz mogą wystąpić zakłócenia kontaktu, takie jak konfluencja, introjekcja, projekcja, retrofleksja czy egotyzm (opisane poniżej). Self inicjuje twórcze przystosowania i jest elementem pola fenomenologicznego danego człowieka. To osobisty sposób bycia w konkretnym miejscu (tu) i momencie (teraz), pozostając w kontakcie ze sobą i otoczeniem. Self nieustannie się zmienia, podążając za postrzeganiem świata, twórczym przystosowaniem i dynamiką pola (Żłobicki, 2009).

Kolejną ilustracją teorii kontaktu rozpatrywaną z perspektywy doświadczenia jest opisany przez następcę Perlsa – Josepha Zinkera, proces doświadczenia zwany też cyklem doświadczenia, czy cyklem świadomość – pobudzenie – kontakt. Model ten obrazuje, w jaki sposób organizuje się nasze funkcjonowanie w polu, poprzez doświadczenie jednostki w procesie powstawania i domykania figur (gestaltów), od pojawienia się potrzeby w tle, przez jej wyłonienie, wzrost energii i mobilizacji do działania, aż po kontakt i integrację doświadczenia z poczuciem zaspokojenia i satysfakcji, kiedy jednostka nadaje znaczenie swojemu doświadczeniu. W każdym cyklu możliwe są zatrzymania na poszczególnych jego etapach (Skottun i Krüger, 2023). W terapii Gestalt cykliczność obserwowana jest na płaszczyźnie emocji, zachowań i myśli (Paruzel-Czachura, 2015). Możemy zaobserwować tutaj bliski związek pomiędzy pojęciem procesu i połączonej z nim



zmiany. „W każdym procesie zachodzi zmiana, a w każdej zmianie zachodzi proces” (Skottun i Krüger, 2023, str. 353).

Perls miał przekonanie, na którym opierał swoją pracę terapeutyczną, że życie jest procesem, w którym nic nie jest statyczne, wszystko płynie, jest cyklem, który możemy zaobserwować jak np. zmieniające się pory roku w przyrodzie (Skottun i Krüger, 2023). Każde doświadczenie oparte o proces samoregulacji ma swój cykl, wszystko ma swój początek, środek i zakończenie, a fazy występują cyklicznie, od narodzin przez okres dojrzewania do starości i śmierć, a każde doświadczenie rozpoczyna się, rozwija i kończy (Perls, Hefferline i Goodman, 2022).

Zinker podkreślał wagę stworzenia teoretycznego modelu opisującego proces zdrowego funkcjonowania, w którym człowiek uświadamia sobie i rozpoznaje swoje potrzeby i przez skupienie na nich mobilizuje energię potrzebną do ich zrealizowania i poczucia zaspokojenia, kiedy czując się usatysfakcjonowany może odpocząć. Skupił się na tym, jak ludzie mogą być bardziej świadomi swoich potrzeb i umieć je zaspakajać z poczuciem odpowiedzialności za swoje czyny poprzez uświadomienie tego, co przeżywają i czego chcą (Skottun i Krüger, 2023). Jeśli mamy jasność co do własnych pragnień i potrzeb, nie potrzebujemy, by inni określali je za nas, ani nie musimy przypisywać swoich potrzeb innym osobom. Zinker wskazuje, że z perspektywy egzystencjalnej świadomość możliwe jest przejęcie odpowiedzialności za własne działania, pragnienia i potrzeby. Podkreśla również wagę wyrażania swoich potrzeb i dzielenia się swoimi emocjami w kontakcie. Zauważając, co przeżywamy w chwili obecnej i biorąc odpowiedzialność za ich wyrażenie i za nasze funkcjonowanie w świecie z innymi (Zinker, 1991).

Cykl doświadczenia składa się z następujących faz:

- **Doznanie (wrażenie)** – odebranie bodźca za pomocą zmysłów ze świata zewnętrznego lub naszego organizmu, poczucie, że w otoczeniu, lub w nas coś na nas wpływa.
- **Świadomość doznań (rozpoznanie)** ma miejsce, gdy doznanie poprzez sygnały z ciała czy otoczenia stają się figurą, którą osoba stopniowo sobie uświadamia, rozpoznaje w sobie dane wrażenie i jeśli to możliwe nadaje mu znaczenie. To faza uświadomienia swojej popędowości i kształtowania się potrzeb i pragnień, uczymy się tego przez całe życie, uświadamiamy sobie również, że mamy w istocie więcej możliwości wyboru, co jest ściśle związane z fenomenologią.
- **Mobilizowanie energii** – reakcja na bodziec, któremu osoba nadała znaczenie, która pociąga za sobą konkretną potrzebę, która pcha osobę do zaspokojenia jej poprzez przygotowanie się



do działania. To etap planowania działania. Uświadomienie, że jest coś, co chcemy lub nie chcemy zrobić. Badamy, przyglądamy się różnym możliwościom, jak to osiągnąć. Pojawia się zaangażowanie i ekscytacja.

- **Działanie** – wykonywanie ruchów przybliżających osobę do realizacji celu. To etap wprowadzenia planu w życie.
- **Kontakt** – pełne zaangażowanie osoby w to, co zdecydowała się zrobić. Podjęte działanie jest zgodne z potrzebami i staje się wyraźną i kompletną figurą. Potrzeba zostaje zaspokojona, pojawia się zadowolenie.
- **Asymilacja** daje poczucie domknięcia czegoś i zadowolenia, ma miejsce, gdy potrzeba została w pełni zaspokojona poprzez działanie osoby. Prawdziwa asymilacja jak mówił From odbywa się poza procesem terapeutycznym, nieświadomie, podobnie jak asymilacja pokarmu.
- **Wycofanie** ma miejsce wówczas, gdy figura zostaje domknięta. Potrzeba jest zaspokojona i osoba traci zainteresowanie i może odpocząć. Figura przechodzi do tła by z niego mogła wyłonić się w przyszłości kolejna figura (Sills, Fish i Lapworth, 1999), (Skottun i Krüger, 2023)

Po zakończeniu cyklu doświadczenia pojawia się stan określany jako „płodna” lub „twórcza próżnia” (punkt zerowy). Jest to moment zdystansowania i odpoczynku, w którym organizm nie jest jeszcze zaangażowany w nowe działanie, ale stopniowo przygotowuje się na kolejne doznanie, na pojawienie się nowej figury. Ten ruch wpisany jest w naturalny rytm życia: emocje, działania i momenty kontaktu następują falami (Skottun i Krüger, 2023), a cykle mogą trwać od kilku sekund do wielu lat, stale towarzysząc naszemu funkcjonowaniu (Paruzel-Czachura, 2015).

Nie mamy takiej możliwości, by domykać wszystkie potencjalne cykle, jak również nie każdy cykl przebiega płynnie. Doświadczenie może rozwijać się za szybko, za wolno lub zatrzymywać się na którymś z etapów. Wówczas pojawia się frustracja, dyskomfort, poczucie utknięcia czy nieporozumienia z otoczeniem. Zdarza się, że automatyzacja, działanie pod wpływem lęku przed popełnieniem błędu, oporu czy braku energii, prowadzą również do przerwania cyklu (Skottun i Krüger, 2023). Perls określał te różne sposoby unikania lub przerywania kontaktu jako „niedokończone sprawy”, które domagają się domknięcia i powracają w formie przymusu powtarzania. Dopiero ich zakończenie pozwala wycofać energię i zaangażować ją w nowe doświadczenia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Jak ujął to Eliott Shapiro, domykanie niedokończonych spraw opisuje twórczy skok umysłu, kiedy z dostatecznej ilości



elementów nagle wyłania się całość, której wcześniej nie dostrzegaliśmy (Wysong i Rosenfeld, 2022).

Niedokończone cykle są szczególnie widoczne w pracy terapeutycznej. Klient po doświadczeniu traumy może dysocjować się przed etapem doznania. Osoba z zaburzeniami odżywiania może zatrzymywać się pomiędzy doznaniem a rozpoznaniem, nie umiając prawidłowo odczytać sygnałów z ciała. Klient przeżywający stratę może utknąć w rozpacz między rozpoznaniem a mobilizacją energii. Niespokojny klient, z nadmiernie zmobilizowaną energią może mieć trudność, by przejść do działania, a impulsywny by w działaniu pozostać. Pracoholik z kolei może ugrząźć w analizowaniu, nie doświadczając satysfakcji, a osoba zależna nie potrafić wycofać się do fazy asymilacji i otworzyć na nowe doznanie (Joyce i Sills, 2020).

Medyczne wykształcenie Perlsa początkowo kierowało jego spojrzenie na proces kontaktu z perspektywy chorób (zaburzeń kontaktu) w stronę podziału na zdrowe i niezdrowe aspekty. Zaburzenia kontaktu rozumiał jako strategie przetrwania – twórcze przystosowania w trudnych sytuacjach, które przez pewien czas mogą być skuteczne, ale powtarzane w innych okolicznościach zaburzają nasze funkcjonowanie w postaci np. złych nawyków. Z czasem jednak dostrzeżono, że każda z tych form zawiera również potencjał rozwojowy i może być źródłem nowych umiejętności. Dlatego opisując przerwy w cyklu używa się różnych określeń: od „zakłóceń”, „oporu” czy „mechanizmów obronnych”, po bardziej neutralne terminy, takie jak „style” czy „funkcje kontaktu”. W konsekwencji, w psychoterapii Gestalt, opierając się na założeniu, że dopóki żyjemy, jesteśmy w kontakcie ze środowiskiem, wyróżnia się nieskończoną liczbę form kontaktu. Perls i jego współpracownicy wskazali różne sposoby przystosowania się do różnych sytuacji, czyli mechanizmy kontaktu, które mogą wystąpić na każdym etapie cyklu i które stanowią kolejny obszar refleksji teoretycznej i praktycznej (Skottun i Krüger, 2023).

Opisane wcześniej zatrzymania i przystosowania zostały zebrane i uporządkowane w postaci mechanizmów kontaktu. Są to różne formy wchodzenia w relację ze sobą i światem, obecne na każdym etapie cyklu doświadczenia. przy czym każdy z nich może przejawiać się zarówno w sposób wspierający kontakt (biegun pozytywny), jak i w formie zakłócenia (biegun ograniczający). W literaturze Gestalt wyróżnia się takie funkcje kontaktu, jak:

- **Konfluencja** – zlanie się z otoczeniem aż do utraty świadomości własnej odrębności, przez co nie dochodzi do procesu indywidualizacji i różnicowania się osoby od środowiska (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W takim stanie granice pomiędzy „Ja” i światem zostają zatarte, np.



partnerzy nie chcą się kłócić z obawy przed oddaleniem, sprawiając wrażenie, jakby nie mogli bez siebie oddychać. Konfluencja przyjmuje tu formę współzależnienia i nie prowadzi do zdrowej i autentycznej relacji, gdyż zatarcie granic oznacza utratę cennej autonomii (Paruzel-Czachura, 2015). Dla zdrowej osoby ważna jest płynność ruchów pomiędzy konfluencją a różnicowaniem się w sytuacji niezgody (Joyce i Sills, 2020). Pozytywny biegun konfluencji przejawia się np. w relacji matki z niemowlęciem, przesyconej troską i ciepłem, w chwilach „współpłynięcia” na koncercie, w poczuciu bycia częścią grupy czy w doświadczeniach miłosnych. W tym sensie konfluencja jest niezbędna dla przeżywania bliskości, wspólnoty i przynależności, zdrowego wchodzenia w relację „my” (Joyce i Sills, 2020). Skłonność do konfluencji kształtuje się już w dzieciństwie i zależy od tego, na ile opiekunowie byli obecni, rozumieli potrzeby dziecka i odpowiadali na pragnienie bliskości oraz empatii. W dorosłości wiąże się ona także z umiejętnością wczuwania się w sytuację innych (empatia). W opozycji do zlania się stoją bieguny: opór, izolacja i różnicowanie się (Skottun i Krüger, 2023). Patrząc na ten mechanizm z perspektywy przepływu energii, można go zobaczyć jako dwie indywidualne energie, które biegną równolegle, aż do momentu spotkania się (Wysong i Rosenfeld, 2022).

- **Introjekcja** polega na przyjmowaniu z otoczenia zasad, reguł, norm, wzorców czy przekazów, które w teraźniejszym życiu mogą odbijać się pozytywnym lub negatywnym echem, budując nasze przekonania. Jest to podstawowy mechanizm uczenia się świata (Sills, Fish i Lapworth, 1999) wyrażający się w naszej naturalnej skłonności do starania się być dobrymi ludźmi i postępowania właściwie (Skottun i Krüger, 2023). Problem pojawia się wtedy, gdy przejmujemy powinności i nakazy bez świadomej asymilacji. Wówczas introjekcja odbiera możliwość samodzielnego decydowania i prowadzi do konfliktu między oczekiwaniami środowiska, a autentycznymi potrzebami jednostki. Perls zachęcał, by porzucić „muszę” i „powinienem”, a kierować się własnymi potrzebami i myślami, ponieważ bierne przejmowanie norm blokuje autentyczność i rozwój (Paruzel-Czachura, 2015). Dlatego w gabinecie istotne jest wspieranie klienta zmianie „muszę” i „powinienem” na „chcę, wybieram” (Joyce i Sills, 2020). Laura Perls, obserwując karmienie własnych dzieci, wskazywała, że introjekcja przypomina „wpychanie” jedzenia bez dania dziecku przestrzeni na przeżuwanie, a „żucie wymaga czasu, cierpliwości i świadomości tego, co się żuje. Proces jedzenia jest procesem oczekiwania” (Wysong i Rosenfeld, 2022, str. 29). Podobnie dzieci w szkole połykają porcję



wiedzy, by wypłuć ją na egzaminie i szybko zapomnieć (Wysong i Rosenfeld, 2022). Klienci świadomie i celowo naśladową to co im się podoba i co podziwiają, a nieświadomie introjektują to czego nie mogą w żaden sposób znieść by uniknąć zewnętrznych konfliktów czy zidentyfikowania się z nieprzyjemnymi cechami rodzica. Konflikty wewnętrzne stają się usztywnieniami. Introjeksja ma miejsce, gdy zbyt szybko zderzymy się z czymś, z czym nie umiemy sobie poradzić i czego nie umiemy przyswoić. Albo to odrzucamy albo introjektujemy (połykamy w całości). Pozytywnym biegunem introjeksji jest zdolność uczenia się, adaptacji i przyjmowania wartości, które wzbogacają nasze życie i wspierają rozwój. Przeciwnym biegunem „połknięcia” jest stawianie oporu i odmowa (wypłucie), to umiejętność świadomego odrzucenia tego, co nam nie służy (Skottun i Krüger, 2023). Klienci z kruchym self, na początku procesu, często mają większą potrzebę introjektowania (podobnie jak w konfluencji), traktując to jako formę ochrony i źródło poczucia bezpieczeństwa (Joyce i Sills, 2020). Patrząc z perspektywy przepływu energii, introjeksję można zobrazować jako ruch z zewnątrz do wewnątrz – strzałka skierowaną ku środkowi (Wysong i Rosenfeld, 2022).

- **Projekcja** – proces umieszczania w otoczeniu wypartych uprzednio aspektów siebie, kreowania w głowie swojego własnego świata i w oparciu o swoje doświadczenie przewidywanie czy tworzenie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Projektujemy na otoczenie niechciane swoje cechy, myśli, uczucia czy zachowania co prowadzi do odrzucania danych osób, obwiniania, podejrzliwości, przenoszenia odpowiedzialności z siebie na innych (Paruzel-Czachura, 2015). To aktywny proces wypierania niechcianych aspektów siebie (Joyce i Sills, 2020). Biegunami projekcji, kiedy uwaga skierowana jest na zewnątrz, do otoczenia są zaciekawienie się światem i innymi ludźmi lub podejrzliwość wobec nich, dociekanie co myślą inni (przypisywanie innym swoich spostrzeżeń i wyobrażeń traktując ich jak „ekrany” własnych projekcji) co może prowadzić do akceptacji, wycofania lub odrzucenia. Od dzieciństwa uczymy się orientować w świecie, czyli projektować na innych ucząc się o sobie i otoczeniu, naśladowując starszych, co rozwija zainteresowanie światem i zdolności rozumienia sytuacji innych ludzi. Jako dorośli porządkujemy i weryfikujemy nasze przekonania o sobie, innych i świecie, tworząc obrazy rzeczywistości wpływające na relacje. Projekcja pozwala nam poznawać otoczenie i samych siebie, ujawniając ukryte emocje i nadawać im znaczenia. Przejawami projekcji są również działania artystyczne i twórcze, kiedy wykorzystujemy wyobraźnię, umiejętność odtwarzania czegoś, kreatywność i pomysłowość (Skottun i Krüger,



2023). Pracując np. ze snami Perls traktował wszystkie elementy snu jako projekcję wychodząc z założenia, że w terapii chodzi o poszukiwanie projekcji a następnie asymilowanie ich. Patrząc z perspektywy przepływu energii strzałka biegnie od wewnątrz na zewnątrz (Wysong i Rosenfeld, 2022).

Bez jasnego doświadczenia granicy siebie z drugim osoba jest bardziej podatna na introjekcję i projekcję. Oba mechanizmy wyrastają z braku wsparcia. Żeby przeciwdziałać rozwijającemu się w nas lękowi próbujemy pochłonąć coś w całości lub odsunąć to od siebie rzutując to na kogoś innego (Wysong i Rosenfeld, 2022). Ta ścisła zależność między tymi funkcjami kontaktu pokazuje projekcje jako wyobrażenie o tym jacy inni powinni być lub co muszą robić, a za projekcją kryją się introjekty (Skottun i Krüger, 2023).

- **Retrofleksja** polega na zatrzymywaniu siebie, zamiast wyrażaniu wobec innych swoich myśli, uczuć czy próśb; to kierowanie energii i działań do wewnątrz. Oznacza to robienie sobie tego, co pierwotnie chciałoby się zrobić drugiej osobie albo zaspokajanie potrzeb w samotności zamiast proszenia o pomoc otoczenia. W tej formie kontaktu jesteśmy w przeważającym skupieniu na sobie niż otoczeniu, prowadzimy wewnętrzny dialog będąc niejako aktorem i swoją własną publicznością, nieświadomie się oceniając czy krytykując własne postawy, retrospektywnie analizując co zrobiliśmy, planując przyszłość (Skottun i Krüger, 2023). To proces, w którym dochodzi do zatrzymania impulsów, energia zamiast naturalnie na zewnątrz kierowana jest do środka osoby, przeciwko niej samej. Szczególnym jej przykładem jest tłumienie i kierowanie przeciwko samemu sobie złości czy powstrzymywanie smutku. Zretrofektowane emocje, zatrzymane w organizmie przyczyniają się do zaburzeń powodując zakłócenia w pracy naszego organizmu (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Możemy zatrzymywać w sobie zarówno uczucia jak i myśli czy działania zamiast kierować je do świata, co działa na nas destrukcyjnie. Uwzględniając holistyczne spojrzenia na człowieka wydaje się, że wiele chorób fizycznych ma podłoże w brak uwolnienia uczuć, emocji, kiedy to energia zostaje w organizmie (Paruzel-Czachura, 2015) stąd często retrofleksja jest widziana jako przeciwieństwo projekcji (Skottun i Krüger, 2023). Gdy w okresie dorastania osoba była nadmiernie krytykowana, traktowana surowo, zatrzymywana w działaniu niezgodnym z powszechnie przyjętymi normami, jej potrzeby były ignorowane lub zaprzeczane, to w dorosłym życiu przyjmuje te sposoby funkcjonowania jako własne stając się nadmiernie krytyczna i oceniająca siebie, traktując się w ten sam sposób jak ją traktowano, bo „nasza



samoocena jest mniej lub bardziej spójna z tym jak postrzega nas otoczenie (...) zależy od informacji zwrotnych jakie otrzymaliśmy”. Przeciwnym biegunem tego mechanizmu jest wyrażanie i wymiana w dialogu oraz spotkanie co pozwala nam się regulować w świecie (Skottun i Krüger, 2023, str. 306). Obrazując ten mechanizm widzielibyśmy strzałkę w rodzaju spinki do włosów – wychodząca energia zawraca z powrotem do środka (Wysong i Rosenfeld, 2022).

- **Profleksja** to połączenie projekcji z retrofleksją i jest procesem, w którym robimy dla innych to, co chcielibyśmy by inni zrobili dla nas. Osoby stosujące profleksję, często nie dają sobie prawa do posiadania swoich potrzeb i proszenia innych o to czego pragną, natomiast swoje potrzeby przekładają na innych. Symbolicznie profleksję można zobrazować jako sytuację, w której ktoś podaje innym szklankę wody, będąc sam spragnionym, ale nie prosząc o napój dla siebie (Wysong i Rosenfeld, 2022).
- **Egotyzm (samokontrola)** – proces wzmożonej koncentracji na sobie i samoobserwacji siebie, który utrudnia pełne zaangażowanie w doświadczenie. Osoba ma trudność w utrzymaniu pełnego kontaktu, ponieważ skupiona jest na obserwowaniu siebie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). To forma kontaktu polegająca na dokonywaniu autonomicznych, dość sztywnych wyborów pod wpływem własnych rozważań, zawiera ocenianie, surowość, nikłą spontaniczność, dużą kontrolę co powoduje przygnębienie (Skottun i Krüger, 2023). Co ważne, koncentracja na sobie jest z perspektywy innej osoby np. poprzez nadmierną krytykę czy podziwianie siebie, ciągłe myślenie, jak odbiera nas otoczenie, wchodzenie w różne role, zakładanie masek, zagubienie w swoich potrzebach, problemy w podejmowaniu decyzji, zwiększony lęk przed utratą kontroli, brak zaufania do świata, co nie pozwala wchodzić w szczere, spontaniczne relacje z innymi (Paruzel-Czachura, 2015). Przeciwnymi biegunami tego mechanizmu jest zdolność puszczania i zawierzenia się innym, spontaniczność, podejmowanie ryzyka jakie niesie za sobą zaufanie światu (Skottun i Krüger, 2023). Zdrowa forma egotyzmu to zdolność do refleksowania i głęboka samoświadomość (Joyce i Sills, 2020). Symbolicznie egotyzm można zobrazować jako osobę stojącą przed lustrem, która nieustannie obserwuje i ocenia własne odbicie zamiast wchodzić w relację ze światem.
- **Defleksja** – proces kierowania energii w inną stronę niż ta, która adekwatnie odpowiadałaby na sytuację (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Bodźce docierają do osoby, ale nie przekładają się na pożądaną reakcję (Żłobicki, 2009). Polega na odcinaniu się od własnych myśli, uczuć czy



doznań z ciała i kierowaniu uwagi gdzieś indziej, np. wtedy, gdy nie chcemy o czymś myśleć, czegoś czuć czy na coś patrzeć (Paruzel-Czachura, 2015). Może przyjmować formę żartów, gadulstwa, nadmiernego opisywania, skupiania się na potrzebach innych czy odpowiadania „tak, tak, ale...”, co w istocie oznacza unikanie realnego kontaktu (Skottun i Krüger, 2023). Miriam i Erving Polsterowie, dużo później po wydaniu PHG, opisali ten mechanizm jako zdepersonalizowane unikanie, służące odwróceniu uwagi od rzeczywistego doświadczenia poprzez nadmierne generalizowanie i racjonalizowanie. To proces, który ma miejsce na poziomie mentalnym mającym na celu ignorowanie tego, co mówią lub robią inni. Choć defleksja często wiąże się z unikaniem dyskomfortu, ma także swój pozytywny biegun. Może pełnić funkcję ochronną, pozwalając zdystansować się od presji doświadczenia, która w danym momencie wydaje się zbyt trudna do zniesienia. Jak w odruchowym odwróceniu wzroku od czegoś obrzydliwego czy chwilowym „wyłączeniu się” z nadmiaru bodźców. W terapii defleksja ujawnia się, gdy klient unika kontaktu z własnymi uczuciami, odczuwa sprzeczności między potrzebami albo nie ma poczucia sprawstwa. Praca terapeutyczna polega na uświadamianiu tego procesu i na uczeniu się alternatywy wobec unikania. Bycia obecnym z tym, co się dzieje i wytrzymywania trudnych emocji w relacji. Dzięki temu klient stopniowo odzyskuje możliwość świadomego kontaktu z otoczeniem (Skottun i Krüger, 2023). Obrazując ten proces zobaczylibyśmy strzałkę, która się nagle ucina (Wysong i Rosenfeld, 2022).

- **Desensytyzacja** – proces tłumienia naturalnej zdolności do odczuwania bodźców ze środowiska. Może dotyczyć pojedynczych zmysłów lub ich kombinacji (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Podobnie jak w defleksji to sposób na unikanie własnych uczuć (Joyce i Sills, 2020). Obserwowana jest w sytuacji, gdy dana osoba nie odczuwa świata swoimi zmysłami, odcina się od bodźców zewnętrznych i wewnętrznych pokazując obojętność wobec doznań z ciała (Paruzel-Czachura, 2015). Mechanizm ten blokuje czy ogranicza świadomość tego co się właśnie wydarza (Żłobicki, 2009).
- **Impulsywność** jest po drugiej stronie na kontinuum retrofleksji czy egotyzmu, uwydatnia się w działaniach bez brania pod uwagę konsekwencji, czy danego kontekstu np. hazard, nadużycia. Klient przechodzi do działania natychmiast bez rozpoznania sytuacji i odczuć (Joyce i Sills, 2020).

Wszystkie mechanizmy kontaktu mają swoje zaburzenia przez co przerywają, blokują procesy kontaktu i świadomość, uniemożliwiają zaspakajanie potrzeb w zgodzie z kierunkiem,



którego potrzebuje jednostka w kontakcie ze sobą i z otoczeniem, często leżących u podłoża zachowań neurotycznych (Pierzchała, 2022). Jednocześnie istotne jest skupienie na funkcjach tych mechanizmów, które są niezbędne we wspieraniu procesów kontaktu (Meulmeester, 2013). Z punktu widzenia pracy w psychoterapeutycznej ważne jest zwracanie uwagi na funkcje kontaktu z perspektywy ich biegunowości, które się przenikają i które się rozwijały na różnych etapach życia, w procesie wzrostu i dojrzewania: pozytywnych i negatywnych aspektów. Klienci zgłaszają się do terapii z problemami, cierpieniem w związku ze sposobem w jaki kontaktują się z otoczeniem, który stał się usztywniony i niewłaściwy w danej sytuacji życiowej. Praca nad poszerzeniem ich świadomości zwiększając ich uważność na funkcje kontaktu, których używają wchodząc w interakcje z drugim pozwala im na bardziej elastyczny i adekwatny wybór satysfakcjonującego sposób kontaktu ze światem (Skottun i Krüger, 2023).

Mechanizmy kontaktu są ważne dla przemiany wewnętrznej, by stać się tym kim się w rzeczywistości jest by w sytuacji problematycznej nie dochodziło do zniekształcenia czy nawet zerwania kontaktu z samym sobą, czy otoczeniem (Żłobicki, 2009).

1.2.5 Teoria twórczego przystosowania

Życie doświadcza nas różnymi wyzwaniami małymi lub dużymi, przyjemnymi lub trudnymi wręcz dramatycznymi i z każdym z nich jakoś sobie radzimy przystosowując się do napotkanej sytuacji. Nie zawsze jesteśmy usatysfakcjonowani z naszych sposobów reakcji, czasem pojawiaemy się w gabinecie z prośbą o pomoc.

Teoria twórczego przystosowania stanowi również ważny aspekt psychoterapii Gestalt. Jest szeroko opisana w księdze założycielskiej, gdzie autorzy pokazują, że człowiek zawsze dostosowuje się do otoczenia w indywidualny, „twórczy” sposób, mimo, że część z tych działań to nasza rutyna i nawyki, zachowania usztywnione i niewłaściwe. Każda sytuacja, z którą się spotyka wymaga od niego nowej reakcji (Perls, Hefferline i Goodman, 2022). Dzięki pracy w gabinecie klient może uświadamiać sobie różne sposoby swoich reakcji w danej sytuacji, a przez to może być bardziej świadomy swoich potrzeb i swojego wpływu na otoczenie. To prowadzi do zwiększenia poczucia odpowiedzialności za swoje wybory, uelastycznienia zachowania i wiadomości otoczenia. „Dostosowywanie się do sytuacji życiowych jest zawsze procesem twórczym” a poszukiwanie nowych sposobów przystosowania może być wymagające i wywoływać niepokój (Skottun i Krüger, 2023, str. 110).



Teza mówiąca, że przeszłość znacząco wpływa na nasze życie jest bliska również podejściu Gestalt. Nasze doświadczenia ze znaczeniem jakie im przypisujemy, sposoby reakcji tworzą nawykowe wzorce naszego funkcjonowania, które miały swój początek w dzieciństwie tworząc nasze twórcze przystosowania do otaczającego nas świata. Niestety mogą się w nas utrwalić tworząc usztywnione gestalty, stapiając się z nami tak, że nie mamy świadomości ich stosowania i decydowania o nich. Poprzez psychoterapię możemy sobie uświadomić, jak kontaktujemy się ze światem, jak go przeżywamy, zaczynamy widzieć rzeczy takimi jakie są i decydować co dla nas jest ważne (Sills, Fish i Lapworth, 1999).

Człowiek w toku swojego życia ciągle się zmienia i twórczo przystosowuje do środowiska. Zwiększając świadomość siebie zauważamy, że w danej sytuacji mamy wiele możliwych form twórczego przystosowania, kierują nami nasze potrzeby, czasem sprzeczne i niezrozumiałe. Przystosowania, które służyły nam w zdrowy i właściwy sposób np. w okresie dorastania dziś mogą być przyczyną dyskomfortu czy cierpienia lub nawet mogą szkodzić nam bezpośrednio, czy naszemu otoczeniu (Skottun i Krüger, 2023).

W badaniach psychologów Gestalt zauważono również, że człowiek ma tendencję do postrzegania figur jako całości, nawet przy brakujących elementach, zgodnie z tzw. prawem pregnancji (Skottun i Krüger, 2023). Percepcja z natury zmierza ku tworzeniu pełnych i spójnych obrazów, które powiązane są z aktualnymi potrzebami jednostki (Żłobicki, 2009). W tym kontekście terapeuta postrzega klienta jako działającego w najlepszy możliwy sposób w danych warunkach, a jego gesty, zachowania i wybory traktuje jako najbardziej naturalne, najprostsze, najbardziej adekwatne w danej chwili, w aktualnym polu doświadczenia. W danej sytuacji istnieje wiele możliwości twórczego przystosowania, które „skupia się na kontakcie z otoczeniem i sposobie dostosowania się do niego” ale wszystkie twórcze przystosowania do nowych okoliczności są innowacyjne i dokonywane w najprostszy, w danym momencie sposób (Skottun i Krüger, 2023, str. 114).



Rozdział 2 Psychoterapia Gestalt jako filozofia życia

2.1 Filozoficzne korzenie psychoterapii Gestalt

W nurcie psychoterapii Gestalt, mającym mocne korzenie w różnych podejściach filozoficznych przeplatają się ze sobą pojęcia terażniejszości, świadomości i wolności. Wolność możemy rozpatrywać tylko w terażniejszości. A terażniejszość powiązana jest ściśle ze świadomością. Prowadzi nas to do stwierdzenia, że nie tyle istotna jest wolność człowieka, a świadomość tej wolności ukazująca się w autentycznym sposobie życia jednostki i nadawaniu mu sensu. Filozofia przejawia kierunek ku światu i zajmuje się poszukiwaniem odpowiedzi na nurtujące człowieka pytania, jest nauką, która dąży do poznania prawdy, odkrywania kim jest człowiek, przygląda się jego naturze z uwzględnieniem nierozłącznych aspektów cielesnych, psychicznych i duchowych, co też obecne jest w psychoterapii Gestalt. Zakłada, że każdy człowiek postrzega rzeczywistość w indywidualny sposób, jakby miał własną mapę i przez jej pryzmat patrzył na świat (Paruzel-Czachura, 2015).

Psychoterapia Gestalt wyrosła na założeniach filozoficznych od próby zrozumienia i wyjaśnienia rzeczywistości do służenia pomocą drugiemu człowiekowi. To egzystencjalizm w działaniu, który uczy powrotu do świadomego bycia w rzeczywistości, wprowadzania myśli w życie, do polepszenia jakości życia osoby świadomej swoich możliwości i ograniczeń, decydującej o sobie i o swojej wolności. „To sztuka życia, która umiłowala świadomość siebie i innych” (Paruzel-Czachura, 2015, str. 207). Gestalt jest filozofią, teorią i doświadczeniem i próbuje pozostawać w harmonii z tym co jest (Clarkson i Mackewn, 2008). Największym sukcesem Perlsa, kierującego się ku zrozumieniu drugiego człowieka było połączenie teorii z praktyką, przeniesienie idei w działanie tworząc „filozofioterapię” – system teoretyczny stosowany w życiu, które wciąż na nowo jest doświadczane, a nie rozmyślane. To zwrócenie się w stronę praktyki pozwoliło pomagać drugiemu człowiekowi w leczeniu zaburzeń i rozwijaniu własnego potencjału przez poszerzanie świadomości, branie odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Aby Gestalt został w pełni zrozumiany musi być wpierw doświadczony i przeżyty (Paruzel-Czachura, 2015, strony 209-214).

Główne paradygmaty psychoterapii Gestalt, związane z poszukiwaniem autentycznego życia, opierają się na założeniach m.in. filozofii egzystencjalnej. W związku z tym, może być uznawana nie tylko za nurt psychoterapeutyczny, ale również filozofię życia opartą na



praktykowaniu wchodzenia w autentyczny kontakt z drugim człowiekiem, twórczym dopasowaniu organizmu do otoczenia, uświadamianiu wewnętrznych mechanizmów zmuszających do powtarzania przedawnionych zachowań (Ginger, 2004). To jest metoda, która mniej wyjaśnia źródła trudności, a bardziej zaprasza do próbowania nowych rozwiązań dzięki doświadczaniu, co poszerza pole przeżywania i pobudza do zmiany.

2.1.1 Fenomenologia (Husserl, Merleau-Ponty, Stein)

Fritz Perls zajmował się fenomenologicznym spojrzeniem na świat. Badał spostrzeganie rzeczy takimi jakimi one w istocie są i rozumienie, jak jednostki doświadczają swoich emocji, myśli i otaczającego ich świata (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Uważał, że fenomenologia jest pierwszym ważnym krokiem do poznania wszystkiego, co jest do poznania, przeżywania swojego istnienia w świecie, nadawania mu sensu, dokonywania świadomych wyborów. Jest również krokiem do wolności, gdzie punktem odniesienia jest sam człowiek, a nie zewnętrzne kryteria prawdy czy fałszu, dobra, czy zła. Najważniejszy jest człowiek ze swoimi doświadczeniami, jego świadomość i autorefleksja, jego otwartość na siebie z uznaniem, że każdy z nas ma wyznaczony początek i koniec życia. Akceptacja tego pozwala na nadanie sensu własnemu życiu i wzięcie odpowiedzialności za swoją egzystencję (Żłobicki, 2009).

Fenomen z greckiego znaczy „to co jest widziane, to co się pojawia” więc postrzeganie czy rozumienie jest zawsze subiektywne. Ludzie nadają kształt i znaczenia swoim doświadczeniom w polu, a fenomenologia to badanie faktów i mechanizmów nimi rządzących (Skottun i Krüger, 2023, str. 36). Potrzebujemy uznać indywidualność, niepowtarzalność i subiektywność każdego z nas by rozumieć procesy poznania (Paruzel-Czachura, 2015).

Fenomenologia egzystencjalna rozwijała się początkiem XX wieku, wprowadził ją Edmund Husserl – niemiecki filozof jako sposób badania natury istnienia (Joyce i Sills, 2020). Proces postrzegania i rozumienia rzeczywistości zawsze dokonuje się z określonej, subiektywnej perspektywy, która z kolei formowana jest w obrębie konkretnego pola. W myśl teorii pola, to właśnie ono oddziałuje na wszystkie aspekty naszego doświadczenia. Fenomenologia natomiast zajmuje się opisem i analizą faktów oraz mechanizmów, które nimi rządzą. Człowiek jako istota osadzona w polu, nadaje swoim doświadczeniom kształt i znaczenie w kontekście tej całościowej dynamiki (Skottun i Krüger, 2023).



Carl R. Rogers jeden z najwybitniejszych przedstawicieli psychologii humanistycznej i twórca terapii skoncentrowanej na osobie, zgodnie z podejściem fenomenologicznym traktował człowieka jako niepowtarzalną, indywidualną istotę, z ogromnym potencjałem rozwojowym, budującą siebie i nadającą światu i sobie własne znaczenia. Podkreślał wewnętrzną siłę człowieka w dążeniu do urzeczywistnienia swoich możliwości i rozwoju (samoaktualizacja) dzięki wewnętrznym potrzebom i popędom. Natomiast zaburzenia rozwoju upatrywał w doświadczeniach osoby w patologicznym środowisku zewnętrznym (Rogers, 2023).

W podejściu Gestalt opierając się na fenomenologii istotne jest dążenie do harmonii pomiędzy różnymi aspektami funkcjonowania człowieka: myślami, emocjami i doświadczeniem cielesnym. Proces terapeutyczny zmierza do zwiększania świadomości każdego z tych wymiarów, co oznacza zdolność do uświadamiania sobie w danym momencie własnych myśli, przeżywanych emocji oraz sygnałów płynących z ciała (Paruzel-Czachura, 2015). Perls idąc za fenomenologią uważał, że stając się świadomymi swoich uczuć i myśli możemy nadawać znaczenia i rozumieć ten proces w myśl, że jedyną prawdą do poznania jest to, co dzieje się w danym momencie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). A „droga do poznania wiedzie przez zmysły” pisał za Husserlem. Proces nadawania znaczeń kształtuje się i jest wynikiem wymiany osoby z otoczeniem, w którym się znajduje, a nie w oderwaniu od innych. Zaczynamy rozumieć coś, gdy jest na tle czegoś innego, w danym kontekście i w danym środowisku, w którym jesteśmy w danym momencie (Skottun i Krüger, 2023, str. 38). Perls podkreślał, wspierając się fenomenologicznym podejściem, że pytanie „co i jak” odkrywa wszystko co się dzieje w osobie, czego klient doświadcza i potrzebuje pytając np. klienta czego teraz doświadcza, jak się czuje. Natomiast wyjaśnianie „dlaczego”, szukanie rozwiązań, badania przyczynowo skutkowych związków, szukanie diagnozy nie prowadzi do zrozumienia. Świadomość tego, co jest pomaga zachować równowagę psychiczną (Paruzel-Czachura, 2015).

Warunkiem uwolnienia się od cierpienia, a za tym dokonania zmiany jest jego świadome przeżycie i zaakceptowanie kim i w jakiej sytuacji się aktualnie znajduje (Skottun i Krüger, 2023). Podejście fenomenologiczne w gabinecie oznacza trzymanie się najbliżej jak to możliwe doświadczeń klientów, w skupieniu na tym co dzieje się „tu i teraz”, bez oceniania



i interpretowania, co pomaga badać klientowi i uświadamiać sposób w jaki nadaje swoim przeżyciom znaczenia (Joyce i Sills, 2020).

Metoda pracy fenomenologicznej zawiera zasady przeplatające się w pracy terapeutycznej. Pierwsza z nich to **branie w nawias**, czyli odkładanie na bok przez terapeutę swoich uprzedzeń, wartości, sądów, sposobów rozumienia i interpretowania, by móc wejść w doświadczenie klienta takie jakie ono jest (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Być w postawie człowiekiem otwartym na doświadczenia z klientem, a nie z góry określonym, co wypływa w dużej mierze z uprzedzeń, skojarzeń i utrwalonych opinii (Skottun i Krüger, 2023). Dodatkowo metoda ta zawiera regułę **opisywania zamiast wyjaśniania czy nadawania znaczeń**, co pozwala klientowi odkrywać własną fenomenologię i nadawać doświadczeniom własne znaczenia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Opis pomaga nam pozostać we własnym doświadczeniu przez uchwycenie prawdziwego przeżycia (Skottun i Krüger, 2023). Opis obrazuje rzeczywistość wyklucza interpretacje (Paruzel-Czachura, 2015). Perls widział w nim bogate narzędzie, obok zwiększania świadomości siebie, wspomagania procesów leczenia, pozwala również na kontakt z rzeczywistością i realistycznym odtwarzaniem doświadczeń (Clarkson i Mackewn, 2008). Ważne by nie doszukiwać się czegoś czego nie ma, a patrzeć na to co się pojawia, to co oczywiste. Tam są aktualne potrzeby klienta, sprawy domagające się zakończenia. Kolejnym aspektem metody fenomenologicznej jest **horyzontalność** oznaczająca, że wszystko w polu klienta jest tak samo ważne. Terapeuta ma za zadanie z klientem poszerzyć pole sensoryczne i uwagę w poszukiwaniu niewypowiedzianych jeszcze sygnałów z pola. Daje mu miejsce i czas na ekspresję zmysłową, bo w polu klient znajdzie swoją odpowiedź (Skottun i Krüger, 2023). Terapeuta ma za zadanie jak najczęściej umożliwić klientowi zobaczenie całości jego człowieczeństwa, począwszy od tego, co i jak mówi, przez ruch w ciele, do tego czego nie mówi. Istotne w horyzontalności są również wzajemne sposoby reagowania na siebie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Fenomenologiczne podejście opiera się również na zasadzie **intencjonalności**, która wskazuje, że świadomość zawsze skierowana jest ku czemuś, ma charakter relacyjny. Nie istnieje „czysta świadomość” bez odniesienia, ale zawsze jest ona powiązana z jakimś doświadczeniem, obiektem czy sytuacją w polu, gdzie pojawia się figura na danym tle. Jeszcze innym elementem wzmacniającym podejście fenomenologiczne jest **aktywna ciekawość** oznacza świadome podtrzymywanie intencjonalności. To otwartość i uważność na doświadczenia zarówno własnego, jak i drugiego człowieka. Ożywia pozostałe aspekty, umożliwia dociekanie i zgłębianie (Joyce i Sills, 2020).



Dzięki podejściu fenomenologicznemu możemy poznawać to, co dzieje się w chwili obecnej z klientem, ale też z terapeutą, bo reakcje na klienta również mają podłoże w fenomenologii. Terapeuta ujmuje to doświadczenie w diagnozę fenomenologiczną zakładając, że potencjalnie wszystko ma znaczenie, gesty, ruchy, ton głosu, mimika twarzy klienta, również to co sam widzi i odczuwa. Diagnoza ta spójnie uwzględnia doświadczenia klienta i doświadczenia terapeuty w postaci opisu a nie interpretacji tak, by klient miał możliwość zobaczenia siebie, jak w lustrze i uświadomienia sobie, co się z nim teraz dzieje. Z fenomenologii wyłania się metoda pracy zwiększająca świadomość klienta i jego zdolność wchodzenia w relacje, dialogowania, wspierania samego siebie ku zdrowiu (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Poznając siebie samego stajemy się silniejsi. Interpretacja terapeuty nie są pomocne klientowi, to klient potrzebuje sam nadawać znaczenia temu co się z nim dzieje. Zwiększając świadomość samego siebie klient może autentycznie być, staje się odpowiedzialny za siebie i swoje decyzje, a przez to może nadać sens światu, w sytuacji, w której się znajduje i przez pryzmat decyzji, które podejmuje (Paruzel-Czachura, 2015). Terapeuta dzięki fenomenologii doświadcza klienta z każdą sesją od nowa, z otwartością odsuwając na bok swoje osądy czy założenia. Klient ma poczucie bycia słuchanym, widzianym z całym światem, który przynosi do gabinetu, doświadcza empatii, współczucia, wsparcia, zapraszany jest do odwagi dzielenia się swoimi trudnościami i nabiera poczucia, że praca będzie ich wspólnym wysiłkiem (Joyce i Sills, 2020).

Perls zwracał uwagę, jak ważne jest by wyrażając siebie klient używał zaimka „ja”, co podkreśla jego istnienie i samostanowienie, akceptację siebie takim jaki jest i uznanie, że jest taki, ponieważ takim chce być, a jeśli zechce to może to zmienić (Paruzel-Czachura, 2015). Z perspektywy fenomenologicznego podejścia w terapii Gestalt można dostrzec, że świadomość, dialog i kontakt stanowią trzy nierozdzielnie powiązane elementy jednej całości (Hycner i Jacobs, 2020).

Perspektywa fenomenologiczna daje więc cel w psychoterapeutycznej pracy: poszerzenie świadomości klienta, tego co czuje, myśli i wszelkich sygnałów płynących z ciała by zwiększyć świadomość spontanicznego „ja” (Perls, Hefferline i Goodman, 2022). Perls nauczył się spoglądać na to co oczywiste, ponieważ w tym zawarte jest wszystko, a często ginie w prostocie i codzienności. Mówił o podejściu Gestalt jako „filozofii oczywistości” (Paruzel-Czachura, 2015, str. 151).



Jednym z aspektów świadomości w podejściu Gestalt jest świadomość swojej cielesności. Perls zmienił podejście z „ja mam ciało na ja jestem ciałem”. Według Merleau-Pontyego francuskiego filozofa i jednego z głównych przedstawicieli fenomenologii, ciało jest podstawowym atrybutem poznania, a nasza cielesność otwiera nas na świat (Paruzel-Czachura, 2015, str. 154). Edith Stein, niemiecka filozofka i uczennica Husserla, pisała, że zmysły i doznania cielesne stanowią fundament wszelkich spotkań międzyludzkich. Ja widzę ciebie, a ty widzisz mnie. Ten prosty akt uruchamia rezonans doznań cielesnych, będący skondensowanym doświadczeniem myśli, uczuć i wrażeń z ciała (Skottun i Krüger, 2023). Thomas Fuchs, niemiecki psychiatra i filozof opierając się na fenomenologii podkreśla w swoich książkach, że poprzez ciało doświadczamy świat i w ten sposób przebiega jego rozumienie. Nasze ciała, niczym instrumenty rezonują na siebie, pozostając wrażliwe na otoczenie, współbrzmia z jego dźwiękami i wibracjami, a ta wrażliwość staje się źródłem empatii wobec innych. W naszych ucieleśnionych ciałach niesiemy zapisaną całą historię, doświadczenia, które nas ukształtowały, relacje z innymi a fenomenologia próbuje uchwycić istotę tych doświadczeń – ich esencję. Pamięć międzycielesna mieści w sobie wszystkie rodzaje pamięci (jawna i niejawna), które ujawniają się w zależności od sytuacji jako możliwości lub predyspozycje (Fuchs, 2018). Merleau-Ponty dodawał, że zanim pojawią się słowa, wyłania się pierwotna, cielesna świadomość (Skottun i Krüger, 2023). Odczucia z ciała dają podwaliny pod słowa, które opisują doświadczenie z drugim. Każde ciało postrzega w swój własny sposób ciało drugiego. Terapeuta ćwiczy się w uważności na doznania cielesne w kontakcie z klientem. Merleau-Ponty podkreślał, że właśnie poprzez cielesne doświadczenie otoczenia i sytuacji zyskujemy dostęp do rozumienia świata. Ciało i środowisko tworzą egzystencjalną strukturę, w której jedno odpowiada na drugie, co oznacza, że percepcja i sens rodzą się na styku organizmu i otoczenia (Skottun i Krüger, 2023). Idąc za Merleau-Ponty’em możemy powiedzieć, że „mówienie jest tylko udoskonaleniem odczuwania ciała” (Skottun i Krüger, 2023, str. 161).

W psychoterapii Gestalt świadomość ciała inaczej zwana świadomością doznaniową (*awareness*) odróżnia się od uważności, zwanej również świadomością refleksyjną (*consciousness*) opartej na myśleniu, świadomych refleksach, samokontroli. Świadomość doznaniowa pozwala odczuwać emocje jeszcze zanim możemy je wyrazić słowami bazując na naszych funkcjach sensorycznych i motorycznych. „To zmysłowe odczucie sytuacji, zanim to



co jest odczuwane i postrzegane stanie się świadomą myślą” (Skottun i Krüger, 2023, str. 151). Ciało wyczuwa, dostarcza informacji zanim opiszymy nasze doświadczenia słowami. To język ciała, który wpływa na nas i który kształtujemy we wszystkich sytuacjach naszego życia. Świadomość doznaniowa i świadomość refleksyjna to fenomeny naszego ciała i wszystkich zmysłów, które wzajemnie się uzupełniają i przeplatają (Skottun i Krüger, 2023). Rozwijanie świadomości doznaniowej jest powiązane z rezonansem kinestetycznym, czyli wzajemnym oddziaływaniem ciał klienta i terapeuty przejawiającym się w ekspresji i ruchach. Stanowi to podstawę pracy psychoterapeutycznej, w której terapeuta pomaga zwiększać świadomość klienta w zakresie tego, co odczuwa w swoim ciele, co myśli, jak wchodzi w kontakt ze swoim otoczeniem (Frank, 2021).

Fenomenologia klienta to sposób w jaki on widzi sam siebie i świat, jak przeżywa siebie i otoczenie. Natomiast terapeuta ze swoją fenomenologią słucha klienta i stara się go rozumieć, bo to pozwoli mu słuchać i rozumieć samego siebie, a przez to być bardziej świadomym siebie. Dopiero wtedy rozwój i zmiany są możliwe (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Fenomenologiczne podejście pozwala wspólnie odkrywać nowe możliwości nawet w obliczu niełatwych realiów codzienności. Zarówno klient, jak i terapeuta, pozostają w nadziei, że proces ten otworzy przestrzeń dla pojawienia się nowych rozwiązań i sposobów bycia. Psychoterapia czyni ludzką egzystencję bardziej wyrazistą, pozwalając przyglądać się życiu i jego doświadczeniom, często naznaczonym cierpieniem i poczuciem zagubienia wynikającym z nierozwiązanych problemów (Skottun i Krüger, 2023).

Fenomenologia zapoczątkowana przez Husserla, znalazła swoją kontynuację i rozwinięcie u jego uczniów. Jean-Paul Sartre, korzystając z narzędzi fenomenologicznych, przesunął akcent na subiektywny odbiór rzeczywistości i niepowtarzalność ludzkiego doświadczenia. W odróżnieniu od Husserla, Sartre podkreślał wolność człowieka w wyborze sposobu przeżywania własnego życia i trud radzenia sobie z tym wyborem, jak chcemy przeżywać własne życie, co otworzyło drogę do egzystencjalnego nurtu refleksowania nad egzystencją człowieka. Świadomość i akceptacja tego, że żyjemy i umrzemy, stanięcie twarzą w twarz z czystą egzystencją daje nam przestrzeń do własnych wyborów i zmiany (Skottun i Krüger, 2023).

Fenomenologia, koncentrując się na tym, co jawi się w doświadczeniu, przygotowała grunt dla egzystencjalizmu. To właśnie na gruncie fenomenologii ukształtowały się idee



Sartre'a czy Heideggera, które przesunęły akcent na konfrontację z czystą egzystencją, z wolnością, lękiem i nieuchronnością śmierci.

2.1.2 Egzystencjalizm (Heidegger, Sartre, Buber)

Egzystencjalizm wyrasta z fenomenologii, ale przesuwa punkt ciężkości z opisu doświadczenia na pytanie o sens i wybory w obliczu skończoności. W psychoterapii Gestalt egzystencjalne podejście bardzo mocno łączy się z fenomenologią (Paruzel-Czachura, 2015).

Filozofia egzystencjalna wywarła duży wpływ na Perlsa głównie, ze względu na poglądy, które głosili egzystencjaliści, zgodnie z którymi ludzie są z natury odrębni i samotni mimo licznych więzi i to poczucie indywidualnej samotności jest wolnością, która może napawać nas niepokojem (lęk egzystencjalny). Wolność człowieka może też być rozumiana jako autentyczne życie bez fałszywych ograniczeń i z braniem odpowiedzialności za siebie i innych (odrębność egzystencji), (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W Gestalcie idee te rozwinęto w kierunku refleksji nad odrębnością, innością i niepowtarzalnością każdej ludzkiej egzystencji (Pierzchała, 2020).

Perls znalazł w egzystencjalizmie wiele inspiracji, ponieważ to podejście filozoficzne bliskie jest emocjom, które przeżywają ludzie. W podejściu Gestalt ważne jest autentyczne bycie, będące w sprzeczności z odgrywaniem różnych życiowych ról, oszukiwaniem siebie i innych, tkwieniem w niekarmiących relacjach, życiem w powinnościach, stereotypach. Perls zapraszał do poznania siebie, życia w prawdzie nawet kosztem utraty kontroli i doświadczania niepewności. „Tylko osoba zmotywowana ma szansę zobaczyć prawdę”, mówił (Paruzel-Czachura, 2015, str. 140).

Potrzeba zmiany stanowi istotę procesu psychoterapii. Osoba zgłaszająca się po pomoc najczęściej znajduje się w sytuacji życiowej, w której doświadcza trudności i odczuwa konieczność transformacji. Rolą terapeuty jest towarzyszenie klientowi w tej drodze, poprzez obecność, otwartość na spotkanie i stworzenie warunków sprzyjających swobodnej eksploracji przeżywanego doświadczenia. Dzięki temu klient może uświadomić sobie, czego naprawdę potrzebuje. W przestrzeni gabinetu terapeutycznego centralne miejsce zajmuje życie przeżywane w teraźniejszości (Skottun i Krüger, 2023). Prawda zaczyna się w spotkaniu dwojga, tam też jest rozwój człowieka (Żłobicki, 2009). Egzystencja niesie ze sobą zarówno szanse, jak i ograniczenia. Człowiek, z racji swojego istnienia, żyje w warunkach pełnych



paradoksów, które filozofia egzystencjalna opisuje jako fundamentalne presje kształtujące całe życie ludzkie (Skottun i Krüger, 2023).

W nurcie egzystencjalnym, obok doświadczenia samotności i wolności, równie istotny pozostaje wymiar relacyjny. Idąc za Martinem Buberem – filozofem i egzystencjalistą, w podejściu Gestalt podkreśla się, że człowiek zawsze istnieje w relacji. Szczególne znaczenie dla rozwoju jednostki ma jednak autentyczne spotkanie dwóch osób, w otwartości, przy zachowaniu świadomości własnej odrębności. To właśnie dialog „Ja-Ty”, w którym spotykają się dwie osoby w swojej podmiotowości, pozwala jednostce doświadczyć siebie w prawdzie i zyskać nowe rozumienie (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Buber opisywał „pomiędzy” jako przestrzeń tworzącą się w spotkaniu, która jest czymś więcej niż suma indywidualnych doświadczeń obu stron. Jest to nowa jakość relacji, możliwa wyłącznie w świecie ludzi. Każde autentyczne spotkanie tworzy na nowo tę wspólną, dynamiczną sferę współbycia, opartą na uznaniu odmienności drugiego i otwartości na inność. W psychoterapii Gestalt dialogiczny wymiar relacji staje się więc jednym z podstawowych elementów egzystencji, umożliwiając autentyczny kontakt, wzajemne rozpoznanie i rozwój klienta (Pierzchała, 2022).

Przyglądając się filozofii egzystencjalnej należy podkreślić paradoksy – presje egzystencjalne, na których opiera się nasza egzystencja:

- **Skończoność** – uświadomienie, że się rodzimy, a potem umieramy w myśl tego, że wszystko ma swój koniec, coś się kończy i jednocześnie coś nowego zaczyna. Ten paradoks życia i śmierci zauważamy w procesach terapeutycznych i prowadzi on do uświadomienia, że życie toczy się tylko w „tu i teraz”. Wydarzenia z przeszłości lub wyobrażenia o przyszłości możemy przenieść do teraz w kontekście nieuniknionego końca. Ta perspektywa pomaga dostrzec wiele możliwości w naszym istnieniu.
- **Samotność** – uczucie wywołane stratą, zakończeniem czegoś, jak również uczucie obcości samemu sobie, kiedy tracimy kontakt z sobą samym czy poczucie samotności w byciu człowiekiem w poszukiwaniu sensu życia. Niepokój, lęk w związku z własnym jestestwem czy relacjami z innymi. To wszystko klient przynosi do gabinetu.
- **Odpowiedzialność** za własne życie wywołuje niepokój i chęć uniknięcia jej. Po drugiej stronie jest uświadomienie, że mamy czynny udział we własnym życiu, że mamy wolność wyboru.



- **Niedoskonałość i lęk** przed byciem niedoskonałym pojawiają się, kiedy zdamy sobie sprawę z odpowiedzialności za własne działania. Życie to nieustanna presja pomiędzy koniecznością spełniania wymagań a niemożnością ich spełnienia (Skottun i Krüger, 2023).

Egzystencjalizm, choć inspirowany fenomenologią Husserla, rozwijał jej założenia w innym kierunku. Jeana-Paula Sartre, jeden z czołowych przedstawicieli tego nurtu, w opozycji do swojego nauczyciela kładł nacisk na subiektywny odbiór rzeczywistości przez każdego człowieka, co daje wolność i zarazem trud radzenia sobie z wyborem, jak chcemy przeżywać własne życie. Świadomość, że człowiek żyje i umrze, konfrontuje go z czystą egzystencją, a akceptacja tego faktu daje przestrzeń do własnych decyzji i nadania życiu sensu. Filozofia ta, podobnie jak egzystencjalizm, odwołuje się do przekonania, że to człowiek nadaje znaczenie swojemu życiu (Skottun i Krüger, 2023).

Filozofia egzystencjalna, na której mocno opiera się psychoterapia Gestalt, podkreśla wolność, odpowiedzialność za własne wybory i autentyczność człowieka. Gestalt podobnie jak egzystencjalizm, odwołuje się do przekonania, że to człowiek nadaje znaczenie swojemu życiu. Jean-Paul Sartre akcentował sprawczość jednostki w obliczu doświadczeń życiowych, mówiąc, że „nie to jest ważne, co ze mną zrobiono, lecz to, co ja sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono” (Ginger, 2004, str. 23). Z kolei Martin Heidegger, jeden z kluczowych filozofów egzystencjalizmu, wskazywał, że człowiek zawsze istnieje w świecie i że jego egzystencja nie może być rozumiana w oderwaniu od kontekstu, w którym żyje. Myśl Heideggera o byciu-w-swiecie i o potrzebie autentycznego przeżywania własnej egzystencji znajduje wyrazne odzwierciedlenie w psychoterapii Gestalt, która kładzie nacisk na świadomość obecności, podejmowanie wyborów oraz przyjmowanie odpowiedzialności za własne życie (Paruzel-Czachura, 2015).

Viktor E. Frankl – neurolog, psychiatra i psychoterapeuta, twórca logoterapii, podejścia zaliczanego do nurtu egzystencjalnego wprowadza pojęcie pustki egzystencjalnej. Motyw ten, choć zakorzeniony w egzystencjalizmie, znajduje swoje twórcze rozwinięcie także w psychoterapii Gestalt. W ujęciu egzystencjalnym „pustka egzystencjalna” oznacza doświadczenie braku sensu, oparcia w sobie i życiowego celu (Frankl, 2024). W Gestalcie ma ona także wymiar twórczy. To zatrzymanie w „pustce” staje się momentem, w którym może wyłonić się nowa figura, a człowiek może otworzyć się na doświadczenie zmiany (Perls, Hefferline i Goodman, 2022).



2.1.3 Holizm (Smuts)

Holizm jako filozoficzne podejście koncentruje się na naturalnym dążeniu do tworzenia całości, podkreśla wzajemne powiązanie wszystkich rzeczy i zakłada, że systemy oraz ich właściwości należy rozpatrywać jako całość, a nie tylko jako sumę ich części. W ramach tej koncepcji, żaden element systemu nie może być w pełni doświadczony i zrozumiany bez odniesienia do całości, do której należy. Zgodnie z tą filozofią, psychoterapia Gestalt postrzega osobę jako całość umysłu, ciała i ducha, a terapia potrzebuje się koncentrować na pełnym doświadczeniu i integracji tych aspektów. Człowiek to całość i terapia Gestalt pomaga klientowi połączyć na powrót w jedno to, co zostało rozdzielone. Potrafimy jednocześnie odczuwać doznania z ciała, przeżywać emocje i myśleć, bo w każdym momencie naszego istnienia możemy integrować wszystkie trzy aspekty nas samych i płynnie przechodzić pomiędzy nimi (Sills, Fish i Lapworth, 1999). A wszystko to dzieje się w naszym otoczeniu, gdzie nasza samoświadomość jest możliwa, gdy mamy punkt odniesienia poza nami – w otoczeniu ludzi i świata.

Holizm pokazuje ścisłą zależność każdego człowieka z otoczeniem, w którym się znajduje. Osoba potrzebuje kontaktu ze światem dla zdrowego funkcjonowania. Terapia może być pomocna w harmonizowaniu kontaktu klienta ze światem (Paruzel-Czachura, 2015). „Organizm i jego relacje ze środowiskiem są nadrzędnym gestaltem” i przekonanie, że organizm w naturalny sposób dąży do harmonii i równowagi jest naczelną myślą psychoterapii Gestalt (Skottun i Krüger, 2023, str. 26). Bazując na naszych zmysłach możemy poznać to co nas otacza, doświadczenie to ma zawsze charakter całościowy (pokazuje porządek świata). Przykładem obrazującym podejście holistyczne jest opis róży pokazujący, że żaden z elementów tego kwiatu jak płatki, kolce, liście czy łodyga nie oddadzą jego całości, tego jak w połączeniu, róża może być piękna i wyjątkowa (Żłobicki, 2009, str. 116). Perls mówił, że człowiek ma holistyczną naturę, to pewna całość, której nie możemy rozrywać ani dzielić. Sprzeciwiał się dualizmowi podkreślając współwystępowanie w człowieku emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. W toku terapii dąży się do integralności osoby, jej powrotu do holistycznej harmonii (Paruzel-Czachura, 2015).

2.1.4 Taoizm

Taoizm, w literaturze częściej współcześnie zapisywany jako daoizm – chińska filozofia drogi (Dao), jako jeden z najstarszych poglądów religijno-filozoficznych tradycji



wschodniej wyjaśnia istnienie życia i świata, poszukiwanie sensu istnienia jednostki w świecie i świata w jednostce. Pokazuje cykliczność wszystkiego co żyje oraz istoty niedziałania, gdzie podkreśla się porządek natury biegnącej swoim torem. Wraz z jednostką, która otwiera się na wszystko co się wydarza, nie ingerując w istotę niezmiennego porządku natury. Daoizm zakłada powiązanie i przepływ wszystkich zdarzeń, niosących istotną treść, która ujawnia się sama, gdy stworzymy odpowiednie warunki tj. dystans do posiadanej wiedzy i uważność na wszystkie elementy całości, z otwartym i wolnym od uprzedzeń „umysłem początkującego” podążając z ciekawością za wszystkim co się pojawia. Człowiek, zgodnie z tą filozofią jako całość psychofizyczna, obdarzony jest naturą umysłu i posiada potencjał, który jest podstawą i istotą wszystkiego. W połączeniu z doświadczeniem współczesnego zachodniego życia taoizm daje holistyczne spojrzenie, które jest tak istotne w podejściu Gestalt. Współczesna wiedza o terapii Gestalt również ma znamiona holistycznej całości różnych podejść. Od psychoanalizy Freuda, teorii pola, fenomenologii, po psychologię postaci, egzystencjalizm, psychodramę, terapię ciała czy podejście skoncentrowane na osobie wprowadzone przez Rogersa aż po filozofię zen i buddyzm (Żłobicki, 2009).

2.1.5 Monizm

Monizm w terapii Gestalt przejawia się w traktowaniu człowieka jako całości, w której ciało, umysł, emocje i duchowość są nierozłącznymi aspektami jednego procesu życia. Odrzuca się tu kartezjański dualizm, idąc w stronę tradycji filozoficznej sięgającej Spinozy, dla którego ciało i umysł były różnymi sposobami wyrażania tej samej substancji (Paruzel-Czachura, 2015). W praktyce terapeutycznej oznacza to, że doświadczenia cielesne i emocjonalne są równoważne poznawczym czy duchowym. Każdy z tych wymiarów stanowi pełnoprawny przejaw egzystencji człowieka. Jak zauważa Kepner, ciało i psychika są jedynie różnymi językami opisu tego samego doświadczenia. Zmiana w jednym obszarze pociąga za sobą transformację w innych (Kepner, 1991). Monizm w Gestalcie dotyczy również relacji jednostki z otoczeniem: człowiek nie istnieje w izolacji, lecz jest nierozzerwalnie związany z polem, w którym żyje. Każde przeżycie jednostki należy więc rozumieć w kontekście jej kontaktu ze światem (Perls, Hefferline i Goodman, 2022). Naranjo podkreśla, że wymiar duchowy jest obecny w monistycznym ujęciu Gestalt nie jako coś oddzielonego od życia, lecz jako jego wewnętrzny wymiar, wyrażający się w pełni doświadczania siebie i świata (Naranjo, 2007).



W duchu filozofii monistycznej zdrowie i harmonia życia są możliwe, gdy uznamy na równi doświadczenia fizyczne, emocjonalne, intelektualne, społeczne i duchowe jako całościowy przejaw naszego istnienia (Paruzel-Czachura, 2015).

2.1.6 Proces i przeciwieństwa

Terapia Gestalt wyznaje pogląd Heraklita panta rei, mówiący o procesie nieustannych przemian, gdzie nic nie trwa wiecznie i wszystko się nieustannie zmienia i płynie. Życie jest procesem. Jesteśmy tacy jacy jesteśmy tylko w danej chwili, jak rzeka, do której nie możemy wejść dwa razy, bo za każdym razem coś będzie już inne, my będziemy inni. Idąc dalej za Heraklitem obserwujemy, jak rzeczywistość opiera się na walce przeciwieństw. Po nocy nastaje dzień, a po deszczu słońce. Każda jakość ma swoje przeciwieństwo, które wzajemnie się warunkują, a człowiek jako całość zawiera je w sobie. Ginger pisał o modelu w psychoterapii Gestalt, inspirowanym filozofią Wschodu. Odwoływał się przy tym do symboliki yin i yang, wywodzącej się z tradycji chińskiej, która obrazuje współistnienie przeciwieństw, wzajemnie uzupełniających się i tworzących harmonię wszechświata. Dwa bieguny połączone w całość tak, by się przenikały. Jest on w kontrze do dualistycznego, linearnego modelu postrzegania przeciwieństw po dwóch stronach kontinuum, gdzie człowiek może być dobry albo zły, smutny albo wesoły. W podejściu Gestalt szukamy w jednej osobie opozycyjnych stanów podkreślając, że człowiek może być jednocześnie i radosny, i smutny (Żłobicki, 2009). W trakcie procesu terapeutycznego możemy spojrzeć na nasze istnienie dostrzegając wszelkie jego biegunowe aspekty, również te nieuświadomione, wyparte co pomaga łagodzić wewnętrzne konflikty (Paruzel-Czachura, 2015).

2.1.7 Buddyzm i filozofia zen

Fritz Perls, zainspirowany duchowymi tradycjami Wschodu przez przyjaciela Paula Weissa amerykańskiego filozofa, z którym później założył Instytut w Cleveland zgłębiał buddyzm zen wyjeżdżając do Japonii (Paruzel-Czachura, 2015). Za filozofią zen, podkreślał rolę świadomości w drodze do osiągnięcia oświecenia. Zgłębiając filozofię wschodu utwierdził się w przekonaniu, że Gestalt to nie tylko technika, ale także postawa wobec życia (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Wskazywał jak ważne jest skupienie się na teraźniejszości, na świadomości wszelkich przejawów siebie i innych w dialogu, na rozwoju samodzielności, akceptacji pustki egzystencjalnej rozumianej jako egzystencjalnej próżni, kiedy jednostka w kontekście paradoksalnej teorii zmiany zatrzymuje się w pustce, rezygnując z iluzji kontroli,



otwiera się przestrzeń na autentyczne doświadczenie i transformację (Paruzel-Czachura, 2015).

Buddyzm zen miał duży wpływ na Perlsa również w dostrzeganiu dużej roli ciała w pracy terapeutycznej. Naranjo praktykował buddyzm i podkreślał pozytywne aspekty medytacji, która wspomaga pracę z umysłem, poszerza możliwości skupiania się, bycia obecnym w „tu i teraz”, polepsza i zgłębia kontakt z samym sobą, rozwija intuicję (Paruzel-Czachura, 2015). Medytacja widziana jako pomocne narzędzie w zobaczeniu prawdziwej natury umysłu, nieustannego potoku myśli ku przeszłości lub przyszłości, obniżenia napięcia w ciele i poczucia lęku (Żłobicki, 2009). Naranjo pisał o terapii Gestalt jako czymś więcej niż technice czy teorii. Widział ją jako drogę rozwoju osobistego i duchowego (Paruzel-Czachura, 2015). W tym sensie wpisuje się to w szersze rozumienie psychoterapii, w której celem pracy terapeutycznej jest odblokowanie i pobudzenie procesu rozwoju (Mellibruda, 2009)

Praktykowanie filozofii zen to jak powrót do samego siebie, podróż w głąb siebie jako bodziec do odkrywania nieznanych obszarów własnej duchowości, dzięki której człowiek może budować własną mapę życia swoich przemyśleń i dokonywanych wyborów. Pozwala przyglądać się istocie cierpienia, zakładając, że jest elementem życia, a nie przychodzi ze świata zewnętrznego. W istocie ma swoją przyczynę, którą można wyeliminować wchodząc na duchową ścieżkę ku oświeceniu (wgląd, ośnienie). Ból rozumiany jako dana rzeczywistość i cierpienie rozumiane jako podstawowy stan człowieka objawiający się w rozczarowaniu, stresie, frustracji czy niezadowoleniu, to kluczowe pojęcia w buddyzmie. Poziom cierpienia zależy od poziomu oporu i wzbraniania się przed bólem. „Jeśli usuniemy opór, nie ma cierpienia, jest tylko ból” (Skottun i Krüger, 2023, str. 98). Buddyzm zakłada, że kiedy uznamy ból istniejący w danej chwili, czyli uznamy to co jest w myśl paradoksalnej teorii zmiany, to możemy wpłynąć na poziom naszego cierpienia, czy nawet się od niego uwolnić (Skottun i Krüger, 2023). Przyczyną cierpienia według buddyzmu jest ignorancja. Iluzja, której ulegamy w podążaniu za szczęściem, przyjemnością, intensywnością doznań. Szczęście to sposób bycia wynikający z poczucia wewnętrznej wolności, a nie skupianie się na przyjemnych doznaniach. To stan umysłu, uświadomienie, że źródło szczęścia i cierpienia jest w naszym umyśle, a największym naszym wrogiem jest wewnętrzny niepokój. Z buddyzmu podejście Gestalt zaczerpnęło życzliwość względem istot żywych, współodczuwanie, drogę



duchowej przemiany ku dobroci, pokorze, przeobrażanie umysłu ku osiągnięciu wewnętrznego spokoju (Żłobicki, 2009).

W tradycji buddyjskiej mówi się również o praktyce uważności, która polega na powracaniu świadomości do chwili obecnej i utrzymywaniu jej w różnych aspektach codziennego życia, niezależnie od tego, czy są one przyjemne, czy trudne. Uważność oznacza powstrzymanie się od oceniania i kategoryzowania treści pojawiających się w świadomości, a zamiast tego przyjmowanie wobec nich postawy obserwacji. Charakteryzuje się ona otwartością na wszelkie doświadczenia pojawiające się w danym momencie (Skottun i Krüger, 2023). Za Perlsem, który mówił: „Nigdy nie przezwyciężysz nic opierając się temu (...) jeśli wejdiesz w to wystarczająco głęboko wtedy to zniknie, zostanie zasymilowane. Jakikolwiek opór nie ma sensu (...) Tańcz ze swoim bólem, ze swoim niepokojem, cokolwiek tam jest” (Perls F. , 2019, str. 230).

2.2 Gestalt w codziennym życiu: od filozofii do praktyki

2.2.1 Integracja teorii Gestalt z codzienną praktyką

Ważnym aspektem życia jest wspieranie samego siebie, robienie tego, co jest nam potrzebne w danej chwili, by czuć się na tyle pewnie, by móc sprostać sytuacjom życiowym najlepiej, jak to jest możliwe. Świadomość siebie i korzystanie ze swoich zasobów i życiowych możliwości to bycie w pełnym kontakcie ze sobą i otoczeniem. Człowiek doświadcza siebie zarówno w sytuacjach przyjemnych, jak i stresowych, pozostając uważny na własne przeżycia i otoczenie, w którym się znajduje.

Samo wspieranie możemy osiągnąć na wiele różnych sposobów. Jednym ze sposobów jest zwracanie uwagi na oddech, który powinien być głęboki i miarowy by dotlenić organizm i go uspokoić w sytuacji stresowej. Rozluźnionemu ciału łatwiej jest zachować równowagę. Za oddechem idzie świadomość wyprostowanej postawy ciała, opierania się stopami o podłogę, czy plecami o krzesło, z prostą luźno uniesioną głową. Zmagazynowana energia w takim ciele może być w miarę potrzeby wykorzystana by wspierać klientów. Innym sposobem jest zaufanie własnemu zmysłom, co daje pełniejszy kontakt ze sobą i otoczeniem. Proces samowspierania nie może obyć się bez uważności na teraźniejszość, co pozwala planować przyszłość i twórczo spoglądać w przeszłość. Ważnym jego aspektem jest również gotowość do szukania wsparcia w otoczeniu, gdy tego potrzebujemy, porzucając złudzenie samowystarczalności. Proces samo wspierania się nie może się obyć bez doświadczania



wszystkich przeżywanych uczuć, również tych nieprzyjemnych i trudnych (Skottun i Krüger, 2023).

Laura podkreślała, że radość i szczęście są raczej produktem ubocznym dobrego funkcjonowania człowieka, a cierpienie jest częścią twórczego życia i pracy, a nie wyłącznie przekleństwem (Wysong i Rosenfeld, 2022). Ginger (2004, s. 33) pisał: „Nie unikajmy ani cierpienia, ani radości, Gestalt zmierza do pełni ludzkiego istnienia”. Dobrze jest wiedzieć i uznać, że w życiu będą chwile cierpienia i chwile przyjemności. Ważne by być obecnym w tych chwilach. W życiu chodzi o to, by czuć się tak, jak się czujemy w rzeczywistości, niezależnie od tego, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie. Doświadczamy również chwil satysfakcji, z tego, że pokonaliśmy trudne momenty we własnym procesie rozwojowym, to poczucie radzenia sobie w życiu, mimo, że trwa tylko chwilę. Laura Perls podkreślała, że „dążenie do szczęścia jest bardzo nieuprawnione, szczęście jest przypadkowe (Wysong i Rosenfeld, 2022, strony 57-58).

Bycie dobrym dla samego siebie nie jest oczywiste. Łatwiej nam dostrzec, co znaczy okazywać dobro innym niż sobie samemu. Podobnie jak w przyjaźni, oznacza to traktowanie siebie ze zrozumieniem, akceptacją, szacunkiem, życzliwością i wsparciem. Tak rozumiany, „przyjacielski stosunek do siebie” staje się fundamentem zdrowia psychicznego i satysfakcji z życia, a rozwijanie zdolności bycia swoim własnym przyjacielem można uznać za istotny element procesu rozwojowego w ujęciu Gestalt. Osoby, które mają pozytywne nastawienie do siebie, są bardziej zdolne doświadczać zadowolenia, zaufania do siebie, wewnętrznego spokoju i rozluźnienia. W obliczu trudności potrafią się uspokoić i pocieszyć, a przeszkody częściej postrzegają jako wyzwania, którym można sprostać z nadzieją na sukces. W ten sposób samowsparcie staje się praktyką codziennego życia, w której integruje się świadomość, odpowiedzialność i zdolność do twórczego przystosowania (Melibruda, 2018).

Perls ujął istotę Gestalt w słynnym hasle „ja i ty, tu i teraz”, podkreślając wagę relacji dla dobrego życia. Terapia Gestalt wykroczyła poza perspektywę indywidualną, kierując uwagę ku doświadczeniu „my”. „My” to coś innego niż „ja” i „ty”, lecz powstaje z relacji „ja” i „ty”, na granicy kontaktu, która nieustannie się zmienia. W procesie tego spotkania obie strony, zarówno „ja”, jak i „ty” podlegają wzajemnej przemianie. A to co „pomiędzy” jest dynamiczną rzeczywistością, która obejmuje wszystkie osoby wchodzące w kontakt (Hycner i Jacobs, 2020). Najważniejszym aspektem życia jest budowanie relacji zgodnie z



przekonaniem, że człowiek potrzebuje dla zdrowia i rozwoju wspierających relacji z innymi ludźmi, oraz że „ludzie kształtują się i przekształcają w relacji z innymi” (Skottun i Krüger, 2023, str. 57).

Częścią naszych relacji w świecie jest dialog. „Dialog nie jest skupiony na żadnej z osób, lecz wywodzi się z obu”, jesteśmy jako ludzie okablowani do dialogiczności, mówiła Jacobs. W autentycznym dialogu ludzie ze sobą rozmawiają w równości, angażując się, akceptując i co ważne nie zawsze muszą się wyrażać słowami. Relacja Ja–Ty, opisana przez Bubera, otwiera przestrzeń, w której ludzie mogą najpełniej doświadczać swojego człowieczeństwa, stawać się w pełni sobą (Hycner i Jacobs, 2020, str. 150). Człowiek z natury pragnie kontaktu i autentycznego dialogu, który leży u podstaw naszego człowieczeństwa. Rozmowa pozwala ujawnić się naszej wyjątkowości i okazać najbardziej ludzkie cechy. Każdy tęskni za tym, by zostać zauważony i uznany. Potrzebujemy akceptacji zarówno od siebie, jak i od innych, aby móc czuć się spełnieni i w pełni sobą. Paradoks polega na tym, że nie czujemy się w pełni sobą, dopóki nasza wyjątkowość nie zostanie dostrzeżona przez drugiego, a on z kolei potrzebuje dla swojej pełni uznania swojej wyjątkowości przez nas. W ten sposób jesteśmy ze sobą głęboko i nierozzerwalnie powiązani (Hycner i Jacobs, 2020).

Centralną zasadą koncepcji Gestalt jest poczucie odpowiedzialności, które ściśle się wiąże ze świadomością siebie. Im bardziej jesteśmy świadomi siebie, lepiej znamy i rozumiemy nasze potrzeby, znamy nasze reakcje na otoczenie tym łatwiej nam dobrać reakcje emocjonalne i myślowe w odpowiedzi na życiowe sytuacje. W miarę jak rośnie nasza wewnętrzna świadomość siebie, rośnie też rozumienie, jak wchodzimy w doświadczenia z innymi. Nie ma możliwości by być odpowiedzialnym za wszystko co nam się przydarza. Możemy być odpowiedzialnym za nasze reakcje i rozumienie tego, poprzez nadawanie znaczeń, które przypisujemy wydarzeniom i jak na nie odpowiadamy (Sills, Fish i Lapworth, 1999).

Jeśli zaspakajamy jedną z najważniejszych potrzeb człowieka – potrzebę szacunku do samego siebie i ze strony otoczenia, to zyskujemy poczucie własnej wartości i pewności siebie (Maslow, 2004). Człowiek ma wpływ na swój rozwój psychiczny poprzez wspieranie rozwijającego się „Ja” wykorzystując swoje wrodzone zdolności, a potrzebuje do tego wspierającego środowiska (Żłobicki, 2009). „Ja” istnieje na granicy kontaktu osoby ze środowiskiem i w świadomości samego siebie pojawia się dopiero w momencie kontaktu z



drugim człowiekiem (Paruzel-Czachura, 2015). „Ja” zmienia się pod wpływem doświadczeń jednostki i jednocześnie zachowanie się osoby uzależnione jest od stanu „Ja” (Rogers, 2023).

Twórcze przystosowanie jest jedną z kluczowych aspektów psychoterapii Gestalt, które również wyraźnie zaznacza się w codziennym życiu terapeuty. Oznacza zdolność człowieka do spontanicznego i elastycznego reagowania na zmieniające się sytuacje. Dzięki temu każda trudność może stać się okazją do znalezienia nowej, oryginalnej odpowiedzi – rozwiązania, które nie było wcześniej dostępne. To twórcze podejście sprawia, że życie staje się procesem nieustannego uczenia się i odnawiania relacji ze sobą i światem (Skottun i Krüger, 2023). Gestalt akcentuje, że właśnie w tej zdolności do twórczego przystosowania zawiera się siła człowieka do transformacji. Zamiast traktować kryzys czy trudność jako zagrożenie, można je postrzegać jako szansę na odkrycie nowych sposobów życia. To, co pojawia się na granicy kontaktu – czy jest to cierpienie, konflikt, czy nowa możliwość – może stać się początkiem zmiany i poszerzania świadomości (Skottun i Krüger, 2023). W praktyce oznacza to, że integracja teorii Gestalt z życiem codziennym nie polega na stosowaniu sztywnych zasad, lecz na ufaniu własnej percepcji, intuicji i wrażliwości.

Praktyczne wskazówki, jak integrować Gestalt z codziennym życiem, przedstawia dekalog Naranjo. Zachęca on m.in. do życia „tu i teraz”, do akceptowania siebie, szczerości wobec samego siebie i innych, otwarcia na zmiany i pełne doświadczanie uczuć. Takie zasady uczą autentyczności, uważności i odpowiedzialności za swoje życie. To zbiór wskazówek, które są pomocne w naszym codziennym życiu by nauczyć się lepiej i uważniej żyć, by wrócić do autentycznego życia w harmonii i w równowadze:

- Żyj teraz – zwracaj bardziej uwagę na teraźniejszość niż przeszłość lub przyszłość.
- Żyj tutaj – zajmuj się tym, co jest aktualnie obecne, a nie tym, czego nie ma. Przestań żyć wyobraźnią a doświadczaj tego, co rzeczywiste i realne.
- Akceptuj siebie takim jakim jesteś – nie udawaj kogoś innego – bądź sobą i pozwól innym być sobą.
- Zobacz swoje środowisko takim jakie ono jest, a nie takim jakie chciałbyś wiedzieć, nawiązuj z nim kontakt.
- Bądź uczciwy wobec samego siebie.
- Wyrażaj siebie mówiąc co chcesz, co myślisz, co czujesz i słuchaj, nie manipuluj, nie oceniaj, nie usprawiedliwiał, nie osądzaj.



- Doświadczaj w pełni całej gamy emocji. Poddaj się przeżywaniu nieprzyjemności i bólu, tak jak poddajesz się przeżywaniu przyjemności. Przestań niepotrzebnie myśleć i analizować, zamiast tego zobacz, posmakuj, powąchaj, dotknij, poczuj, postrzegaj środowisko takim jakie jest i doświadczaj z nim kontaktu.
- Nie akceptuj żadnych zewnętrznych żądań, żadnego powinieństwa, które są sprzeczne z twoją wiedzą o sobie samym.
- Otwórz się na zmianę i rozwój – zachowaj gotowość do eksperymentowania i doświadczania nowych sytuacji.
- Bądź otwarty na zmianę i rozwój. Weź pełną odpowiedzialność za swoje czyny, uczucia i myśli, bądź uczciwy wobec siebie (Sills, Fish i Lapworth, 1999, str. 42).

Powyższe zasady terapii Gestalt pozwalają lepiej radzić sobie w życiu z tym co przynosi nam egzystencja poprzez rozwijanie świadomości, która otwiera nowe możliwości wyboru. Dzięki temu człowiek, może bardziej się mobilizować, polegać na sobie, zwiększać tolerancję na frustracje oraz żyć pełniej i autentyczniej (Paruzel-Czachura, 2015). Dla Laury Perls proces pogłębiania świadomości był kluczowy. Mówiła, że wraz ze wzrostem świadomości dokonujemy w życiu coraz lepszych wyborów (Skottun i Krüger, 2023), świadomych i nieświadomych kierując się zainteresowaniem, idziemy za czymś co w danym momencie dominuje i wyłania się jako figura, za czymś co nas najbardziej interesuje by zobaczyć powiązanie między wyłonioną figurą, a jej tłem, które nadaje figurze znaczenie (Wysong i Rosenfeld, 2022). Im bardziej jesteśmy świadomi tym bardziej zdajemy sobie sprawę z własnych doświadczeń i bierzemy odpowiedzialność, za to kim jesteśmy i co robimy, w poczuciu bycia „tu i teraz” (Naranjo, 2007).

Gestalt ma też wymiar egzystencjalny: życie daje wolność wyboru, jak chcemy je przeżyć. Dopiero uznając, że nasze życie ma swój kres, czyli żyjemy i umrzemy, ten szokujący moment samoświadomości, że jesteśmy równi, nadzy i samotni może nas doprowadzić do momentu, gdy powiemy życiu w pełni „tak”, otwarcie, szczerze i świadomie pytając o jego sens (Hycner i Jacobs, 2020).

2.2.2 Higiena psychiczna i samoregulacja w praktyce Gestalt

Praca psychoterapeuty Gestalt opiera się na kilku kluczowych filarach, które czynią ją jednocześnie głęboko transformującą i wymagającą, a przez to potencjalnie obciążającą dla samego terapeuty. Psychoterapeuta jest integralną częścią procesu, nie stoi na zewnątrz, lecz



angażuje swoje emocje, ciało i umysł, by rezonować z doświadczeniem klienta. Wymaga to jego gotowości do wejścia w bliską relację z nim, doświadczania tego, co się wydarza na granicy kontaktu w tzw. „pomiędzy”, a więc także otwarcia się na trudne uczucia klienta, takie jak lęk, rozpacz, złość czy wstyd. Ta bliskość i współprzeżywanie mogą zwiększać ryzyko przeciążenia emocjonalnego. Terapeuta Gestalt korzysta z własnego ciała jako narzędzia diagnostycznego i komunikacyjnego. Poprzez rezonans kinestetyczny „wpuszcza” w siebie doświadczenia klienta i je odzwierciedla, towarzyszy mu w transformowaniu cierpienia, co może prowadzić do zmęczenia współczuciem lub przejmowania na siebie cierpienia drugiej osoby (Rommel, 2025, strony 1-19). Stąd tak ważne jest zadbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy psychoterapeuty Gestalt.

Psychoterapia Gestalt zakłada autentyczność i żywą obecność terapeuty. Oznacza to gotowość do dzielenia się własnym doświadczeniem, bez ukrywania się za fasadą neutralności. Autentyczność ta, choć lecząca dla relacji, niesie również ryzyko nadmiernego odsłonięcia emocjonalnego i osłabienia granic. Ponadto Gestalt nie unika trudnych tematów: żaloby, traumy, poczucia pustki, nadużyć czy kryzysów egzystencjalnych. Stałe bycie blisko cierpienia klienta wymaga od terapeuty umiejętności mentalizowania i transformowania jego doświadczeń (Rommel, 2025, strony 1-19). Intensywne emocjonalne i cielesne zaangażowanie w proces, charakterystyczne dla Gestaltu, może być źródłem satysfakcji, ale też wyczerpania, jeśli brakuje przestrzeni na regenerację. Empatia, kluczowe narzędzie terapeuty, bywa tu zarówno zasobem, jak i zagrożeniem. Nadmierne utożsamienie się z cierpieniem drugiej osoby prowadzi do utraty równowagi emocjonalnej i wtórnej traumatyzacji. Uświadomienie sobie tego mechanizmu i umiejętność regulowania poziomu empatii stają się niezbędnym elementem higieny psychicznej terapeuty. Uważna świadomość jest użytecznym narzędziem do kontrolowania i regulowania poziomu empatii. Współczesne konteksty takie jak pandemia, wojna czy kryzysy społeczne dodatkowo nasilają obciążenia psychoterapeutów, którzy zmagają się z tymi samymi lękami i stratami, co ich klienci. Popadanie w „syndrom superbohatera”, oczekiwanie, że zawsze sprostają wymogom, przedłożą potrzeby innych ponad swoje i będą nieustannie dostępni zwiększa jeszcze bardziej podatność na przeciążenie (Rothschild, 2024).

W literaturze wskazuje się, że szczególnym ryzykiem dla psychoterapeuty Gestalt są **zmęczenie współczuciem, trauma zastępcza i wypalenie zawodowe**. Zmęczenie



współczuciem rozumiane jest jako stan wyczerpania emocjonalnego i psychicznego wynikający z długotrwałego, intensywnego angażowania się w niesienie pomocy oraz współodczuwania cierpienia drugiej osoby. Trauma zastępcza odnosi się natomiast do wtórnej traumatyzacji, która pojawia się, gdy terapeuta zbyt głęboko internalizuje doświadczenia klienta, co prowadzi do obecności w jego własnym układzie nerwowym objawów podobnych do tych, które przeżywa klient, takich jak lęk, natrętne wspomnienia czy poczucie zagrożenia. Wypalenie zawodowe zaś opisuje się jako zespół objawów związanych z przewlekłym stresem i przeciążeniem pracą, obejmujący wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację i obniżone poczucie skuteczności. O ile zmęczenie współczuciem może być przejściowym kryzysem równowagi, a trauma zastępcza dotyczy głębszego wpływu na tożsamość i sposób postrzegania świata terapeuty, o tyle wypalenie zawodowe wiąże się z długotrwałym zaniedbywaniem higieny psychicznej, które prowadzi do poważnego osłabienia zdolności do pracy i życia w równowadze (Rothschild, 2024).

Wobec tych wyzwań samoregulacja staje się fundamentem higieny psychicznej psychoterapeuty. Nie jest ona wyłącznie teorią, ale praktyką, która pozwala odzyskiwać równowagę po intensywnych doświadczeniach w kontakcie z klientem. Obejmuje uważność na sygnały płynące z ciała, świadomość własnych emocji i potrzeb oraz umiejętność wyznaczania granic, tak by nie zatracić siebie w doświadczeniu drugiej osoby. Poszerzanie uważności ma znaczenie zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w codziennym funkcjonowaniu. Ćwiczenie takie jak praktyka „teraz jestem świadomy (czegoś)”, wywodząca się z inspiracji Fritza Perlsa buddyzmem zen, pozwala zakotwiczyć się w bieżącym doświadczeniu, obniżyć nadmierne pobudzenie i odzyskać jasność myślenia. Uważność wzmacnia zdolność kontenerowania trudnych emocji i pozwala w pełni wykorzystać momenty regeneracji, które chronią przed chronicznym przeciążeniem (Rothschild, 2024).

Ważnym aspektem higieny psychicznej jest utrzymywanie równowagi pomiędzy różnymi sferami funkcjonowania: zawodową, prywatną, fizyczną i duchową. Chwiejność w jednej z nich zawsze odbija się na pozostałych. Dlatego oprócz pracy z klientami terapeuci potrzebują działań, które dają ukojenie i regenerują: spotkań z bliskimi, praktyk duchowych, śpiewu, medytacji, ruchu, twórczych form ekspresji, wyjazdów, kontaktu z naturą. Gestalt podkreśla wagę wspólnotowości, bo więzi oparte na przyjaźni, solidarności i miłości wzmacniają poczucie sensu i przynależności. Troska o siebie wymaga integracji kilku



poziomów funkcjonowania: równowagi autonomicznego układu nerwowego, regulacji pobudzenia, zdolności do jasnego myślenia, zachowania zdrowego rozsądku oraz uważna samoświadomość i świadomości ciała i emocji, czyli wiedza o sobie samym. W praktyce oznacza to konieczność monitorowania własnych granic, reagowania na sygnały przeciążenia i stosowania strategii regeneracyjnych (Rothschild, 2024).

Do podstawowych strategii higieny psychicznej psychoterapeuty oprócz zdobycia i ugruntowania wiedzy i doświadczenia należą: terapia własna, regularna superwizja, korzystanie ze wsparcia w grupie innych terapeutów (interwizje), konsultacje z innymi specjalistami. Istotne w pracy psychoterapeuty jest dbanie i rozwijanie własnych zasobów i umiejętności, które pomagają wspierać oddzielanie pracy od życia prywatnego i odzyskiwać równowagę poprzez odpoczynek poza pracą oraz pielęgnowanie życia osobistego i relacji społecznych. Niezmiernie ważnym aspektem jest uważność na bieżące doświadczenia, dostrzeganie drobnych źródeł przyjemności, takich jak chwila odpoczynku, smak kawy czy kontakt z naturą. Ważne jest także podtrzymywanie więzi z innymi, rozmowy, spotkania i wspólne działania, które przeciwdziałają izolacji (Rothschild, 2024).

Samoregulacja w tym zawodzie obejmuje również działania codzienne: dbanie o regularny sen i jedzenie, aktywność fizyczną, świadome oddychanie, zachowywanie zdrowych rytmów dnia, sięganie po poczucie humoru, zwracanie uwagi na potrzeby własne, planowanie przerw, dłuższych wyjazdów, uważna obserwacja swojego stanu emocjonalnego i fizycznego, praktyka uważności, rytuały oczyszczające takie jak wietrzenie gabinetu, zapalenie świeczek, a także ograniczanie nadmiernego przeciążenia informacjami, zwłaszcza w czasach kryzysów społecznych. Istotne jest też skupienie się na tym, co możemy realnie kontrolować przy jednoczesnym uznaniu, że pewne kwestie pozostają poza wpływem jednostki. Takie podejście redukuje poczucie bezradności i lęku (Rommel, 2025, strony 1-19).

Podsumowując, higiena psychiczna i samoregulacja w praktyce Gestalt nie oznaczają unikania trudnych emocji, lecz umiejętność ich świadomego kontenerowania. Troska o siebie i własne zasoby nie jest tu oznaką egoizmu, ale warunkiem zdrowia psychicznego i zdolności do wspierania innych. Zdrowy, ugruntowany psychoterapeuta może tworzyć przestrzeń, w której proces klienta pozostaje bezpieczny, twórczy i wspierający. Dlatego każdy psychoterapeuta Gestalt powinien opracować własną, indywidualną strategię dbania o siebie,



obejmującą zarówno codzienne nawyki, jak i świadome praktyki uważności, tak, aby móc długofalowo towarzyszyć innym w ich cierpieniu i rozwoju (Rothschild, 2024).

2.2.3 Gestalt w rozwoju osobistym i zawodowym

Rozwój osobisty i zawodowy w psychoterapii Gestalt są ze sobą nierozzerwalnie związane. W tym podejściu nie ma wyraźnej granicy pomiędzy rozwojem terapeuty jako człowieka, a jego rozwojem jako profesjonalisty. Proces uczenia się teorii, doświadczenia terapii własnej, uczestnictwo w superwizji czy warsztatach pogłębiają świadomość i dojrzałość terapeuty, a tym samym wzmacniają jego kompetencje zawodowe. Gestalt postrzega rozwój jako całościowy, który przenika wszystkie sfery życia: prywatną, relacyjną i zawodową.

Proces pogłębiania świadomości klienta, podążania za wyłaniającymi się figurami na tle, splata się z rozwojem terapeuty i jego własnym tłem doświadczeń. Jeśli terapeuta nie znajduje w sobie takiego rozumienia, może uznać zachowanie klienta za dziwaczne czy bezsensowne. Dlatego tak istotne jest, by proces rozwojowy terapeuty był wszechstronny, obejmował zarówno wiedzę teoretyczną, jak i zdolność do autorefleksji i uważności na siebie. Laura Perls podkreślała, że terapeuta powinien dysponować większą wiedzą, świadomością siebie i doświadczeniem niż klient, dlatego tak istotną częścią procesu terapeutycznego jest własny rozwój terapeuty, „własne rozszerzenie się w świecie”. Uważała psychoterapię zarówno za naukę, jak i za sztukę, akcentując, że „intuicja i bezpośredniość artysty jest tak samo potrzebne dobremu terapeutcie jak wykształcenie naukowe” (Wysong i Rosenfeld, 2022, strony 51-52).

Maria Paruzel-Czachura, rozwijając tę perspektywę, porównała terapeutę do alchemika, który, aby móc „przemieniać” doświadczenie klienta, sam musi spełniać określone warunki. Podobnie jak alchemik, terapeuta powinien posiadać ogromną wiedzę, odznaczać się zdrowiem, pokorą, duchowością, cierpliwością, dobrocią czy zdolnością do współodczuwania, a także ciekawością i gotowością do poznawania drugiej osoby i niesienia jej pomocy (Paruzel-Czachura, 2015, strony 60-61). To porównanie obrazuje, że rozwój zawodowy terapeuty nie jest wyłącznie kwestią nabywania umiejętności, ale kształtowania postawy etycznej, wewnętrznej dojrzałości i jakości bycia w kontakcie.

Twórcy terapii Gestalt zwracali również uwagę na procesualny charakter rozwoju – określali go metaforycznie jako „proces chemiczny, który raz rozpoczęty sam będzie się



napędzał” (Clarkson i Mackewn, 2008, str. 132). Rozwój w Gestalt nie ma więc charakteru liniowego i nigdy się nie kończy. Jest ciągłym stawaniem się, w którym każde doświadczenie, zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w życiu osobistym, wnosi coś nowego.

Rozwój osobisty pełni również funkcję ochronną, zapobiegając stagnacji i wypaleniu zawodowemu. W podejściu Gestalt dbanie o siebie, o własne granice, potrzeby i równowagę emocjonalną jest warunkiem, aby terapeuta mógł być w pełni obecny w kontakcie z klientem. Samorozwój nie polega więc wyłącznie na zdobywaniu nowych umiejętności, lecz także na kultywowaniu zdolności do samoregulacji, regeneracji i odnawiania energii życiowej. W tym sensie troska o siebie staje się fundamentem pracy z innymi. Terapeuta, który dba o swoją integralność i dobrostan, może towarzyszyć drugiemu człowiekowi w jego procesie. Rozwój zawodowy w Gestalt dokonuje się zawsze w relacjach, poprzez spotkania z klientami, wymianę doświadczeń w superwizji czy uczestnictwo w szkoleniach specjalistycznych i spotkaniach w środowisku zawodowym. Każda z tych relacji staje się przestrzenią, w której terapeuta nieustannie konfrontuje się ze sobą i poszerza swoje rozumienie świata. W ten sposób jego rozwój ma charakter dynamiczny i relacyjny, jest nieustannym twórczym dostosowaniem się do zmieniających się sytuacji życiowych i terapeutycznych (Skottun i Krüger, 2023).

Rozwój osobisty psychoterapeutów Gestalt obejmuje także obszar ciała i ucieleśnienia. Spostrzeganie świata wpływa na to, co czujemy, myślimy czego doświadczamy. Człowiek potrzebuje rozumieć swoje życie i czuć jego sens i każdy robi to na swój sposób. Na intelektualne poznanie ma wpływ nasze odczuwanie i dotychczasowe doświadczenia, bo są stale obecne i wywierają wpływ na nasze „Ja”. Gdy zbyt dużo uwagi poświęcamy aspektom myślenia, pomijając sferę uczuć i doświadczeń czy wrażeń, szczególnie tych z ciała narażamy się na problemy natury psychicznej i spowalnimy nasz rozwój, stąd należy zwracać również uwagę na sygnały płynące z ciała, jak podkreślał Perls. Zwracanie uwagi na odczucia cielesne, emocje i intuicję umożliwia głębsze rozumienie siebie i innych (Paruzel-Czachura, 2015).

Eliot Shapiro, współzałożyciel Instytutu Gestalt w Nowym Jorku, a także ważna postać w szerzeniu terapii Gestalt w edukacji, widział w terapii Gestalt przestrzeń dla rozwoju indywidualnych talentów, zdolności i kreatywności. Podkreślał, że rozwój w tym podejściu jest procesem tworzenia nowych rzeczy, który wnosi „ważny wkład w świat”, ponieważ



prowadzi do tworzenia nowych form sztuki i gestaltów, zgodnie z zasadą, że człowiek praktykuje to, w co wierzy (Wysong i Rosenfeld, 2022, strony 156-157).

Ważnym aspektem rozwoju osobistego i zawodowego w podejściu Gestalt jest również paradoksalna teoria zmiany. Jak pisał Beisser, zmiana dokonuje się nie poprzez próbę stania się kimś innym, lecz poprzez pełne uświadomienie i zaakceptowanie tego, kim się jest (Paruzel-Czachura, 2015). W praktyce oznacza to, że rozwój terapeuty nie polega na „udoskonalaniu siebie” według zewnętrznych wzorców, lecz na pogłębianiu autentyczności i zdolności do bycia w kontakcie. To właśnie ta postawa: obecności, akceptacji i odpowiedzialności staje się fundamentem zarówno rozwoju osobistego, jak i profesjonalnego.

Podsumowując, rozwój w nurcie Gestalt to proces holistyczny, który obejmuje zarówno życie prywatne, jak i zawodowe. Nie można ich od siebie oddzielić, ponieważ każdy krok w stronę głębszej świadomości, autentyczności i twórczości wnosi równocześnie wartość w sferze osobistej jak i w obszarze pracy. Gestalt postrzega rozwój nie jako dążenie do ideału, lecz jako otwartość na proces stawania się w pełnym kontakcie ze sobą, z drugim człowiekiem i ze światem.



Rozdział 3 Proces stawania się psychoterapeutą Gestalt

3.1 Specyfika procesu stawania się psychoterapeutą Gestalt

Proces kształcenia psychoterapeuty Gestalt charakteryzuje się głębokim zaangażowaniem zarówno osobistym, jak i zawodowym. Obejmuje on nie tylko przyswojenie teorii i metod terapeutycznych w połączeniu z praktyką kliniczną, ale przede wszystkim rozwój świadomości, autentyczności, zdolności do bycia w kontakcie i do refleksji nad sobą. Ta transformacja to proces ciągłego doświadczania własnych emocji, granic, ciała i relacji, który umożliwia stawanie się świadomym i obecnym terapeutą. Kluczowym wyróżnikiem kształcenia jest podejście całościowe, integrujące osobistą przemianę z umiejętnością wspierania innych. Szkolenie obejmuje doświadczanie teorii Gestalt jako żywego pola relacyjnego, nie zaś jako zestawu technik. Uczy rozumienia kontaktu jako dynamicznej interakcji „tu i teraz”, a także budowania autentyczności i odpowiedzialności wobec własnych doświadczeń i reakcji w procesie terapeutycznym.

Transformujący charakter tego procesu oznacza, że student nie tylko zdobywa kompetencje zawodowe, ale też doświadcza własnego rozwoju osobistego poprzez własną terapię, superwizję, pracę w grupach treningowych, staże w placówkach medycznych, liczne szkolenia oraz pracę z klientami w ramach własnej praktyki.

3.1.1 Przygotowanie do zawodu – programy szkoleniowe i warsztaty doszkalające

Podstawowe szkolenie w ramach szkoły psychoterapii Gestalt jest niezbędne dla przyszłego terapeuty. Fritz Perls często podkreślał „porzuć rozum i dotrzyj do swych zmysłów”, oprzyj się na intuicji i spontaniczności. Sam miał jednak solidne przygotowanie kliniczne, szeroką wiedzę i bogate doświadczenie pracy z ludźmi, które pozwalały mu twórczo łączyć teorię z praktyką (Sills, Fish i Lapworth, 1999, str. 184). Już w latach 70. XX wieku zaczęły rozwijać się różne instytuty kształcące psychoterapeutów Gestalt. Programy nauczania były inspirowane przez pierwszych nauczycieli: od konfrontacyjnego stylu Perlsa, przez relacyjne podejście zorientowane na pole, aż po empatyczną i cielesną pracę Laury Perls. Z czasem powstały międzynarodowe organizacje, które ujednoliciły standardy nauczania, zasady etyczne, wymogi superwizji i ustawicznego kształcenia terapeutów. Europejskie Stowarzyszenie Terapii Gestalt (EAGT <https://eagt.org/home/>) wyznacza obecnie kryteria i monitoruje jakość programów szkoleniowych w różnych krajach (Skottun i Krüger, 2023).



Psychoterapia Gestalt jest dziś rozwinięta na całym świecie. W większości krajów działają instytuty szkoleniowe, organizacje członkowskie, programy szkoleniowe na poziomie uniwersyteckim w ramach systemów szkolnictwa wyższego, ośrodki pracy klinicznej, coachingu, doradztwa,ounselingu i ośrodki badawcze, grupy rozwojowe. Miejsca te oferują pracę z klientami indywidualnymi, parami, rodzinami, grupami oraz w organizacjach biznesowych. Instytucje te oferują również szkolenia poszerzające wiedzę, organizują konferencje programy badawcze czy spotkania dla miłośników tej metody pracy czy wyjazdy dla młodych osób w ramach obozów wakacyjnych. Wciąż istnieją jednak kraje, w których podejście to walczy o pełne uznanie w systemach opieki zdrowotnej (Skottun i Krüger, 2023).

Istotną rolę w rozwoju psychoterapii Gestalt w Polsce odgrywa Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt (PTPG). Organizacja ta zrzesza zarówno certyfikowanych terapeutów, jak i osoby będące w trakcie szkolenia. Jej działalność koncentruje się na podtrzymywaniu tradycji Gestalt, rozwoju teorii i praktyki, promowaniu badań naukowych oraz upowszechnianiu standardów kształcenia zgodnych z wymogami Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Gestalt (EAGT). Towarzystwo dba także o wysoki poziom etyki zawodowej i jakości praktyki psychoterapeutycznej, wspiera polskich psychoterapeutów w uzyskiwaniu certyfikatów EAGT oraz czuwa nad dostosowaniem krajowych standardów do wymagań europejskich. PTPG jest stowarzyszone w EAGT i należy do Polskiej Rady Psychoterapii, co dodatkowo wzmacnia jego rolę w środowisku krajowym i międzynarodowym (PTPG, 2025).

Ważne podkreślenia jest, że obecnie psychoterapia Gestalt jest formą terapii mającą podstawy naukowe, opiera się na licznych badaniach monitorujących przebieg procesów terapeutycznych. W ostatnich dziesięcioleciach pojawiło się wiele efektywnych narzędzi badawczych, artykułów, książek prezentujących projekty badawcze. Zakłada wysoko standard nauczania zawodu psychoterapeuty, a później pracy superwizorskiej (Skottun i Krüger, 2023). Badania niezbędne do wykazania skuteczności praktyki klinicznej, pokazują, że psychoterapia Gestalt jest tak samo skuteczna jak inne metody psychoterapeutyczne (Duncan, Miller, Wampold, & Hubble, 2010). W ostatniej dekadzie ukazało się wiele pozycji książkowych i artykułów w międzynarodowych, recenzowanych czasopismach: *British Gestalt Journal* i *The Gestalt Journal*, czy *Gestalt Review* poświęconych badaniom i metodom badawczym (Skottun i Krüger, 2023). Idąc za badaczami psychoterapii Gestalt można powiedzieć, że praktyka



Gestalt zakorzeniona jest w wiedzy i oparta jest na wynikach badań. Istnieje też wiedza zakorzeniona w praktyce, powstająca dzięki doświadczeniom płynącym z działania psychoterapeutów – badaczy (Skottun i Krüger, 2023).

Czteroletnie programy szkoleniowe zgodnie z standardami PTPG lub EAGT obejmują zarówno intensywną naukę teorii, jak i praktykę kliniczną oraz własną terapię. Ważnym elementem jest doświadczenie grupowe, które staje się przestrzenią do odkrywania różnorodności, konfrontacji i otwartości na odmienność innych, co prowadzi do głębszego poznania siebie i własnej różnorodności. Jak piszą Wysong i Rosenfeld (2022), ten kierunek rozwoju wymaga odwagi, aby stopniowo stawać się świadomym zarówno swojego procesu, jak i procesów klientów. Joseph Zinker określał terapię Gestalt jako sztukę i rzemiosło, a jej rozwój przez ponad 70 lat polegał na integrowaniu filozoficznych, teoretycznych i naukowych podstaw z praktyką kliniczną (Skottun i Krüger, 2023).

Kształcenie w psychoterapii Gestalt jest procesem długotrwałym i nigdy w pełni się nie kończy. Podstawowe przygotowanie trwa minimum 4 lata i obejmuje równolegle terapię własną oraz pierwsze doświadczenia kliniczne pracy z klientami. Po zakończeniu szkoły terapeuci uczestniczą w warsztatach, konferencjach i supervizjach, sięgają po literaturę i korzystają z wiedzy i praktyki bardziej doświadczonych kolegów (Ginger i Ginger, 2010).

Proces kształcenia w terapii Gestalt ma charakter całościowy i obejmuje zarówno rozwój zawodowy, jak i osobisty przyszłego terapeuty. Szkoły w Polsce funkcjonują zgodnie z międzynarodowymi standardami, łącząc solidne ramy teoretyczne z doświadczeniowym sposobem nauczania. Ich celem jest przygotowanie do samodzielnego prowadzenia psychoterapii indywidualnej i grupowej, z uwzględnieniem wymiaru filozoficznego, etycznego i egzystencjalnego tego podejścia.

Przykładem szkoły psychoterapii Gestalt w Polsce jest **Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt**, który od 2002 roku oferuje całościowe, jednolite, wysoko specjalistyczne szkolenie zawodowe z zakresu psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej Gestalt. Szkolenie to wszechstronnie przygotowuje do pełnienia roli psychoterapeuty. Program tego instytutu odzwierciedla kombinację tradycji nauczania psychoterapii Gestalt sięgającej lat 90. XX wieku, wieloletniego doświadczenia nauczycieli zawodu, nieustającej dbałości o zespół merytoryczny, jakości nauczania poświadczonych akredytacjami w PTP (Polskie Towarzystwo Psychologiczne), EAGT i EAP (Europejskie



Stowarzyszenie Psychoterapii) oraz dogłębnie zaplanowanego połączenia teorii i praktyki Gestalt. Szkoła obejmuje 1820 godzin zajęć, w tym 920 godzin teorii i praktyki psychoterapii Gestalt uzupełnione innymi podejściami psychoterapeutycznymi, 200 godzin superwizji, 450 godzin praktyki klinicznej i 250 godzin psychoterapii własnej, a zajęcia prowadzą certyfikowani terapeuci i superwizorzy. Szkoła skierowana jest do psychologów, pedagogów, lekarzy oraz osób z wyższym wykształceniem pragnących zajmować się zawodowo pomocą psychologiczną i rozwijać umiejętności zawodowe w kierunku psychoterapii, ze szczególnym naciskiem na psychoterapię egzystencjalną (IIPG, 2025).

Innym przykładem szkoły psychoterapii Gestalt jest **Instytut Gestalt w Krakowie**, który oferuje całosciowe kompleksowe szkolenie podyplomowe, jako gruntowny warsztat z zakresu prowadzenia terapii Gestalt w formie indywidualnej i grupowej. Program zakłada realizację 1530 godzin aktywności szkoleniowej, w postaci zajęć, warsztatów, terapii indywidualnej, grupowej, superwizji, praktyki klinicznej i stażu. Zajęcia odbywają się głównie w formie doświadczeniowej, poprzez proces grupowy, aby modalność Gestalt poznawać przez praktykę. Ta forma nauki i kontaktu pozwala porzucić przywiązanie do gotowych procedur postępowania, pamięciowych notatek i uczenia się sztywnych reguł. Zajęcia dają rozwój zawodowy jak i osobisty. Ważnym aspektem kształcenia w Instytucie Gestalt jest akredytacja EAGT i ECP (Europejski Certyfikat Psychoterapii) i EAP (Gestalt, 2025).

Specyfika kształcenia w psychoterapii Gestalt polega na jej doświadczeniowym aspekcie, w ścisłym powiązaniu wiedzy teoretycznej z praktyką kliniczną (pracą z klientami), doświadczeniem własnym i nieustannym rozwojem zawodowym. Terapeuta Gestalt rozwija się w kontakcie z innymi, a proces grupowy staje się przestrzenią odkrywania własnych schematów, emocji i sposobów bycia w relacji. Proces kształcenia jest wymagający, ale też głęboko transformujący. Przyszły terapeuta przechodzi przez proces zmiany, w którym uczy się autentyczności, odpowiedzialności i uważności na siebie oraz innych. Wysong i Rosenfeld (2022) podkreślają, że droga ta wymaga odwagi i otwartości, ale prowadzi do stawania się terapeutą, który swoją osobowością i świadomością wspiera proces klienta. Szczególnym wyróżnikiem tego kształcenia jest fakt, że zdobywanie wiedzy i umiejętności nie może się odbywać bez równoległej terapii własnej, stałej superwizji i uczestniczenia w warsztatach i seminariach doszkalających pogłębiających wiedzę bazową. Wymogi te są traktowane jako



fundament zawodu. Jak zauważają Sills, Fish i Lapworth (1999), terapeuta Gestalt uczy się nie tylko metod, teorii czy sposobów pracy z klientami, ale przede wszystkim świadomości siebie i autentycznego sposobu bycia w kontakcie, a jego osobowość i ciało jako instrument rezonansu stają się głównym narzędziem jego oddziaływania.

Własna psychoterapia jako część procesu stawania się psychoterapeutą pozwala przepracować osobiste trudności i doświadczyć perspektywy klienta, natomiast supervizja umożliwia konfrontowanie praktyki z wiedzą i doświadczeniem innych oraz refleksję nad aspektami etycznymi. Małżeństwo Ginger (2010) podkreśla, że regularna supervizja i powracanie do terapii własnej chronią przed przeciążeniem i wspierają rozwój terapeuty.

Kształcenie Gestalt nie kończy się jednak wraz z ukończeniem czteroletniej szkoły. Zawód psychoterapeuty wymaga stałego rozwoju, uczestniczenia w warsztatach, seminariach i konferencjach, które poszerzają wiedzę bazową i pozwalają integrować nowe perspektywy. Dalsze doszkalanie nie jest wyłącznie możliwością, lecz także formalnym wymogiem np. w procesie recertyfikacji terapeuty musi wykazać się określoną liczbą godzin szkoleń uzupełniających, niezależnie od obowiązkowej supervizji. W ten sposób rozwój osobisty i zawodowy spletają się w dynamiczny proces, który towarzyszy psychoterapeucie przez całą karierę i odzwierciedla transformujący charakter samej terapii Gestalt, gdzie terapeuta nie ograniczania się wyłącznie do dawnych, sprawdzonych sposobów pracy, a szuka nowych form wspierania klientów (Ginger i Ginger, 2010).

Tak rozumiane filary kształcenia łączą wymiar filozoficzny, egzystencjalny i etyczny z praktycznymi zasadami higieny psychicznej, a tym samym przygotowują do długofalowej, odpowiedzialnej pracy terapeutycznej. Proces kształcenia w psychoterapii Gestalt jest wyjątkowy, ponieważ łączy elementy edukacji akademickiej, intensywnego treningu doświadczeniowego, praktyki klinicznej i pracy własnej. To właśnie ta integralność sprawia, że stawanie się psychoterapeutą Gestalt nie jest tylko przygotowaniem zawodowym, ale również głębokim procesem transformacji osobistej, w którym terapeuta uczy się rozumieć siebie jako „główne narzędzie pracy”.

3.1.2 Supervizje jako wsparcie i ciągle doksztalcanie

Niezbędna w pracy każdego psychoterapeuty Gestalt jest supervizja, którą zaczyna się już w trakcie szkolenia, kiedy psychoterapeuci przyjmują pierwszych klientów. Supervizja pozwala na przyglądanie się, z różnych perspektyw, procesom które prowadzą zarówno



psychoterapeuci w trakcie szkolenia jak i ci wykwalifikowani, z wieloletnim stażem. To możliwość ciągłego poszerzania kompetencji, rozwój wiedzy, wsparcia w różnych trudnych sytuacjach w tym rozważenie etycznych aspektów pojawiających się w trakcie terapii (Sills, Fish i Lapworth, 1999).

Terapeuta Gestalt sięga po wsparcie w różnych momentach swojej praktyki, zarówno w sytuacjach wątpliwości klinicznych, jak i w codziennym rozwoju zawodowym. Poszukuje pomocy w obliczu trudności relacyjnych, gdy doświadcza silnych emocji wobec klienta, czuje się „utknięty” w relacji lub staje przed sytuacją graniczną związaną z klientem czy settingiem (Skottun i Krüger, 2023). Bierze udział w warsztatach, konferencjach, kongresach, sięga po literaturę, doszkała się i korzysta z doświadczenia kolegów w ramach interwizyjnych spotkań. Równie ważnym procesem w takich sytuacjach jest również superwizja, która podobnie jak terapia własna pozostaje warunkiem ciągłej pracy w zawodzie. Superwizja staje się niezbędna, gdy pojawia się trudność w zrozumieniu dynamiki klienta, pytania o kierunek dalszej pracy czy potrzeba wsparcia w diagnozie i rozpoznawaniu objawów psychopatologicznych (Sills, Fish i Lapworth, 1999). Superwizja odgrywa także kluczową rolę przy rozważaniu dylematów etycznych, np. dotyczących poufności, odpowiedzialności czy pracy z klientami w kryzysie (Paruzel-Czachura, 2015). Istotnym powodem korzystania z superwizji jest również przeciążenie emocjonalne, które może pojawić się w pracy z traumą, żałobą czy chronicznym cierpieniem. Wtedy superwizja pełni funkcję „kontenera”, chroniąc terapeutę przed zmęczeniem współczuciem lub traumą zastępczą (Rothschild, 2024). Wreszcie, superwizja to przestrzeń stałego rozwoju. Terapeuci korzystają z niej także wtedy, gdy nie doświadcniają trudności, traktując ją jako miejsce pogłębiania warsztatu, samoświadomości i otwierania się na nowe perspektywy. W tym sensie superwizja w Gestalcie jest integralną częścią praktyki, która służy zarówno ochronie terapeuty i klienta, jak i nieustannemu wzrastaniu w zawodzie (Ginger i Ginger, 2010)

Wymóg stałej superwizji wyróżnia zawód psychoterapeuty i podkreśla świadomość złożoności ludzkiej psychiki. Warto odróżnić superwizję dydaktyczną, która towarzyszy początkowi pracy klinicznej i ma charakter szkoleniowy, od superwizji zawodowej, kontynuowanej przez całą karierę. Superwizja obejmuje różne formy: indywidualną i grupową, a jej jakość zależy zarówno od stylu superwizora, jak i od gotowości terapeuty do otwierania się na różnorodne perspektywy. Zmiana superwizora co kilka lat pozwala



poszerzyć punkt widzenia i zapobiegać stagnacji, otwierając na nowe perspektywy (Ginger i Ginger, 2010).

W Gestalcie, tak jak praca kliniczna z klientami, superwizja również ma charakter dialogiczny i relacyjny, jest procesem opartym na filozofii kontaktu, pola i współtworzenia. Terapeuta i superwizor w superwizji indywidualnej spotykają się w relacji, w której istotne jest nie tylko „co” terapeuta robi w pracy z klientem, ale także „jak” jest w kontakcie i jakie znaczenia wnosi do pola terapeutycznego. Superwizja staje się więc przestrzenią doświadczania, a nie wyłącznie korekty technicznej. Jak zauważa Bloom (2016), ten dialogiczny wymiar superwizji odzwierciedla samą istotę terapii Gestalt: obecność, autentyczność i gotowość do wspólnego eksplorowania procesu.

Ważnym wymiarem jest również superwizja grupowa, która daje możliwość uczenia się nie tylko z własnego doświadczenia, lecz także z pracy innych terapeutów. Obserwowanie, jak koledzy i koleżanki prowadzą procesy, otwiera perspektywę na różnorodne style pracy i sposoby radzenia sobie z trudnościami. Grupa w tym kontekście staje się polem uczenia się. Dynamika grupowa ujawnia ukryte wzorce, wzmacnia świadomość i sprzyja odkrywaniu nowych możliwości działania. Sills, Fish i Lapworth (1999) podkreślają, że uczestnictwo w superwizji grupowej rozwija samoświadomość i pozwala dostrzec, że własne trudności mają często uniwersalny charakter, wspólny dla wielu terapeutów.

Superwizja pełni również ważną funkcję w rozwoju osobistym terapeuty. W podejściu Gestalt, gdzie terapeuta sam staje się „narzędziem swojej pracy”, świadomość własnych emocji, projekcji czy ograniczeń jest niezbędna. Proces superwizyjny pozwala terapeutce przyglądać się własnym reakcjom, trudnościom w kontakcie czy mechanizmom obronnym, które mogą pojawiać się w relacji z klientem. W ten sposób superwizja nie tylko wspiera doskonalenie zawodowe, ale także sprzyja pogłębianiu samoświadomości i integracji osobistego doświadczenia terapeuty (Ginger i Ginger, 2010).

Współczesne wyzwania dodatkowo uwypuklają znaczenie superwizji. Coraz częściej terapeuci pracują online, co rodzi nowe pytania o granice kontaktu, kontrakt (*setting*) terapeutyczny czy sposoby utrzymywania obecności w relacji. Zróżnicowanie kulturowe i społeczne klientów, a także rosnące tempo zmian cywilizacyjnych, stawia przed terapeutami nowe dylematy etyczne i praktyczne. Superwizja staje się więc przestrzenią nie tylko refleksji nad konkretną pracą terapeutyczną, ale także miejscem wspólnego mierzenia się z



wyzwaniami współczesności i poszukiwania nowych sposobów odpowiedzi na potrzeby klientów (Bloom, 2016).

Podsumowując superwizja w Gestalcie wyróżnia się na tle wielu innych podejść psychoterapeutycznych, ponieważ nie jest jedynie narzędziem kontroli czy korygowania techniki terapeuty. Jej istotą jest dialog i spotkanie w polu, tj. przestrzeni współtworzonej przez terapeutę, superwizora a w superwizji grupowej, grupę. Relacyjność staje się tutaj podstawowym filarem uczenia się: terapeuta nie tylko otrzymuje informacje zwrotne, ale przede wszystkim doświadcza siebie w kontakcie, co umożliwia mu lepsze rozumienie własnego udziału w procesie terapeutycznym. Superwizja grupowa dodatkowo intensyfikuje ten wymiar, ponieważ pozwala przyglądać się dynamice całej grupy, obserwować siebie w relacjach i korzystać z wielości perspektyw innych uczestników. Współczesne wyzwania: praca online, zwiększona różnorodność kulturowa, nowe dylematy etyczne, czynią ten dialog jeszcze bardziej potrzebnym. Dzięki temu gestaltowska superwizja nie tylko wspiera rozwój kompetencji zawodowych, ale również kształtuje etyczną i relacyjną wrażliwość terapeuty, czyniąc ją jednym z najważniejszych narzędzi ochrony zarówno pacjenta, jak i samego psychoterapeuty (Bloom, 2016).

3.1.3 Rola terapii własnej w rozwoju terapeuty

Kolejnym ważnym wymogiem w trakcie szkolenia jest odbycie własnej psychoterapii, co oprócz pracy w gabinecie daje niezbędne doświadczenie bycia „po drugiej stronie”, lepsze rozumienie i wczucie się w klientów. Korzystna może być praca własna z różnymi terapeutami, co pozwala terapeutcie znaleźć własny styl pracy i wzbogacić praktykę. Terapia własna pozwala terapeutcie przepracować własne trudności, zobaczyć mechanizmy kontaktu jakich używa, utrwalone postacie w myśl, że im więcej pracujesz nad sobą tym mniejsze ryzyko narzucenia klientom lub projektowania na nich swoich problemów. Większa świadomość siebie pozwala terapeutcie uchwycić własne reakcje na klientów, by użyć ich do zmiany i rozwoju (Sills, Fish i Lapworth, 1999).

Specyfika terapii własnej w Gestalcie polega na tym, że odbywa się ona w tym samym paradygmacie, którego terapeuta później używa w pracy z klientami. Kluczowe znaczenie ma tu praca w „tu i teraz”, świadomość ciała, eksploracja kontaktu i uważność na granice relacji. Dzięki temu przyszły terapeuta nie tylko poznaje teorię, ale przede wszystkim uczy się przez



doświadczenie: rozwija umiejętność autentycznej obecności i wykorzystania siebie samego jako narzędzia pracy (Sills, Fish i Lapworth, 1999)

Własna psychoterapia ma znaczenie dla osoby jako terapeuty, ale również pomaga być lepszym i bardziej świadomym człowiekiem. Proces terapeutyczny pomaga uświadomić i uwolnić się od własnych ograniczeń, przepracować główne problemy, czy nauczyć się jak sobie z nimi radzić (Wysong i Rosenfeld, 2022). Niewątpliwie każda relacja psychoterapeutyczna ma również cechy edukacyjne, przez zdobywanie nowych umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczenie się nowych sposobów myślenia, radzenia sobie, postrzegania, przeżywania poprawia jakość życia. To ważny proces uczenia się i oduczania, odkrywania niewykorzystywanych dotychczas możliwości. A wszystko to w bezpiecznej emocjonalnie relacji z terapeutą, która zaprasza do zgłębiania własnej psychiki, szukania błędnych niewspierających przekonań, doświadczania, badania siebie w różnych nowych sytuacjach, co pozwala na wzrost poziomu świadomości i wrażliwości emocjonalnej, głębszy wgląd w siebie, poznanie słabych i mocnych stron, otwartość na relacje, poprawa samooceny, asertywność, sprawczość, odporność na stres, ujawnianie i przeżywanie emocji, odwagę. „Człowiek z natury jest istotą wzrastającą fizycznie i psychicznie a jego osobowość jest wynikiem jego rozwoju (Żłobicki, 2009, str. 179).

W procesie stawania się psychoterapeutą Gestalt wymaga się nie tylko terapii indywidualnej, lecz także doświadczeń psychoterapii grupowej. Proces grupowy wnosi unikalny wymiar do pracy nad sobą, ponieważ umożliwia doświadczanie dynamiki figury – tła, eksplorację granic kontaktu oraz uczenie się o sobie w relacji z wieloma osobami. Uczestnik treningu może obserwować własne reakcje w kontekście grupowym, dostrzegać swoje role i sposoby funkcjonowania w relacjach, co stanowi nieocenione źródło rozwoju, niemożliwe do uzyskania wyłącznie w terapii indywidualnej (Wysong i Rosenfeld, 2022).

Terapia własna ma także wymiar etyczny. Przepracowanie osobistych trudności chroni klientów przed ryzykiem nadmiernego przenoszenia czy nadużywania relacji terapeutycznej. Jak zauważa małżeństwo Ginger (2010), powracanie do terapii w momentach kryzysowych lub w obliczu nierozwiązanych trudności pozwala zadbać o integralność terapeuty i bezpieczeństwo procesu. W tym sensie własna terapia staje się etycznym zobowiązaniem wobec klientów.



Warto podkreślić, że terapia własna nie kończy się wraz z obowiązkowymi godzinami szkoleniowymi. Wielu gestaltystów wraca do niej w kluczowych momentach osobistego życia czy praktyki zawodowej. Jest to proces otwarty, który towarzyszy terapeutce przez całą karierę, wspierając go w utrzymaniu świeżości, autentyczności i zdolności do twórczego kontaktu. Niezbędnym elementem tej pracy jest także obecność grupy wsparcia choć część terapeutów ma tendencję do izolowania się w zaciszu własnych gabinetów, to właśnie wspólnota zawodowa, superwizja i dzielenie się doświadczeniami stanowią klucz do długofalowego rozwoju i zapobiegania przeciążeniom (Ginger i Ginger, 2010).

3.1.4 Wpływ procesu terapeutycznego na rozwój terapeuty – doświadczenia pracy z klientami

Proces terapeutyczny to szczególny rodzaj spotkania terapeuta – klient, w którym możliwy jest oprócz rozwoju klienta również rozwój terapeuty i poczucie jego satysfakcji wynikające z zaangażowania się w ten proces, który razem współtworzą (Sills, Fish i Lapworth, 1999). W Gestalcie zakłada się, że każdy klient staje się w pewnym sensie nauczycielem terapeuty, inspirując go do nowych odkryć i poszerzania perspektywy. Spotkanie z różnorodnymi historiami, wartościami i sposobami przeżywania świata rozwija świadomość terapeuty, ucząc go większej otwartości, tolerancji i uważności na odmiennosc.

Ten proces współtworzenia wiąże się także z wymiarem etycznym. Terapeuta Gestalt, pozostając w autentycznym kontakcie, staje przed koniecznością zachowania integralności i spójności własnych wartości, a jednocześnie otwartości na świat klienta, który nierzadko różni się od jego własnego. Każde spotkanie staje się w ten sposób ćwiczeniem z autentyczności, elastyczności i zdolności do przyjmowania różnorodnych punktów widzenia (Bloom, 2016).

W pracy z klientami ujawnia się również paradoks rozwoju terapeuty. Z jednej strony kontakt z drugim człowiekiem jest źródłem wzrostu, satysfakcji i inspiracji; z drugiej – niesie ryzyko przeciążenia emocjonalnego czy nadmiernego utożsamienia się z cierpieniem klienta. Jak wskazano w rozdziale 2.2.3, brak dbałości o higienę psychiczną może prowadzić do wypalenia lub zmęczenia współczuciem. Dlatego rozwój zawodowy w Gestalcie zawsze idzie w parze z koniecznością świadomej samoregulacji i troski o równowagę między życiem zawodowym a osobistym (Ginger i Ginger, 2010).

Gestalt wykracza jednak poza ramy psychoterapii rozumianej jako metoda leczenia. To także filozofia życia i postawa, którą terapeuta, kształtowany przez doświadczenia w pracy z



klientami, wnosi do innych obszarów życia społecznego. Jak zauważa Ginger (2004), podejście to promuje harmonijny rozwój własnych zasobów, otwarty i twórczy styl życia oraz sztukę istnienia opartą na pogłębionym kontakcie. Dlatego podejście Gestalt znajduje szerokie zastosowanie w różnych obszarach rozwoju, od pedagogiki i edukacji, przez opiekę zdrowotną i społeczną, aż po biznes wykraczając daleko poza swoje pierwotne, stricte terapeutyczne przeznaczenie, bo wszędzie tam, liczy się dialog, autentyczność i uważność na relacje (Ginger i Ginger, 2010).

Jak zauważa małżeństwo Ginger (2010), zawód psychoterapeuty dojrzewa niczym dobre wino z biegiem lat i może być wykonywany bez ograniczeń wiekowych, o ile pozwala na to kondycja fizyczna i psychiczna i jeśli towarzyszy mu otwartość na nowe doświadczenia. Z czasem terapeuta wzbogaca swój warsztat o nowe spotkania z kolejnymi klientami, innymi psychoterapeutami, nauczycielami, nowe doświadczenia, lektury, techniki, podróże, relacje i inne obszary życia, które stają się źródłem dodatkowej mądrości, pod warunkiem, że dba o higienę psychiczną, równowagę i otwartość na nowe wyzwania. W tym sensie praca terapeuty Gestalt to nie tylko zawód, lecz także droga rozwoju osobistego, w której każde spotkanie z drugim człowiekiem staje się kreatywnym krokiem ku głębszemu poznaniu siebie i świata (Ginger i Ginger, 2010).

Higiena psychiczna ma w pracy terapeuty kluczowe znaczenie, ponieważ zawód ten oprócz tego, że opiera się na osobowości terapeuty jako jego głównym narzędziu pracy wymaga dodatkowo zdrowej formy terapeuty, intensywnej koncentracji, nieustannej czujności i uważności oraz cierpliwości, co bywa obciążające. Dlatego tak istotne jest dla higieny psychicznej terapeuty dbanie o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Z tego względu niezbędne jest regularne „ładowanie akumulatorów” poza sferą zawodową, poprzez relacje osobiste, życie uczuciowe, kulturę, rozrywkę czy podróże. Skupianie się wyłącznie na pracy grozi bowiem wypaleniem zawodowym i popadnięciem w nadmierne zaangażowanie w proces leczenia i przeżywaniem niepowodzeń jako dotkliwych ran narcystycznych. Podstawowym narzędziem psychoterapeuty pozostaje jego własna osobowość, dlatego niezwykle ważne jest, by w razie potrzeby korzystał z terapii własnej, co pozwala utrzymać pełną dostępność wobec klientów i nie przenosić na pracę własnych, nierozwiązanych problemów. Długoletnia praktyka w tym zawodzie nie musi prowadzić do wypalenia;



przeciwnie, może sprzyjać zachowaniu świeżości, elastyczności i kreatywności w spotkaniu z nowymi doświadczeniami, zarówno klientów, jak i własnymi (Ginger i Ginger, 2010).

3.2 Wymiar etyczny w procesie kształcenia i praktyki terapii

Etyka odgrywa kluczową rolę w procesie kształcenia i praktyki psychoterapeutycznej w nurcie Gestalt. W pracy terapeuty pojawiają się fundamentalne kategorie egzystencjalne, takie jak odpowiedzialność, wolność, dobro i zło czy zasada złotego środka. Terapeuta, biorąc odpowiedzialność za własne istnienie, uczy klienta tego samego – przejęcia odpowiedzialności za własne myśli, uczucia i zachowania. Odpowiedzialność stanowi podstawę wolności i umożliwia pozytywną zmianę w życiu, która manifestuje się zarówno w ciele, jak i w języku, np. „chcę” zamiast „powinienem”, „czuję złość” zamiast „złóścisz mnie”. Perls podkreślał terażniejszy charakter odpowiedzialności. Tylko poprzez wzięcie jej w „tu i teraz” możliwe jest świadome kształtowanie przyszłości (Clarkson i Mackewn, 2008).

Gestalt patrzy na klienta jako wolną jednostkę, która sama decyduje o tym, kim się staje i jakie relacje buduje. Jednocześnie terapeuta zauważa, że wiele osób ucieka od wolności, szukając usprawiedliwienia w świecie i rezygnując z brania odpowiedzialności za siebie. Etyka w tym ujęciu nadaje człowiekowi podmiotowość i wiąże się z istotą człowieczeństwa, obejmuje zarówno troskę o siebie, jak i o drugiego człowieka (Paruzel-Czachura, 2015).

W paradygmacie psychoterapii Gestalt wyróżnia się trzy poziomy etyki:

- **Etyka sytuacyjna** – nie sprowadza się do prostego rozróżnienia dobra i zła, lecz otwiera terapeutę na fenomenologiczny kontekst spotkania. Każde wydarzenie w relacji terapeutycznej niesie wymiar etyczny, niezależnie od tego, czy dotyczy formalnych warunków terapii, takich jak płatności i odwołania sesji, czy bardziej subtelnych obszarów kontaktu granicznego (Bloom, 2016).
- **Etyka treści** – dotyczy osobistych wartości i przekonań terapeuty, które kształtują jego styl pracy i wpływają na relację z klientem. Mogą być one zbieżne z wartościami pacjenta lub pozostawać w sprzeczności, jednak zawsze stanowią integralny element praktyki terapeutycznej. Psychoterapeuta Gestalt nie zostawia swojej osobowości za drzwiami gabinetu, lecz wnosi ją w spotkanie w sposób świadomy i odpowiedzialny (Bloom, 2016).
- **Etyka podstawowa** – obejmuje warunki konieczne do zaistnienia psychoterapii. Zawiera kompetencje zawodowe terapeuty, jego doświadczenie, wiedzę, znajomość kodeksów



postępowania i troskę o dobro pacjenta. Uwzględnia także świadomość możliwości wyrządzenia szkody oraz gotowość klienta do podjęcia terapii (Bloom, 2016).

Otwartość na wymiar etyczny stanowi nie tylko fundament człowieczeństwa, lecz także nieodłączny element praktyki psychoterapii Gestalt. Psychoterapia Gestalt rozumie etykę szerzej niż tylko przestrzeganie kodeksów zawodowych. To postawa otwartości i uwrażliwienia, która wspiera proces terapeutyczny. W tym sensie etyka staje się fundamentem kontaktu i jednym z warunków autentycznego spotkania terapeuty z klientem (Bloom, 2016).

Integralnym elementem przygotowania do zawodu jest edukacja etyczna w szkołach psychoterapii Gestalt. Etyka nie jest tam traktowana jako osobny moduł, lecz przenika całość programu, od kontraktu terapeutycznego i pracy z granicami, przez superwizję, aż po analizę dylematów pojawiających się w procesie grupowym. Standardy akredytacyjne EAGT, PTPG i EAP wyznaczają minimalne wymagania etyczne, dzięki czemu przyszli terapeuci uczą się, że refleksja etyczna stanowi podstawę ich praktyki.



Rozdział 4 Stawanie się psychoterapeutką Gestalt w świetle badań własnych

4.1 Metodologia badań własnych

4.1.1 Założenia filozoficzne i podejście jakościowe

Przystępując do prowadzenia badań naukowych, należy uwzględnić zarówno założenia filozoficzne danego ujęcia (postpozytywizm, konstruktywizm społeczny, aktywizm lub pragmatyzm), jak i strategie badawcze (jakościowe, ilościowe lub mieszane) oraz konkretne metody, które zostaną zastosowane w badaniach (Creswell, 2013). To właśnie poziom filozoficznych założeń nadaje sens całemu procesowi badawczemu i ukierunkowuje dobór strategii oraz metod.

Konstruktywizm społeczny, będący szerokim spojrzeniem na świat i naturę badań naukowych, zakłada, że jednostka dąży do zrozumienia otaczającego ją świata, nadaje mu sens z własnej perspektywy i przypisuje subiektywne, zróżnicowane znaczenia własnym doświadczeniom. Znaczenia te mają charakter społeczny, ponieważ kształtują się w toku interakcji z innymi ludźmi. Autorka niniejszej pracy, obserwując złożoność tych procesów, bierze pod uwagę poglądy uczestników, formułuje pytania, uważnie słucha. Obserwuje jednostki w ich codziennych warunkach życia, a także analizuje sposób, w jaki wchodzi w kontakt ze światem. Istotne są tu zarówno ich społeczne, jak i historyczne uwarunkowania oraz wzajemne relacje, które współtworzą znaczenia i interpretacje. Badaczka osobiście zbiera informacje, co pozwala jej głębiej poczuć kontekst życia badanych osób i szerzej zrozumieć ich perspektywę. W procesie tym własna historia i doświadczenia badaczki wpływają na interpretację odkryć. Konstruktywizm opiera się na procedurze indukcyjnej, w której znaczenia wyłaniają się z danych empirycznych zebranych w toku badań (Creswell, 2013).

Podjmując temat pracy badawczej, autorka musi także dokonać wyboru strategii badawczej. Jak zauważa Creswell (2013), strategie te można rozumieć w formie kontinuum: na jednym jego biegunie znajdują się badania ilościowe, na drugim jakościowe, a pomiędzy nimi badania mieszane, łączące elementy obu podejść. Decyzja o wyborze strategii zależy od wielu czynników, między innymi: natury badanego problemu, osobistych doświadczeń badaczki i jej światopoglądu, zaplanowanej procedury badawczej, sposobów gromadzenia danych oraz metod ich analizy i interpretacji.



Na potrzeby niniejszej pracy, autorka wybrała podejście jakościowe. Kierując się własnym światopoglądem filozoficznym i zainteresowaniami badawczymi, skoncentrowała się na analizie i interpretacji znaczeń, jakie osoby badane przypisują procesowi stawania się psychoterapeutami Gestalt. Jest to obszar stosunkowo słabo rozpoznany w dotychczasowych badaniach, co dodatkowo uzasadnia wybór tej strategii.

Badania miały charakter eksploracyjny. W trakcie procesu badawczego autorka elastycznie formułowała nowe pytania i dostosowywała procedury do przebiegu badań. Samodzielnie gromadziła dane, stosowała analizę indukcyjną, przechodząc od szczegółowych obserwacji do uogólnień. Interpretowała znaczenia, które ujawniły się w toku analizy. Wyniki badań zostały następnie ujęte w raporcie o elastycznej strukturze, odzwierciedlającej charakter procesu badania jakościowego (Creswell, 2013).

Spśród dostępnych strategii badań jakościowych, takich jak fenomenologia, narracja, etnografia, teoria ugruntowana czy studium przypadku (Creswell, 2013), autorka wybrała właśnie studium przypadku. Strategia ta umożliwia dogłębne zbadanie procesu stawania się psychoterapeutą Gestalt oraz jego wpływu na zmiany osobowościowe. Studium przypadku wymaga żmudnego i systematycznego gromadzenia szczegółowych informacji z wykorzystaniem różnorodnych procedur badawczych, realizowanych zwykle w dłuższym okresie czasu (Stake, 2014).

Wybór światopoglądu filozoficznego i strategii badawczej pociąga za sobą także konieczność wskazania konkretnych metod gromadzenia danych. Z szerokiego wachlarza możliwych metod, takich jak testy, obserwacje, różne typy wywiadów, analiza dokumentów czy identyfikacja tematów i wzorców, badaczka zdecydowała się na zastosowanie wywiadu pogłębionego z otwartymi pytaniami. Metoda ta pozwoliła osobom badanym na swobodne wypowiedzi odnoszące się do tematu, a same pytania mogły ewoluować w toku procesu. Zastosowanie wywiadów sprzyjało uchwyceniu indywidualnych perspektyw, a analiza pozwoliła na identyfikację tematów i wzorców, które wyłaniały się w trakcie badania.

Celem badania było rozpoznanie czynników i doświadczeń, które towarzyszą procesowi kształcenia psychoterapeutów, wymaganej terapii własnej, superwizji i praktyki zawodowej, oraz uchwycenie ich wpływu na rozwój osobowości psychoterapeuty. Zamiarem badaczki było uchwycenie szerokiego spektrum doświadczeń osób badanych, zarówno w płaszczyźnie intelektualnej, jak i emocjonalnej, obejmujących okres przed podjęciem decyzji



o edukacji, lata nauki i własnej terapii, a także doświadczenia zawodowe i osobiste związane z praktyką kliniczną. Badaczka była szczególnie zainteresowana motywacjami i oczekiwaniami osób badanych, ich obawami i trudnościami towarzyszącymi profesjonalnej edukacji. Zwracała również uwagę na wpływ szkolenia, na ważne relacje życiowe oraz doświadczenia usamodzielniania się w nowym zawodzie. Założono, że przeprowadzone badania przyczynią się do lepszego zrozumienia wpływu procesu szkoleniowego na zmiany osobowościowe osób decydujących się na zawód psychoterapeuty Gestalt. W tym sensie cel badań łączył w sobie wymiar teoretyczny skupiony na pogłębieniu wiedzy o procesie stawania się psychoterapeutą, jak i praktyczny, związany z lepszym rozumieniem czynników wspierających rozwój osobowy i zawodowy w tym nurcie.

Przeprowadzonym badaniom towarzyszyła myśl, że stawanie się psychoterapeutą to proces, który nie ogranicza się do przygotowania do pracy z klientami. Wysiłek włożony w naukę zawodu oraz późniejsze doświadczenia otwierają drogę do wielu zmian rozwojowych i wglądów. Dzięki nim osoba ta może żyć w większym zdrowiu i tworzyć bardziej wartościowe relacje z innymi.

Podsumowując, wybór konstrukttywizmu społecznego jako perspektywy filozoficznej oraz studium przypadku jako strategii badawczej umożliwił dogłębne uchwycenie subiektywnych znaczeń nadawanych przez psychoterapeutów procesowi zdobywania zawodu psychoterapeuty. Wywiad pogłębiony okazał się adekwatnym narzędziem gromadzenia danych, które pozwoliło uchwycić złożony i wielowymiarowy charakter badanego zjawiska.

4.1.2 Strategia badawcza: studium przypadku (case study)

Metoda studium przypadku jest uznawana za metodę naukową i, podobnie jak każda inna, posiada zarówno ograniczenia, jak i zalety. Do jej słabości zalicza się dużą subiektywność czy ograniczoną reprezentatywność. Z drugiej strony daje ona wyjątkowe możliwości dogłębnego poznania osób badanych, ich środowiska oraz zjawisk współistniejących (Filanowski, 2021).

Metoda ta znana jest od 1870 roku, kiedy to zapoczątkowano jej stosowanie w Harvard Law School. Od tego czasu rozwijała się w badaniach naukowych, służąc opisowi indywidualnych sytuacji, identyfikowaniu kluczowych problemów oraz analizowaniu przypadków złożonych i słabo rozpoznanych (Filanowski, 2021).



Przedmiotem badania w tej metodzie mogą być zarówno grupy osób, organizacje, jak i procesy, wydarzenia, zjawiska społeczne czy relacje międzyludzkie. Dobór przypadku opiera się na jasno określonych procedurach logicznych i metodologicznych, które zapewniają spójność z celem badania. Choć metoda ta, najczęściej jest kojarzona z badaniami jakościowymi, to znajduje zastosowanie również w badaniach ilościowych. W obszarze nauk społecznych umożliwia empiryczne poznanie prowadzące do pogłębionego opisu i analizy badanego zjawiska w różnorodnych kontekstach: czasowym, sytuacyjnym, kulturowym czy społecznym (Zawadzka, 2017).

Studium przypadku pozwala rozwijać i dopracowywać obowiązujące teorie, inspirować do dalszych badań nad danym zjawiskiem i maksymalizuje możliwość zdobywania wiedzy w określonym zakresie. Analiza jednego przypadku staje się punktem wyjścia do badania innych, a wyciągane z niej wnioski można przenosić na kolejne, co pozwala rozciągać doświadczenie jednostkowe na szerszy kontekst (Stake, 2014).

Głównym celem badania studium przypadku jest wszechstronny opis i całościowe zrozumienie badanych przypadków w ich naturalnych kontekstach. Celami mogą być również: stworzenie systemu pojęciowego opisującego dane zjawisko, tworzenie nowych teorii, odnoszenie badanego zjawiska do szerszej grupy zjawisk, czy wskazanie rozwiązania danego problemu (Zawadzka, 2017).

Zadaniem badaczki stosującej tę metodę jest wypracowanie własnej koncepcji badania i sposobu uwzględnienia teorii. Teoria może stanowić punkt wyjścia, odniesienia albo być konfrontowana z wynikami na późniejszym etapie analizy. Początkiem procesu są pytania badawcze, a nie hipotezy. Kluczowe jest, aby badaczka nie zakładała a priori określonego obrazu rzeczywistości, lecz otworzyła się na jej eksplorację. W zależności od postawionych pytań, badania mogą mieć charakter opisowy, eksplanacyjny (wyjaśnianie mechanizmów i przyczyn) lub eksploracyjny (Stake, 2014).

W literaturze wyróżnia się etapy badania w ramach studium przypadku: zaprojektowanie metody, rozpoznanie i wybór grupy badawczej, gromadzenie danych, ich analiza, opis przebiegu badań, wyciąganie wniosków i opracowanie wyników (Filanowski, 2021). Studium przypadku koncentruje się na badanym przypadku lub grupie przypadków jako centrum zainteresowania, a nie na samych narzędziach badawczych (Stake, 2014).



Stake (2014, str. 624) wyróżnia pięć aspektów studium przypadku: wybór zjawiska, triangulację, wiedzę opartą na doświadczeniu, konteksty oraz działania przypadku. Wybrany przypadek może być prosty lub złożony: dotyczyć jednej osoby, grupy osób, wydarzeń lub zjawisk. Zrozumienie jego złożoności wymaga jednak uwzględnienia wiedzy o innych przypadkach. Osoba badająca nierzadko porównuje dwa lub więcej przypadków, by pełniej uchwycić specyfikę badanego zjawiska.

Hans-Gerd Ridder wyróżnia sposoby projektowania studium przypadku pod kątem miejsca teorii w procesie badawczym:

- **bez teorii na początku**, gdzie osoba badająca odnosi się do teoretycznych ram dopiero po zgromadzeniu materiału empirycznego,
- **społeczne konstruowanie rzeczywistości**, gdzie koncentracja osoby badającej skupia się na uruchomieniu zaciekawienia danym zjawiskiem społecznym, szukania wspólnych znaczeń dzięki czemu może powstać nowa teoria,
- **luki i „dziury”**, gdzie ma miejsce konfrontacja teorii z badanymi przypadkami, co może rozwijać ramy teoretyczne lub je testować,
- **anomalie**, gdzie występuje poszerzenie teorii o brakujące elementy przekształcając ją w nowy wzorzec (Filanowski, 2021, strony 309-316).

Studium przypadku jest metodą, w której przedmiotem zainteresowania i analizy może być jeden przypadek (charakter autoteliczny) lub kilka podobnych przypadków analizowanych łącznie w celu szerszego zrozumienia zjawiska, stanowiących zbiór (charakter zbiorowy – wielokrotne studium przypadku). Może mieć również charakter instrumentalny, kiedy wnioski z analizy jednego przypadku służą pogłębieniu wiedzy o danym zjawisku (Zawadzka, 2017). Zwraca się uwagę na to, że każdy przypadek to ograniczony system z własnymi granicami określonymi przez osobę badającą, to część większej całości (kontekstu, otoczenia), posiadający swoją integralność i konkretność. W studium przypadku możliwe jest korzystanie z wielu źródeł danych: obserwacji, wywiadów, kwestionariuszy czy analiz ilościowych (Zawadzka, 2017, strony 99-103).

Ważnym aspektem badania tą metodą jest przygotowany plan badań, określonej struktury z naciskiem na jej elastyczność dającej możliwość wprowadzania zmian w miarę postępowania procesu badawczego. Materiał badawczy w tej metodzie może być zbierany poprzez analizę dokumentacji, poszerzając ją wywiady, porównywanie wywiadów,



obserwację osoby badanej i procesu, kontakt z ważnymi artefaktami. W kolejnym etapie ma miejsce strukturalizacja zabranego materiału i poddanie go analizie jakościowej jak i ilościowej (Stake, 2014).

Robert Yin wyróżnia następujące techniki przeprowadzania analizy:

- **dopasowanie wzorców** – porównanie wzorców empirycznych z przewidywanymi, poprzedza zbieranie materiałów, co pozwala na potwierdzenie przypuszczeń lub ich weryfikację,
- **budowanie wyjaśnienia** – dopasowywanie wzorców by określić przypuszczalne związki przyczynowe,
- **analiza szeregów czasowych** – porównywanie zmiennych występujących w danym czasie i wyciąganie wniosków,
- **modele logiczne** – porównanie zaobserwowanych zdarzeń z dopasowanym modelem teoretycznym,
- **synteza przekrojowa** – formułowanie wspólnych wniosków teoretycznych na bazie wielu stadiów przypadków (Filanowski, 2021).

W celu zmniejszenia prawdopodobieństwa błędnych interpretacji i później wyciąganych wniosków można zastosować procedury zwiększające rzetelność takie jak triangulacja. Polega ona na weryfikacji powtarzalności obserwacji czy interpretacji poprzez zastosowanie wielu źródeł danych, różnych perspektyw badawczych lub metod analizy danego przypadku. Może to obejmować np. wielokrotne gromadzenie danych lub sprawdzanie interpretacji w świetle różnych kontekstów. Triangulacja pozwala w ten sposób poszerzyć ogląd badanego zjawiska i zwiększyć wiarygodność wniosków (Stake, 2014).

Dany przypadek czy zjawisko obserwowane jest w określonym jego kontekście: otoczenia, środowiska, tła historycznego, kulturowego, ekonomicznego, politycznego, etycznego i estetycznego czy innych aspektów lub kontekstów. Potrzebne jest kompleksowe spojrzenie, bo każdy przypadek jest złożony i wielokontekstowy, ma swój rytm, wymiar, domenę, sekcję, grupy, funkcjonuje w określonej sytuacji itd. (Stake, 2014).

Osoba badająca skupiając się na danym przypadku czy zjawisku, wśród tego co przeciętne i typowe, poszukuje czegoś wyjątkowego, szczególnego czy niepowszerechnego. Uwzględnia takie elementy jak: rodzaj przypadku z jego działaniem i funkcjonowaniem, jego historyczne tło i fizyczne otoczenie i inne konteksty przypadku (ekonomiczny, polityczny,



prawny, estetyczny). Bierze pod uwagę również inne przypadki stanowiące tło dla badanego i informatorów dostarczających informacji o badanym przypadku (Stake, 2014).

Yin podkreśla, że osoba badająca może przyjmować różne orientacje epistemologiczne: relatywistyczną, hermeneutyczną czy realistyczną, w zależności od przyjętych założeń dotyczących rzeczywistości. Od założenia, że rzeczywistość, którą bada jest niezależna od niego po założenie istnienia wielu rzeczywistości, w zależności od nadawanego im znaczenia (Filanowski, 2021).

Ważnym elementem studium przypadku są również kwestie etyczne. Zastosowanie tej metody wymaga: wyznaczenia granic przypadku i konceptualizacja przedmiotu badania, wybór zjawisk, tematów, problemów i pytań badawczych, a także poszukiwanie prawidłowości i wzorców wyłaniających się z danych. Do zadań osoby badającej należy również triangulacja najważniejszych obserwacji i podstaw interpretacji, rozważanie oraz testowanie alternatywnych wyjaśnień, a ostatecznie formułowanie twierdzeń lub uogólnień dotyczących badanego przypadku. Ważnym zadaniem jest także zebranie bogatego materiału empirycznego, jego uporządkowanie i interpretacja, przy jednoczesnej otwartości na modyfikację własnych poglądów w toku badania.

Oprócz wymiaru metodologicznego istotne są także obowiązki etyczne osoby badającej. Należą do nich: sformułowanie jasnego kontraktu z uczestnikiem, udzielenie wyczerpujących informacji o celu i przebiegu badania, określenie potencjalnego ryzyka, a także zagwarantowanie ochrony danych i poufności. Osobę badającą powinna cechować delikatność w obchodzeniu się z wrażliwymi treściami oraz respektowanie dobra uczestników badań, co stanowi podstawowy warunek rzetelności i odpowiedzialności w pracy naukowej (Stake, 2014).

Zrozumienie przypadku wymaga pytań odkrywających jego unikatowość i specyfikę oraz wrażliwości na różne konteksty. Każde studium przypadku musi cechować się strukturą opartą na pytaniach badawczych, sformułowanych tak, aby ukazać ważne tematy i kwestie podjęte w danym procesie badawczym oraz umożliwić dokładniejsze poznanie i głębsze zrozumienie przypadku. W trakcie pracy, istotne jest sformułowanie przewidywanych, kluczowych problemów badawczych. To pozwala na zebranie jak największej ilości informacji, zbadanie interesujących kwestii, obserwacja danego zjawiska, porządkowanie i interpretowanie zgromadzonych danych, na podstawie których postawi twierdzenia i tezy dotyczące badanego



problemu. Ważne jest ciągle modyfikowanie poglądów osoby badającej w trakcie badania by nie podporządkowywała faktów swoim teoriom, lecz pozwalała im oddziaływać na nie. By pełniej zrozumieć dane zjawisko formułowane są pytania pozwalające odkrywać jego unikatowość i wyjątkowość. Pytania zwracają również uwagę na ważne aspekty funkcjonowania danego przypadku i pozwalają zdobywać wiedzę o nim samym i o relacji z otoczeniem. Ważne również jest szukanie jego zalet i wad oraz sprawdzanie, które tematy ułatwią zaplanowanie badania i jego przebieg (Stake, 2014).

Praca osoby badającej polega na: przeprowadzeniu badań w terenie, obserwacji działań, bieżącej analizie, ale też refleksji i rozważaniach nad wrażeniami, dyskusji dotyczących wypowiedzi, tak aby mógł powiązać konteksty z doświadczeniami, interpretować je i nadawać im znaczenia. Zebrane dane są nieustannie poddawane interpretacji w kontekście różnych kwestii, pod kątem różnych perspektyw, w poszukiwaniu tego co naturalne i tego, co wartościowe i ważne. Nieuniknione jest generalizowanie wyników na szersze zjawisko, formułowanie ogólnych stwierdzeń (Stake, 2014).

Raport w studium przypadku prezentuje wiedzę opartą na doświadczeniu osób badanych oraz osoby badającej i może wzbogacać doświadczenie czytelnika. To, ile z danego przypadku można się nauczyć, zależy m.in. od jego podobieństwa do znanych sytuacji oraz od tego, na ile jest on klarowny i zrozumiały dla osoby badającej, co ułatwia zanurzenie się w złożoność zjawiska. Im większe zainteresowanie badanym przypadkiem tym silniejsza koncentracja na złożoności problemu w różnych kontekstach. W toku pracy osoba badająca opiera się na zróżnicowanych, często subiektywnych danych (wypowiedzi, zeznania świadków, wywiady i obserwacje, opisy zmysłowego doświadczenia). Odpowiedzi osób badanych to mieszanka opinii i uczuć, interpretacji, indywidualnych spostrzeżeń. Osoba badająca stosuje powtarzalne techniki i triangulację, aby maksymalnie zbliżyć się do obiektywizacji danych, oddzielać wiedzę opartą na doświadczeniu od opinii czy własnych preferencji. Badanie jest procesem ewoluującym: jedne wątki wysuwają się na plan pierwszy, inne schodzą do tła; dlatego treść jest poddawana selekcji ze względu na cel analizy, dobiera się styl narracji raportu (np. realistyczny, krytyczny, impresyjny, konfesyjny) i decyduje o jego strukturze, która zwykle obejmuje tezę, przegląd literatury, opis sposobu gromadzenia danych, analizę oraz wnioski. Zanim przystąpi się do pisania, powinno się rozstrzygnąć między innymi: w jakim stopniu raport ma opowiadać historię przypadku, czy i jak będzie on



porównywany z innymi, na ile będą sformułowane uogólnienia, jaką rolę przyjmie osoba badająca jako autorka pracy-uczestniczka oraz jak zapewni anonimowość i ochronę danych (Stake, 2014, strony 642-643).

Jedną z zalet tej metody jest zoptymalizowanie możliwości zrozumienia danego zjawiska, przypadku dzięki odpowiedziom na sformułowane wcześniej pytania badawcze oraz ciągła triangulacja opisów czy interpretacji w trakcie badań. Osoba badająca musi uwzględnić wiedzę ekspercką o danym zjawisku i kontekst, który na nie wpływa. Odpowiednie porównanie przypadków jest skutecznym i pożytecznym narzędziem poznawczym jakie można zastosować obok zdobywania wiedzy o każdym przypadku (Stake, 2014).

Dobór próby w studium przypadku ma charakter celowy, a nie losowy. Jego celem nie jest statystyczna reprezentatywność, lecz uchwycenie maksymalnej różnorodności doświadczeń i kontekstów, które pozwolą pogłębić zrozumienie badanego zjawiska. Wybierane są te przypadki, które mogą dostarczyć najwięcej informacji istotnych z perspektywy problemu badawczego. Z populacji hipotetycznych przypadków osoba badająca wybiera dla siebie dostępną subpopulację. To osoby, od których może jak najwięcej zebrać informacji, co do badanego aspektu. Skrupulatnie skupia się na tym by zebrać informacje o tym jak funkcjonuje dany przypadek, co robi, jakie wykonuje działania, jakie występują wzory zachowań przez obserwowanie, pytanie, zbieranie artefaktów funkcjonowania by przygotować opis i interpretacje wszystkich aspektów jego działania wraz z opisaniem interakcji przypadków w danych kontekstach (Stake, 2014).

Podsumowując, studium przypadku to metoda, która umożliwia wszechstronny opis i pogłębione zrozumienie badanych zjawisk w ich naturalnym kontekście. Pozwala nie tylko na rozwój teorii i praktyki badawczej, lecz także na sformułowanie wniosków przydatnych w pracy naukowej, edukacyjnej i społecznej. Tak przyjęta perspektywa, konstruktywizmu społecznego w połączeniu ze strategią studium przypadku jest zgodna z celem pracy, jakim jest uchwycenie subiektywnych znaczeń i doświadczeń psychoterapeutów Gestalt w procesie rozwoju osobowego i zawodowego.

4.1.3 Metoda badawcza: wywiad pogłębiony

Wywiad jest jedną z najczęściej stosowanych technik gromadzenia danych w badaniach jakościowych. Creswell (2013, str. 195) wyróżnia różne formy wywiadu: bezpośredni



(osobiście twarzą w twarz), telefoniczny, zogniskowany (prowadzony z grupą osób), a także prowadzony online, za pośrednictwem poczty elektronicznej czy komunikatorów.

Rodzaje wywiadów możemy umieścić na kontinuum, gdzie na jednym krańcu występuje wywiad całkowicie ustandaryzowany, a na drugim całkowicie niestandardyzowany. Pomiędzy tymi typami wywiadów mieści się wywiad częściowo standaryzowany (Zawadzka, 2017). Ze względu na strukturę w literaturze wyróżnia się trzy główne typy wywiadu:

- **Wywiad ustrukturyzowany** zapewnia wyższe wskaźniki rzetelności i trafności, jednak jego ograniczeniem jest sztywna forma. Kolejność pytań i możliwe odpowiedzi są z góry określone w formularzu, co eliminuje spontaniczność, ogranicza kontakt z badaną osobą i nie uwzględnia indywidualnych różnic.
- **Wywiad półustrukturyzowany** łączy elementy standaryzacji z elastycznością. Pytania podstawowe są zamknięte i mają ustaloną kolejność, ale osoba badająca może zadawać pytania otwarte, co pogłębia kontakt i pozwala lepiej dostosować rozmowę do badanego i wciąż pozwala na wysokie wskaźniki rzetelności i trafności.
- **Wywiad swobodny** opiera się na podejściu idiograficznym, skoncentrowanym na jednostce i jej unikalnym doświadczeniu (w odróżnieniu od nomotetycznego, nastawionego na poszukiwanie ogólnych prawidłowości). Daje największą możliwość poznania osoby badanej, jej świata i doświadczenia głębokiego kontaktu. Służy do zbierania różnorodnych danych, rozumienia unikatowych aspektów osobowościowych. Jednakże przez to utrudnia uchwycenie wspólnych aspektów, dzięki którym można by było zmierzyć i porównać wyniki różnych osób. Stąd niska jego rzetelność i trafność. Pytania poza podstawowymi są otwarte, wynikają z aktualnego procesu, co pozwala na różnorodne sposoby analizy i eksploracji (Stemplewska-Żakowicz i Krejtz, 2013).

Każda forma wywiadu ma swoje ograniczenia. Wywiad dostarcza przede wszystkim informacji pośrednich, zależnych od poglądów i narracji badanych. Może pojawić się tendencja do udzielania odpowiedzi społecznie pożądanых ze względu na obecność osoby badającej. Na przebieg rozmowy wpływają także takie czynniki jak miejsce spotkania, poziom elokwencji i spostrzegawczości uczestnika (Creswell, 2013, str. 195).

Integralnym elementem wywiadu jest obserwacja uczestnicząca. Rola osoby badającej jest jawna i znana osobom badanym, oprócz zadawania pytań, dokumentuje swoje obserwacje w formie notatek, obejmujących zachowania i reakcje ciała osoby badanej, własne odczucia,



wrażenia czy przeczucia. Tak gromadzone dane mogą stać się wartościowym materiałem interpretacyjnym w dalszej analizie (Creswell, 2013).

Na potrzeby niniejszej pracy zastosowano wywiad swobodny pogłębiony, ponieważ najbardziej koreluje z celem badania, jakim jest uchwycenie unikatowych doświadczeń psychoterapeutów Gestalt i analiza nadawanych im znaczeń. Tego typu wywiad pozwala na eksplorację złożonych procesów rozwojowych i osobowościowych, które trudno ująć za pomocą metod ilościowych. Podkreśla on podmiotowość badanych, umożliwia wydobywanie indywidualnych narracji i jest spójny z konstruktywistycznym paradygmatem badawczym przyjętym w pracy.

4.1.4 Pytania badawcze i narzędzie: scenariusz wywiadu

W badaniach jakościowych, w odróżnieniu od badań ilościowych, punktem wyjścia nie są hipotezy, lecz otwarte pytania badawcze. Mają one charakter eksploracyjny i służą uchwyceniu znaczeń, jakie uczestnicy przypisują swoim doświadczeniom. W studium przypadku w ujęciu fenomenologiczno-narracyjnym pytania pełnią rolę kompasu, który wyznacza obszar poszukiwań i pozostawia przestrzeń na pojawianie się nowych tematów w toku rozmowy (Creswell, 2013).

Badaczka stawia pytania o sytuację egzystencjalną w jakiej osoba badana się aktualnie znajduje. Zbiera informacje, jak badany opowiada o swoim doświadczeniu, jak je rozumie, postrzega, przeżywa, co konkretnie mówi, a czego nie mówi. Narracje uczestników traktowane są jako subiektywny sposób konstruowania rzeczywistości. Badaczka może poznać je jedynie w takim stopniu, w jakim pozwala na to język badanych, a także własny rezonans cielesny i refleksyjna obecność w trakcie spotkania w roli badaczki. Podobnie jak w procesie psychoterapii, gdzie ważny i leczący jest oprócz relacji wgląd, tutaj również ma miejsce sytuacja, w której spojrzenie badaczki i osoby badanej uzupełniają się. W dialogu pojawia się możliwość wzajemnego budowania przestrzeni i poszerzania świadomości: badaczka dowiadywała się czegoś o sytuacji osoby badanej, obserwowała jej reakcje cielesne i zbierała informacje niewerbalne. Jednocześnie odzwierciedlała aspekty, których osoba badana mogła nie być świadoma.

Problem badawczy niniejszej pracy koncentruje się wokół pytania: ***w jaki sposób proces stawiania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na zmiany osobowościowe?***



W związku z tym sformułowano trzy zasadnicze pytania badawcze, które stanowią trzon interpretacyjnej analizy i na które badaczka szukał odpowiedzi w zgromadzonych danych:

1. *W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty?*
2. *Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju?*
3. *Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji?*

Pytanie główne wyznacza szeroką ramę całego projektu badawczego, podczas gdy trzy zasadnicze pytania analityczne pełnią funkcję klucza interpretacyjnego w analizie przypadków. Pierwsze z nich wprost nawiązuje do pytania głównego i uszczegóławia je w odniesieniu do rozwoju osobowościowego psychoterapeutów. Dzięki temu zachowana została spójność między ogólną perspektywą badawczą a analizą idiograficzną poszczególnych przypadków, a jednocześnie możliwe było uchwycenie konkretnych wymiarów doświadczenia stawania się psychoterapeutą Gestalt.

Aby uchwycić odpowiedzi na powyższe kwestie, przygotowano, w ramach narzędzia badawczego, autorski scenariusz wywiadu pogłębionego zbudowany wokół ośmiu bloków tematycznych. Poniższe szczegółowe pytania mają za zadanie rozbić tę szeroką ramę na konkretne obszary, które razem z pytaniami metryczkowymi składają się na całościowe ujęcie procesu:

- **Jakie były motywacje i okoliczności podjęcia decyzji o rozpoczęciu szkolenia w psychoterapii Gestalt oraz jak ta decyzja wpłynęła na życie osobiste i zawodowe?** To pytanie zwraca uwagę na początek drogi badanych, pokazuje, dlaczego weszli w ten proces i co zmieniło się po tej decyzji. Obejmuje zarówno motywacje, jak i konsekwencje, dając spójny obraz wejścia na ścieżkę Gestalt.
- **Jakie doświadczenia edukacyjne, terapeutyczne i superwizyjne odegrały kluczową rolę w rozwoju psychoterapeutów?** To rdzeń badania: szkolenie, własna terapia i superwizja to trzy filary edukacji Gestalt. To pytanie bada, które z nich były najważniejsze i dlaczego.
- **Jakie zmiany w sposobie przeżywania siebie i w relacjach z innymi pojawiły się w wyniku tego procesu?** To pytanie dotyczy zmian osobowościowych i relacyjnych, odpowiada wprost na pytanie główne (rozwój osobowości, transformacja w kontaktach).



- **Jakie trudności i wyzwania towarzyszyły psychoterapeutom w procesie stawania się terapeutą Gestalt i w jaki sposób sobie z nimi radzili?** To pytanie uwydatnia ciemniejszą stronę procesu, nie tylko wzrost, ale też kryzysy, napięcia i lęki. To ważne fenomenologicznie, ponieważ daje pełniejszy obraz doświadczenia.
- **Jakie znaczenie przypisują superwizji, terapii własnej i dalszemu kształceniu dla swojego rozwoju osobowościowego?** To pytanie wraca do refleksji nad tym, co wciąż podtrzymuje rozwój, czyli spojrzenie bardziej procesualne niż jednorazowe.
- **Jakie znaczenie ma psychoterapia Gestalt jako filozofia życia w codziennym funkcjonowaniu i praktyce klinicznej psychoterapeutów?** Tutaj pojawia się wymiar egzystencjalny: czy Gestalt to tylko zawód, czy także filozofia życia. To pytanie łączy poziom osobisty i zawodowy.
- **Jak psychoterapeuci, z perspektywy czasu, podsumowują swoją drogę stawania się terapeutą Gestalt i co uznają za jej najważniejszy element?** Domknięcie całego procesu pozwala na refleksję z lotu ptaka. To podsumowanie, które zbiera wszystkie wcześniejsze wątki w jedną całość i daje odpowiedź na pytanie główne.

Scenariusz wywiadu pogłębionego obejmował 80 pytań i pełnił funkcję drogowskazu dając strukturę rozmowy, a nie był sztywnym kwestionariuszem, zgodnie z założeniami podejścia fenomenologiczno-narracyjnego. Pytania miały charakter otwarty i eksploracyjny, a rozmowy przybierały formę dialogu, który pozwalał na rozwój spontanicznych wątków zgodnie z dynamiką spotkania. Pytania w scenariuszu zostały zaprojektowane w duchu triangulacji by mogły zbadać to samo zjawisko z różnych perspektyw. Ich celem było uchwycenie zmian osobowościowych, jakie wiążą się z procesem kształcenia, terapii własnej, praktyki klinicznej i procesów superwizyjnych. Ich zadaniem było nie tylko uzyskanie opisu wydarzeń czy faktów, lecz także zbliżenie się do sposobów przeżywania i interpretowania przez badanych swojej sytuacji egzystencjalnej. W tym sensie pytania kierowały się ku istocie doświadczenia – jak to jest być w procesie stawania się psychoterapeutą Gestalt.

Scenariusz rozwijał trzy zasadnicze pytania w poniższych obszarach eksploracji:

- pytania metryczkowe i wprowadzające
- motywacje i okoliczności decyzji o wejściu na ścieżkę Gestalt oraz ich konsekwencje osobiste i zawodowe,



- proces stawania się psychoterapeutą Gestalt – doświadczenia edukacyjne, terapeutyczne i superwizyjne,
- wpływ filozofii Gestalt na rozwój osobisty i zawodowy,
- rozwój osobowości w kontekście pracy psychoterapeuty
- rola i znaczenie superwizji, własnej terapii i dalszego kształcenia
- równowaga między życiem osobistym a zawodowym
- pytania podsumowujące dotyczące trudności i sposobów radzenia sobie z nimi, refleksje z perspektywy czasu i wskazanie kluczowych elementów drogi rozwojowej.

Obszary te zostały powiązane z trzema pytaniami głównymi w ramach zmapowania obszarów na pytania zasadnicze. Pierwsze pytanie, dotyczące rozwoju osobowościowego, obejmuje motywację, doświadczenia edukacyjne oraz napotykaną trudność. Drugie pytanie, odnoszące się do kluczowych aspektów rozwoju, łączy się z refleksjami nad superwizją, terapią własną oraz doświadczeniami podsumowującymi przebytą drogę. Trzecie pytanie, związane z rozumieniem Gestalt jako stylu życia, obejmuje wątki filozofii życia oraz integracji doświadczeń w relacjach i codziennym funkcjonowaniu. Takie uporządkowanie pozwoliło zachować spójność między konstrukcją wywiadu a ramą interpretacyjną oraz zapewniło pogłębioną eksplorację doświadczeń badanych.

Taki sposób pracy łączący porządek merytoryczny z otwartością dialogu jest zgodny z podejściem fenomenologiczno-narracyjnym i umożliwia uchwycenie zarówno odpowiedzi na kluczowe pytania badawcze, jak i tematów wyłaniających się w toku relacji badaczki z badanymi.

4.1.5 Perspektywa dialogiczno-fenomenologiczna badania

Przyjęta perspektywa dialogiczno-fenomenologiczna nadaje ramy zastosowanemu studium przypadku i wyborowi wywiadu pogłębionego, określając zarówno sposób prowadzenia rozmowy, jak i tryb interpretacji danych.

Kolejna część podrozdziału poświęcona jest teoretycznej perspektywie badania, odwołującej się do filozofii dialogu i fenomenologii, które nadały procesowi poznawczemu określony charakter i kierunek interpretacji.

Cel badania wraz z postawionymi pytaniami badawczymi wymagał zastosowania autotelicznego studium przypadku (skupienie na przypadku samym w sobie, a nie jako ilustracji szerszej teorii), w którym pojedynczym przypadkiem jest sytuacja drugiego



człowieka ukazująca się w spotkaniu, jak funkcjonuje, co robi i jakie są jego działania (Stake, 2014). Przyjęte podejście miało charakter idiograficzny, koncentrowało się na unikatowości i odrębności doświadczenia drugiego człowieka. Inspiracją dla tej perspektywy jest filozofia egzystencjalna oraz filozofia dialogu. Obie zakładają, że poznanie drugiego człowieka i jego sytuacji egzystencjalnej możliwe jest w spotkaniu, w unikalnej przestrzeni buberowskiego „Ja-Ty”, stworzeniu nowej sytuacji poznawczej (Opoczyńska, 2014). W tych okolicznościach możliwe jest dialogowanie pogłębiające świadomość obu stron, w obecności, z odwagą do kontaktu, na równi sobie, w uznaniu własnych indywidualności i podmiotowości, kiedy osoby stają się stronami spotkania i zwracają się ku sobie, odpowiadając na pytanie „kim jestem” (Skottun i Krüger, 2023).

W tym ujęciu badaczka nie tylko rejestruje dane, ale współtworzy proces poznawczy, w którym możliwe staje się odkrywanie nowych znaczeń. Zgodnie z ujęciem R. Stake’a (2014), poznanie przebiega również przez mechanizm naturalistycznego generalizowania, w którym badaczka i czytelnicy odnoszą doświadczenia opisywanych przypadków do własnych sytuacji i w ten sposób tworzą uogólnienia rzeczywistości.

Zastosowana w pracy metodologia mieści w sobie wszystkie charakterystyczne cechy badań jakościowych, o których pisał John Creswell:

- **Naturalny kontekst (środowisko) osoby badanej**, gdzie zbierane są dane w intensywnym kontakcie, podczas bezpośredniej rozmowy, obserwując zachowania osoby badanej w jej naturalnym środowisku. Procedura badawcza została osadzona w warunkach zbliżonych do codziennych sytuacji badanych.
- **Osoba badająca jako podstawowe narzędzie badawcze** sama osobiście zbiera dane, przeprowadza wywiady, analizuje dokumenty, obserwuje zachowania.
- **Różnorodność zbierania danych** w toku przeprowadzonych wywiadów, z obserwacji czy dokumentów, które następnie są przeglądane, przyporządkowuje się je do określonych kategorii czy tematów oraz analizuje i nadaje im sens.
- **Indukcyjna analiza danych**, dzięki której osoba badająca przechodząc od szczegółu do ogółu szuka prawidłowości, tworzy kategorie i wyznacza zakresy tematyczny.
- **Nadawanie znaczeń** przez osoby badane, które osoba badająca chce poznać wraz z ich opiniami tak by nie sugerować się własnymi założeniami czy wiedzą, co wymaga jej uważnej, empatycznej postawy, rozumienia, wczucia się i brania w nawias swoich własnych opinii.



- **Elastyczny proces badawczy** (emergentny), w którym plan badań, zakres jak i sam proces wyłania się i zmienia. Następuje w zależności od podejmowanych działań, z elastycznym dostosowaniem się do danych potrzeb (zmiana pytań, modyfikacja procedur, doboru uczestników czy miejsca badań tak by w jak największym stopniu wykorzystać wiedzę uzyskaną od osób badanych).
- **Pryzmat teoretyczny** – konteksty postrzegania badania np. koncepcja kultury, różnice płciowe, rasowe.
- **Interpretacyjność badań**, gdzie osoba badająca interpretuje wszystko to, co słyszy, widzi, rozumie uwzględniając jej osobiste doświadczenia, konteksty, poglądy, biografię. To samo po opublikowaniu badań robią czytelnicy, co pozwala na wiele wyłaniających się z tego procesu interpretacji.
- **Ujęcie holistyczne**, w którym osoba badająca stara się stworzyć kompleksowy, złożony obraz badanego problemu czy zagadnienia przedstawiając wiele perspektyw, kontekstów, omawiając wiele czynników oddziałujących na sytuacje oraz nakreślając szerszy holistyczny obraz badanego procesu czy zjawiska (Creswell, 2013, strony 191-192).

W niniejszej pracy takie ujęcie metodologiczne pozwoliło uchwycić indywidualne doświadczenia psychoterapeutów Gestalt w ich własnym kontekście życiowym i zawodowym. Dzięki przyjętej perspektywie fenomenologiczno-narracyjnej analiza koncentrowała się na sposobach nadawania znaczeń przez uczestników, bez narzucania im z góry ustalonego schematu interpretacyjnego.

4.2 Charakterystyka i dobór badanej grupy

Do udziału w badaniach zaproszono certyfikowanych psychoterapeutów Gestalt, którzy ukończyli całonocne, czteroletnie szkolenie w jednym z instytutów Gestalt, w Polsce oraz pozostają pod stałą superwizją swojej pracy klinicznej. Kryteria doboru próby obejmowały: ukończenie edukacji w nurcie Gestalt, kilkuletnią praktykę zawodową, odbycie własnej psychoterapii, a także gotowość do refleksji nad własnym rozwojem osobowościowym i zawodowym. Ważnym elementem była również aktywna praktyka psychoterapeutyczna.

W badaniu wzięło udział sześć kobiet, co wynikało z naturalnego procesu rekrutacji i dostępności osób spełniających przyjęte kryteria. Choć próba składała się wyłącznie z kobiet, nie było to wynikiem świadomego założenia badaczki, lecz konsekwencją procesu rekrutacji. Można jednak zauważyć, że w środowisku Gestalt w Polsce kobiety stanowią znaczną część



praktykujących psychoterapeutów, co czyni tę strukturę próby reprezentatywną dla kontekstu zawodowego. Próba była zróżnicowana pod względem wieku, pierwszego wykształcenia i doświadczenia zawodowego, co pozwoliło uchwycić zarówno wspólne elementy procesu stawania się psychoterapeutą Gestalt, jak i indywidualną unikatowość każdej z badanych osób. Wiek uczestniczek mieścił się w przedziale między 38 a 54 lata, a ich staż w pracy klinicznej wynosił od 5 do 15 lat. Taka próba pozwalała pokazać różne perspektywy, zestawić doświadczenia osób na początku drogi zawodowej z refleksjami bardziej doświadczonych psychoterapeutek z dłuższym stażem.

Uczestniczki miały zróżnicowane pierwsze wykształcenie: psychologia, resocjalizacja, filologia, ekonomia oraz kierunki techniczne. Takie zróżnicowanie w przygotowaniu akademickim wносиło dodatkowy walor do próby, ukazując, że decyzja o podjęciu edukacji w terapii Gestalt była podejmowana przez osoby o różnych ścieżkach edukacyjnych i zawodowych. Wszystkie badane prowadziły praktykę w dużych aglomeracjach miejskich oraz online prowadząc psychoterapię indywidualną, par i rodzin lub pracę z grupami, co stwarza specyficzny kontekst pracy: większą różnorodność klientów, intensywniejsze środowisko zawodowe oraz wyzwania związane z konkurencyjnością.

Rekrutacja odbywała się poprzez indywidualne zaproszenia oraz kontakty badaczki w przestrzeni zawodowej (np. podczas warsztatów doszkalających), a także poprzez ogłoszenia zamieszczone w grupach branżowych. Badaczka nie zakładała z góry liczby uczestników, pozostawiając wielkość próby otwartą i zależną od gotowości osób do udziału. Rekrutację zakończono w momencie osiągnięcia nasycenia danych (*theoretical saturation*), kiedy kolejne wywiady nie wносиły już nowych, istotnych kategorii i znaczeń. Uzyskane dane można więc potraktować jako pochodzące z badań o naturalnych granicach, w których to dostępność i gotowość uczestników wyznacza ostateczną wielkość próby. Taki dobór odpowiada założeniom badań jakościowych, gdzie kluczowa jest głębia danych, a nie ich ilościowa reprezentatywność.

Spełnienie przez wszystkie uczestniczki kluczowych kryteriów doboru (ukończenie czteroletniej szkoły psychoterapii Gestalt, odbycie własnej terapii, pozostawanie w superwizji) zapewniło spójność grupy w odniesieniu do standardów profesjonalnych. Jednocześnie zróżnicowanie pod względem wieku, pierwszego wykształcenia i długości praktyki zawodowej pozwoliło na pogłębioną eksplorację doświadczeń, które ujawniały zarówno wspólne cechy procesu, jak i indywidualne różnice. Taki dobór próby, celowy i oparty na dostępności, odpowiada



założeniom badań jakościowych, które nie dążą do reprezentatywności statystycznej, lecz do głębokiego zrozumienia badanego zjawiska. W literaturze często rozróżnia się próby homogeniczne i niehomogeniczne; w tym badaniu przyjęto świadomie to drugie podejście, zakładając, że sytuacja egzystencjalna każdej osoby jest inna i że ta różnorodność stanowi istotny walor badania. Każda uczestniczka wносиła unikatową perspektywę, mimo wspólnego przygotowania i praktyki w nurcie Gestalt. Dzięki temu możliwe było uchwycenie równowagi między zgodnością w kluczowych aspektach profesjonalnych a indywidualnością doświadczeń.

Należy podkreślić, że ze względu na osobisty charakter rozmów i ich potencjalny wymiar emocjonalny, istotne było zapewnienie świadomej, dobrowolnej zgody uczestniczek. Badaczka poinformowała każdą z nich o celach i przebiegu badania, możliwości pojawienia się trudnych emocji (np. lęku czy smutku), a także o zasadach poufności i ochrony danych osobowych. Podkreślono, że raport z badań będzie dostępny dla osób postronnych, co mogło wywoływać naturalny niepokój. Z tego względu szczególną wagę przywiązano do tego, aby decyzja o udziale była podjęta w poczuciu bezpieczeństwa i autonomii. Rozmowy przeprowadzono w komfortowych warunkach sprzyjających budowaniu atmosfery zaufania i otwartości. Badaczka zadbała, aby proces miał charakter dialogiczny, co ułatwiało tworzenie przestrzeni do szczerej refleksji nad osobistymi doświadczeniami związanymi ze stawaniem się psychoterapeutą Gestalt.

Ponieważ cała próba badawcza składa się z kobiet, w kolejnych rozdziałach części empirycznej zastosowano formy żeńskie (uczestniczki, psychoterapeutki). W poprzednich rozdziałach teoretycznych zachowano formy ogólne przyjęte w pracy.

4.3 Procedura badawcza – pozyskiwanie danych

Procedura badawcza opierała się na przeprowadzeniu pogłębionych wywiadów z certyfikowanymi psychoterapeutkami Gestalt. Każde spotkanie odbywało się w warunkach sprzyjających poczuciu bezpieczeństwa i otwartości oraz trwało od dwóch do trzech godzin, co pozwalało na pogłębioną eksplorację doświadczeń badanych i stworzenie przestrzeni do swobodnego rozwoju narracji.

Narzędziem badawczym był autorski scenariusz wywiadu opracowany przez badaczkę obejmujący osiem bloków tematycznych ujętych w pytania. Pełnił funkcję punktu wyjścia. Organizował przebieg rozmów pozostawiając przestrzeń na spontaniczne wątki wyłaniające się w toku narracji.



Pytania modyfikowano, rozwijano bądź zastępowano w zależności od dynamiki rozmowy. Takie podejście było zgodne z paradygmatem fenomenologicznym, zakładającym uchwycenie doświadczenia tak, jak jest ono przeżywane i ujawniane w kontakcie. W praktyce wywiady miały strukturę dialogiczną, w którym uczestniczki mogły dzielić się tym, co dla nich istotne. Scenariusz pytań służył jako punkt wyjścia, a rozmowa miała charakter swobodny i pozwalała rozwijać wątki spontaniczne w duchu fenomenologii.

Choć istniała ogólna struktura pytań, wywiady miały charakter swobodny i pogłębiony. Badaczka zachęcała uczestniczki do opowiadania własnej historii, a sama pozostawała otwarta na wątki pojawiające się spontanicznie. Dzięki temu rozmowy przybierały formę dialogu, w którym badani mogli dzielić się tym, co dla nich najistotniejsze.

Rola badaczki nie ograniczała się do neutralnego rejestratora danych. Była ona aktywnym uczestnikiem spotkania, uważnie słuchała i obserwowała nie tylko treści werbalne, lecz także mowę ciała, przeżywane emocje i sygnały pozawerbalne. Sporządzała notatki uzupełniające zapis audio, obejmujące intuicje, wrażenia cielesne i refleksje pojawiające się w toku rozmowy. Ta dodatkowa warstwa materiału badawczego poszerzała perspektywę interpretacyjną, pozwalała na uchwycenie subtelnych elementów procesu kontaktu i umożliwiała wieloperspektywiczne podejście do zgromadzonych danych. Dzięki temu oprócz dosłownego zapisu wywiadu powstawał również zapis wrażeń, refleksji i spostrzeżeń badaczki, co czyniło procedurę badawczą bardziej adekwatną do uchwycenia indywidualnych doświadczeń uczestniczek w procesie stawania się psychoterapeutą Gestalt.

Podstawą procedury była filozofia spotkania. Inspiracją pozostawała przestrzeń buberowskiego „Ja–Ty”, zakładająca wzajemne uznanie podmiotowości i współtworzenie znaczeń w dialogu. Spotkanie badawcze nie było jedynie techniczną procedurą zbierania danych, lecz procesem wzajemnego oddziaływania, w którym badane i badaczka współtworzyły sytuację poznawczą. Procedura odzwierciedlała również teorię pola zakorzenioną w psychoterapii Gestalt, według której obie strony współtworzą doświadczenie i nadają mu sens. Osoba badana dzieliła się tym, co uświadamiała sobie w kontekście zadawanych pytań, a jednocześnie poszerzała świadomość o treści wyłaniające się w kontakcie z badaczką. Tym samym proces badania kształtowany był równocześnie przez obie strony. W trakcie zaaranżowanego spotkania możliwe jest poznawanie drugiego człowieka, co samo w sobie staje się nowym doświadczeniem dla tych



dwojga, ale i dla czytelników opublikowanego badania pobudzając najbardziej podstawowe procesy ich świadomości i rozumienia.

Kwestie etyczne stanowiły istotny element procedury. Każda uczestniczka została poinformowana o celach, charakterze i przebiegu badania (również o potencjalnym pojawieniu się trudnych emocji) oraz o sposobie wykorzystania wyników, zasadach poufności, anonimowości i możliwości wycofania się na każdym jego etapie. Wszystkie dane personalne zostały zmienione, a szczegóły mogące prowadzić do identyfikacji badanych usunięte. Udział był dobrowolny i poprzedzony świadomą zgodą. Rozmowy odbywały się w komfortowych warunkach, co sprzyjało budowaniu atmosfery zaufania i szczerości.

Podsumowując, procedura badawcza została zaprojektowana tak, aby uchwycić indywidualne doświadczenia uczestniczek w procesie stawania się psychoterapeutkami Gestalt. Wywiady pogłębione, prowadzone w duchu dialogiczności i fenomenologii, pozwoliły na zebranie bogatego materiału narracyjnego, obejmującego zarówno treści wypowiedziane, jak i te ujawniające się w relacji. Dzięki temu możliwe było pogłębione zrozumienie procesów rozwojowych psychoterapeutek Gestalt i ich znaczeń osobistych oraz zawodowych.

4.4 Przebieg badań – rekrutacja, realizacja wywiadów i procedury etyczne

Przebieg badań opierał się na indywidualnych, pogłębionych wywiadach z psychoterapeutkami Gestalt. Spotkania miały formę bezpośrednich rozmów, odbywających się w komfortowych warunkach, najczęściej w gabinecie terapeutycznym lub innej przestrzeni sprzyjającej swobodnej wymianie. Każdy wywiad trwał od dwóch do trzech godzin, co umożliwiało pogłębienie tematów związanych ze stawaniem się psychoterapeutką Gestalt i pozwoliło na rozwój narracji. Za zgodą uczestniczek wywiady były nagrywane, a następnie dosłownie transkrybowane. W trakcie badania osoba badająca sporządzała również notatki.

Początkowo do udziału w badaniu zgłosiło się jedenaście osób, jednak ostatecznie przeprowadzono wywiady z sześcioma psychoterapeutkami Gestalt. Taka liczba uczestniczek odpowiada logice badań jakościowych, w których kluczowe jest pogłębione rozumienie doświadczeń, a nie statystyczna reprezentatywność. Kolejność przeprowadzania rozmów wynikała z gotowości czasowej uczestniczek i badaczki, a wcześniejsze wywiady pozwalały na doprecyzowywanie pytań i wprowadzanie uzupełnień w kolejnych spotkaniach. Kontakt z uczestniczkami miał charakter osobisty. Badaczka telefonicznie przedstawiała cele badania,



odpowiadała na pytania i ustalała dogodny termin spotkania, dostosowując się do możliwości badanych.

Na początku wywiadu badaczka przedstawiała siebie, swoje doświadczenie jako psychoterapeutki Gestalt, wyjaśniała cel i założenia badania oraz uzyskiwała świadomą zgodę na udział i nagrywanie rozmowy. Doświadczenie zawodowe badaczki i wspólna profesja z uczestniczkami sprzyjały szybkiemu nawiązaniu relacji opartej na empatii i zaufaniu. Następnie rozpoczynała wywiad pogłębiony, z dbałością o stworzenie atmosfery otwartości i dialogu. Dzięki temu rozmowy nie miały charakteru formalnego przesłuchania, lecz stawały się swobodnym dzieleniem się doświadczeniami, co pozwalało na pogłębione poznanie sytuacji egzystencjalnej uczestniczek i uchwycenie procesów związanych ze stawaniem się psychoterapeutką Gestalt. W trakcie spotkań badaczka uważnie monitorowała rozmowy, obserwując zarówno treści werbalne, jak i zachowania niewerbalne, a po zakończeniu prosiła o informację zwrotną dotyczącą atmosfery wywiadu. Sporządzane notatki stanowiły istotne uzupełnienie zapisu audio i pomagały lepiej uchwycić kontekst przeżywanego doświadczenia.

Kwestie etyczne odgrywały istotną rolę w całym procesie (świadoma zgoda, poufność, ochrona tożsamości oraz prawo wycofania się z udziału). Realizacja badań przebiegała zgodnie z zasadami etycznymi opisanymi w rozdziale 4.3.

Podsumowując, przebieg badań opierał się na indywidualnych, pogłębionych wywiadach prowadzonych w atmosferze zaufania i dialogu, które pozwoliły na swobodne dzielenie się osobistymi doświadczeniami. Zastosowane podejście umożliwiło uzyskanie bogatego materiału narracyjnego. Dzięki temu badanie dostarczyło rzetelnych podstaw do dalszej analizy procesów związanych ze stawaniem się psychoterapeutą Gestalt. Tak zaplanowany przebieg badań umożliwił uchwycenie doświadczeń psychoterapeutek zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym, co pozostaje w pełnej zgodzie z celem niniejszej pracy, koncentrującej się na rozwoju osobowościowym psychoterapeuty Gestalt.

4.5 Procedura jakościowej analizy danych – opis metody analizy

Analiza miała charakter jakościowy i przebiegała etapowo. Po weryfikacji transkrypcji zestawiono zapisy z notatkami. Następnie zastosowano kodowanie otwarte (kody in vivo), przechodząc do porządkowania kategorii oraz cykli hermeneutycznych – wielokrotnego powracania do całości i części. Rzetelność wzmacniała triangulacja źródeł (treści narracyjne,



sygnały niewerbalne, notatki badaczki). Produktem analizy była mapa tematów porządkująca materiał do dalszej interpretacji.

Analiza danych rozpoczęła się od przygotowania materiału badawczego. Do transkrypcji nagrań wykorzystano oprogramowanie Turbo Scribe, a następnie każde nagranie było kilkakrotnie odsłuchiwane, aby ręcznie skorygować zapis i zapewnić jego precyzję. Transkrypty zestawiano z notatkami sporządzonymi w trakcie wywiadów, obejmującymi reakcje niewerbalne uczestniczek, ich przeżycia emocjonalne, a także refleksje i intuicje badaczki. W podejściu Gestalt takie obserwacje traktowane są jako nośniki informacji o procesie kontaktu, dlatego stanowiły one cenne uzupełnienie materiału audio i pozwalały lepiej uchwycić kontekst przeżywanych doświadczeń.

Proces analizy miał charakter dynamiczny i wieloetapowy: gromadzenie danych, ich porządkowanie, kodowanie, interpretacja i sporządzanie notatek analitycznych zachodziły niemal równolegle (Creswell, 2013). Szczegółowy przebieg obejmował kolejne kroki:

- **wielokrotne czytanie transkryptów**, gdy badaczka zanurzała się w treści, notując spontaniczne refleksje i pytania,
- **kodowanie otwarte** – materiał dzielono na mniejsze jednostki znaczeniowe, którym nadawano nazwy, często zaczerpnięte bezpośrednio ze słów badanych (tzw. kody in vivo) (Creswell, 2013),
- **tworzenie kategorii i tematów**, kiedy poszczególne kody łączono w kategorie tematyczne, a następnie w nadrzędne wątki, co pozwalało porządkować dane w szersze struktury,
- **analiza porównawcza**, kiedy badaczka zestawiała kolejne wywiady, identyfikując powtarzające się motywy, ale też wyjątki i kontrasty, które wносиły nowe znaczenia,
- **interpretacja fenomenologiczna** – kluczowe było pytanie o sens doświadczeń, zarówno tych uświadomionych, jak i pozostających w tle narracji.

Proces kodowania polegał na podziale materiału na elementy znaczeniowe i przypisywaniu im nazw. Badaczka stopniowo porządkowała dane, zadając sobie pytanie: „o czym jest ta wypowiedź?”, co umożliwiało uchwycenie całościowego sensu każdego wywiadu. W ten sposób powstał wykaz tematów głównych i szczegółowych, które następnie nanoszono na tekst w formie skrótowych kodów. Zgrupowany materiał z poszczególnych kategorii umożliwiał dalszą analizę porównawczą, a szczegółowe opisy wypowiedzi były ilustrowane cytatami uczestniczek.

Analiza miała charakter idiograficzny i fenomenologiczny. Każda rozmowa była traktowana jako unikalny przypadek, z którego wydobywano indywidualne znaczenia i wyjątkowe



momenty przeżycia. Dopiero w dalszym etapie porównywano wywiady w celu identyfikacji wspólnych motywów i kontrastów.

Jednocześnie analiza była hermeneutyczna i pogłębiona. Badaczka wielokrotnie powracała do wcześniejszych zapisów w świetle nowych treści, reinterpretowała je i porządkowała strukturę badania. Na bieżąco poszukiwała coraz głębszych warstw znaczeniowych, co pozwalało nie tylko pogłębiać rozumienie, lecz także wprowadzać uzupełniające pytania w kolejnych wywiadach (Creswell, 2013). Szczególną uwagę kierowano na trajektorie rozwoju uczestniczek: momenty zwrotne (np. doświadczenia w terapii własnej, praktyce klinicznej i superwizji), zmiany w przeżywaniu siebie i w relacjach, a także napięcia i paradoksy wpisane w drogę zawodową.

W wyniku analizy opracowano mapę tematyczną (narzędzie porządkowania kodów), w dużej mierze odzwierciedlająca strukturę scenariusza wywiadu (motywacje, proces kształcenia, doświadczenia terapeutyczne i superwizyjne, filozofia życia, rozwój osobowości, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym). Pojawiły się jednak także motywy wyłaniające się spontanicznie z danych, nieuwzględnione wprost w scenariuszu wywiadu, lecz istotne dla uczestniczek, takie jak „koszty zmiany”, „rola niewiedzenia” czy „obecność trybu terapeuty w życiu prywatnym”.

Rzetelność i wiarygodność badań zapewniono poprzez triangulację źródeł – zestawienie treści narracyjnych z obserwacjami niewerbalnymi oraz notatkami badaczki. Istotnym elementem była także refleksyjność badaczki, czyli świadome odnoszenie się do własnych reakcji, intuicji i wątpliwości interpretacyjnych, co zwiększało transparentność procesu analizy.

Ostatecznym etapem była interpretacja i synteza, w której zestawiono powstałe tematy z pytaniami badawczymi. Analiza ujawniła zarówno powtarzające się motywy i wzorce, jak i doświadczenia trudne do uogólnienia, odsłaniające unikatowość dróg poszczególnych psychoterapeutek. W tym procesie centralne znaczenie miała hermeneutyka – powracanie do całości i części, ponowne odczytywanie danych i reinterpretowanie ich w świetle całego materiału.

W duchu podejścia Stake’a (2014) zastosowano naturalistyczne generalizowanie. Czytelnik może odnosić opisane przypadki do własnych doświadczeń i w ten sposób tworzyć osobiste uogólnienia. Taki sposób prezentacji danych nie tylko opisał doświadczenia uczestniczek, lecz także pozwolił wydobyć ich głębsze sensy oraz sformułować implikacje dla teorii i praktyki psychoterapii Gestalt.

4.6 Opisy przypadków (studia jednostkowe)



Zostało przeprowadzonych 6 wywiadów w ramach niniejszej pracy poświęconej zagadnieniu: „Psychoterapia Gestalt jako filozofia życia i dźwignia osobowościowego rozwoju psychoterapeuty”. Celem opisów przypadków jest ukazanie, w jaki sposób proces edukacji w szkole psychoterapii Gestalt, własna terapia, superwizja, praca z klientami oraz integracja filozofii Gestalt z życiem osobistym wpływają na zmiany osobowościowe i światopoglądowe psychoterapeutów.

Przed każdym badaniem zostały ustalone warunki badania, czas jego trwania i cel przeprowadzenia głębokiego wywiadu. Badane zostały poinformowane i wyraziły zgodę na nagranie wywiadu w celu przygotowania transkrypcji, na bazie których zostały przeprowadzone badania jakościowe i analiza.

W obrębie opisu każdego przypadku zostały wyróżnione krótkie śródtytuły w formie cytatów z narracji; pełnią one funkcję znaczników wątków i nie stanowią osobnych nagłówków.

4.6.1 Przypadek Anny

Rozmowa z Anną była pierwszą z cyklu sześciu wywiadów przeprowadzonych w ramach pracy magisterskiej poświęconej zagadnieniu: „Psychoterapia Gestalt jako filozofia życia i dźwignia osobowościowego rozwoju psychoterapeuty”.

W związku z tym, że było to pierwsze spotkanie z całego cyklu wywiadów, po obu stronach wyczuwalne było lekkie zdenerwowanie, które z czasem ustąpiło miejsca zaciekawieniu i ekscytacji wspólnym procesem. Już w pierwszych minutach rozmowy ujawnił się charakterystyczny sposób wypowiedzi Anny: uporządkowany, refleksyjny, osadzony w osobistym doświadczeniu, a jednocześnie nacechowany dystansem właściwym osobie, która przez wiele lat pracowała z ludźmi w procesach zarządzania. Jej narracja była spójna i uważnie prowadzona w ramach zadawanych pytań. Zauważalna była siła Anny do brania odpowiedzialności za przebieg rozmowy, chęć sterowania jej rytmem i pytaniami, co towarzyszyło też pewnej formie kontroli. Obok otwartości i zaangażowania obecna była również subtelna nuta nieufności, być może wynikająca z potrzeby zadbania o siebie w nowej sytuacji badawczej. W miarę upływu czasu rozmowa stawała się coraz bardziej wartka i dialogiczna. Uczestniczki spotkania wzajemnie się uzupełniały i reagowały na siebie z adekwatnością i zaangażowaniem. Wspólna przestrzeń rozmowy wypełniła się atmosferą uważności, ciekawości i zaufania.

Poniższy opis przypadku prezentuje doświadczenie Anny, 49-letniej certyfikowanej psychoterapeutki Gestalt z 14-letnim stażem zawodowym, superwizorki i nauczycielki zawodu, której droga życiowa i zawodowa obrazuje badane zjawisko. Jej opowieść, choć zakorzeniona w jej własnym doświadczeniu, wydaje się oddawać uniwersalny proces przemiany wewnętrznej, który zachodzi w kontakcie z filozofią Gestalt.

Jej droga do psychoterapii była procesem pełnym zmian życiowych i osobowościowych, które zaszły zarówno na poziomie zawodowym, jak i osobistym. W trakcie wywiadu Anna dzieli się nie tylko opisem etapów swojej drogi, ale także wewnętrznymi poruszeniami, chwilami wglądu, przedstawieniami priorytetów, pogłębiającym się zaufaniem do siebie i procesu.



Przeprowadzony wywiad ukazuje, w jaki sposób kształcenie w nurcie Gestalt, własna terapia, superwizje oraz kontakt z klientami wpłynęły na jej rozwój i zmiany osobowościowe. Studium przypadku Anny ilustruje, jak psychoterapia Gestalt staje się nie tylko metodą pracy, ale również filozofią życia, w której terapeuta nieustannie rozwija swoją samoświadomość i dojrzałość emocjonalną.

Jej relacja z samą sobą i ze światem zdaje się być osadzona na zasadach obecności, akceptacji i odpowiedzialności, kluczowych wartościach Gestalt, które znalazły swoje odzwierciedlenie zarówno w jej stylu bycia, jak i w języku opowieści.

„Nie planowałam być terapeutką” – od pracy z ludźmi do spotkań w relacji terapeutycznej.
Historia Anny to przykład nieoczywistej, a zarazem głęboko spójnej drogi zawodowej, która zaczęła się daleko od psychoterapii, w obszarze zarządzania i rozwoju zawodowego. Po ukończeniu studiów na Akademii Górniczo-Hutniczej, na Wydziale Zarządzania Anna pracowała 20 lat w obszarach zarządzania i HR z menadżerami nad ich indywidualnymi planami rozwojowymi. Jej wcześniejsze doświadczenie zawodowe, choć formalnie niezwiązane z terapią, odzwierciedlało już zainteresowanie rozwojem człowieka i wspieraniem go w procesie zmiany. Mimo że brakowało jej wtedy konkretnych narzędzi i psychoterapeutycznego warsztatu, pojawiało się już w niej „czucie”, że kontakt z drugim człowiekiem, również w pracy, może być głęboki i znaczący.

Jej wypowiedź: „Czułam, że dotykamy czegoś, co jest jakoś ważne, ale nie mogłam pójść dalej, głębiej, bo brakowało mi narzędzi, umiejętności i możliwości, (...) a jednocześnie czułam, że to jest coś, co ja bym chciała robić” ukazuje napięcie pomiędzy realnymi ograniczeniami ówczesnej roli zawodowej Anny, a rodzącą się wewnętrzną potrzebą pracy bardziej osobistej, głębokiej, relacyjnej. To pragnienie znalazło swoje dopełnienie dopiero w procesie własnej terapii, która, jak sugeruje, miała charakter nie tylko pomocowy, ale inicjacyjny dla przyszłej tożsamości terapeutycznej. W wyniku trudnych doświadczeń życiowych Anna podjęła swoją pierwszą psychoterapię i zaczęła dostrzegać wartość głębokiej relacji terapeutycznej.

Zauważalne jest, że jej decyzja o wejściu na ścieżkę Gestalt nie była efektem chłodnej kalkulacji, lecz raczej odpowiedzią na egzystencjalne poruszenie i tęsknotę za pełniejszym, bardziej autentycznym kontaktem, zarówno z innymi, jak i z samą sobą. Wyrażenie: „Psychoterapia Gestalt dała mi ten brakujący element, którego szukałam w pracy z ludźmi. Dodatkowo chciałam się rozwijać i przyglądać sobie” można odczytywać jako kluczowy moment zwrotny, który ukazuje, że to nie była jedynie zmiana zawodu, ale także jakościowa zmiana podejścia do życia i relacji.

Równoległe doświadczenie stawania się matką i terapeutką w czasie stażu i późniejszego szkolenia może być postrzegane jako szczególna konfiguracja rozwojowa. Obie role, choć z pozoru bardzo różne, wymagały od niej podobnych jakości: uważności, pojemności emocjonalnej i gotowości do bycia w procesie. Można tu dostrzec także potencjalny paradoks. Łączenie intensywnych wymagań szkoły psychoterapii z przeżywaniem macierzyństwa mogło być źródłem napięć, ale i wzajemnego wzbogacania się tych dwóch doświadczeń. W wypowiedzi Anny pojawia się to raczej jako doświadczenie intensywności i wyzwań, niż trudności, co może świadczyć o jej osobistej odporności i otwartości na rozwój. Anna podkreśliła: „Myślałam, że się nie dostanę, wątpiałam czy ja się w ogóle nadaję do szkoły (...). Ku mojej dużej radości zostałam przyjęta na szkolenie psychoterapii Gestalt. Równoczesne stawanie się matką i terapeutką było dla mnie dużym wyzwaniem. Był to czas intensywnego rozwoju i konfrontacji.” Warto również zwrócić uwagę, że mimo braku wykształcenia psychologicznego, Anna, jak sama mówi, została przyjęta do szkoły z pewnym zaskoczeniem. Można to odczytać jako przykład niepewności, ale też odwagi i gotowości przekraczania swoich wątpliwości. Z perspektywy rozwoju osobowościowego, decyzja o



podjęciu szkolenia psychoterapeutycznego wydaje się momentem, w którym zaczęła integrować wcześniejsze doświadczenia zawodowe z osobistą potrzebą głębszego kontaktu i sensu.

Po ukończeniu czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego i zdobyciu certyfikatu EAGT, Anna rozpoczęła praktykę terapeutyczną. Proces kształcenia, w tym intensywne treningi, terapia własna i superwizje, był dla niej przełomowe, nie tylko jako dla przyszłej terapeutki, ale również jako dla osoby poszukującej większej samoświadomości. Praca w tym zawodzie była dla niej na tyle ciekawa i rozwijająca, że zdecydowała się zrobić jeszcze jeden krok edukacyjny: szkołę superwizorów, którą ukończyła 3 lata temu certyfikatem superwizora EAGT pomagając nie tylko klientom, ale również terapeutom w ich pracy. Ukończenie szkoły superwizorów, można zinterpretować jako kolejny etap drogi Anny, przejście z roli osoby uczącej się i praktykującej ku roli mentorki i towarzyszkii w rozwoju innych terapeutów. W ten sposób ścieżka zawodowa Anny zatoczyła pewne koło, w którym doświadczenia z obszaru HR i zarządzania rozwojem ludzi znalazły swoje pogłębione, psychoterapeutyczne ucieleśnienie.

W tej części rozmowy Anna z własnej inicjatywy sięgała do głębokich warstw swojego życia, nie tylko rodzinnych, ale i duchowych. Obecność badaczki, choć nienazwana wprost, mogła stać się przestrzenią, w której po raz kolejny mogła poszukać sensu tam, gdzie wcześniej był tylko ból i niepewność.

„Nie chcę już żyć inaczej” – Gestalt jako filozofia życia sprzyjająca zmianom. Gestalt od samego początku stał się dla Anny czymś więcej niż metodą pracy, wpłynął na jej styl życia, sposób myślenia, podejmowania decyzji, budowania i bycia w relacjach. Anna opisała, że „zdecydowała się na Gestalt, bo chciała pracy, która pozwoli na głębokie spotkanie z drugim człowiekiem (...). Podobała mi się taka właśnie praca relacyjna, nieinterpretująca, bycie w otwartości i fenomenologii.”

Dla Anny spotkanie z filozofią Gestalt oznaczało przejście od zewnętrznych struktur działania ku głębszemu wewnętrznemu zakorzenieniu w doświadczeniu, zarówno w relacji z klientami, jak i w życiu osobistym. Jedną z najważniejszych koncepcji psychoterapii Gestalt która wpłynęła na jej sposób bycia, jest zasada życia w tu i teraz. Praktykowanie zasady tu i teraz pomogło jej nie tylko w pracy z klientami, ale również w codziennym funkcjonowaniu. Podkreśliła:

Jest dla mnie ważne żyć w tu i teraz, a nie przeszłością, ani przyszłością. To było dla mnie zadziwiające odkrycie, że żyłam jakimś wydarzeniem, które się już wydarzyło, nie przeżywając tego co dzieje się teraz. Praktyka uważności i skupienia na tym, co dzieje się tu i teraz znacznie zmieniła moje podejście do pracy i życia. Pomogła mi zatrzymać się i zadawać sobie pytanie: jak ja współtworzę to co się dzieje? A to zabiera mnie do narracji relacyjnej, gdzie mówię: ja mam tak, a jak to jest dla ciebie?

Praktyka obecności stała się dla niej nie tylko narzędziem terapeutycznym, ale formą codziennej uważności i refleksyjnego bycia, również w relacjach osobistych. Jak opowiada, zmiana ta miała znaczący wpływ na jej małżeństwo, które przeszło głęboką przemianę dzięki wzajemnej otwartości na rozwój:

Dokonał się zmiany relacji w naszym małżeństwie, na bardzo głębokim poziomie. Gestalt poprzez indywidualny rozwój nas połączył. Mój mąż też poszedł na terapię. Zaczęliśmy rozmawiać podobnym językiem, co pomogło nam koncentrować się na części relacyjnej. Pojawiło się więcej troski o drugiego, uświadomienia jak wpływamy na siebie, jak dajemy sobie wsparcie, jak go bierzemy. Wypracowaliśmy większą równowagę pomiędzy konfrontacją (odwagą i klarownością) i wsparciem w naszej relacji.

W tym fragmencie pojawia się również motyw integracji, nie tylko z samą sobą, ale też w relacjach, których jakość zaczęła się pogłębiać dzięki większej świadomości wpływu, wzajemności i odpowiedzialności. To przechodzenie od działania do bycia wydaje się jednym z kluczowych wymiarów przemiany, jaka dokonała się w Annie.



Wyraźnie widać, że życie w oparciu o filozofie stojące za psychoterapią Gestalt było dla Anny dużą zmianą nie tylko z perspektywy zmiany pracy i pomagania innym poprzez psychoterapię, ale również na gruncie osobistym. Znaczącym momentem potwierdzającym wewnętrzne zakorzenienie filozofii Gestalt w jej życiu było wspomnienie trudnego okresu związanego z chorobą córki. Anna wskazuje, że to właśnie zaufanie do procesu, głęboka wiara i zdolność do obecności w niepewności dały jej oparcie.

Kiedy moja córka była bardzo chora, wręcz na granicy życia i śmierci zawierzyłam, że ma być to, co ma być i głęboko wierzyłam, że będzie dobrze, czułam, że potrzebuję temu zaufać. To mi wtedy pomogło przetrwać ten trudny czas, mimo że racjonalne fakty pokazywały, że naprawdę jest kiepsko z nią. I oczywiście robiliśmy co w naszej mocy by szukać dla niej pomocy.

Tym samym filozofia Gestalt okazuje się dla niej nie tylko systemem pracy, lecz wewnętrzną osią, wokół której buduje swoje rozumienie świata i siebie.

Anna zwraca uwagę, że włączenie teorii i filozofii Gestalt do codziennego funkcjonowania było naturalnym, choć niełatwym procesem, nie był on deklaracyjny, lecz stopniowo wcielany w życie. Anna wielokrotnie podkreślała, że wiedza, którą zdobyła w toku szkoły czy warsztatów doszkalających, własnej terapii, spotkań z klientami zmieniło ją bezpowrotnie, stała się jej sposobem funkcjonowania, mówiła:

(...) trudno tego wszystkiego nie włączać do własnego życia. Musiałabym się znowu rozszepać.

Tak chcę żyć i tak chcę funkcjonować. Nie chcę już inaczej. Nie zawsze jest to możliwe, ale szukam tylko takich relacji, gdzie mogę w taki sposób funkcjonować.

Anna ma przekonanie, że poznanie teorii Gestalt miało wpływ na jej postrzeganie świata i relacje międzyludzkie, które tworzy. Mówiąc o teoriach miała na myśli: mechanizmy kontaktowania, cykl kontaktu, domykanie figury (niezamkniętych spraw i tematów), teoria pola, która „pozwala jej patrzeć na szerszy kontekst dorosłego pełnego rozumienia perspektywy funkcjonowania człowieka.” Wyraźnie widać, że kluczowe teorie Gestalt przestały być jedynie narzędziem zawodowym, a stały się osobistym punktem odniesienia dla codziennych decyzji. Anna mówi o nich z czułością, jak o języku, który pozwala jej lepiej rozumieć siebie i świat: „Fenomenologia i koncepcja całościowości i holizmu, psychologia postaci, dopełnianie się gestaltów, to były takie rzeczy, które były najbardziej transformujące dla mnie.”

Być może to właśnie w odpowiedzi na pytania badaczki o moment wyboru ścieżki zawodowej Anna dotarła do miejsca, w którym zaskakująco jasno połączyła swoje wcześniejsze poszukiwania z decyzją o szkoleniu się w Gestalcie. Wybrzmiało w tym coś więcej niż decyzja zawodowa, jakby wewnętrzna zgoda na siebie. „Od niepewności do dojrzałości. Szkoła Gestalt, która mnie ukształtowała”. Szkoła psychoterapii była trudnym, intensywnym i przełomowym doświadczeniem dla Anny. Akceptacja własnych ograniczeń, konfrontacja z niepewnością, kryzysy i momenty zawahania, to wszystko stało się częścią jej procesu rozwoju, procesu transformacji osobowościowej, który przebiegał wieloetapowo i był osadzony w dialogu z doświadczeniem cielesnym i emocjonalnym. Co znalazło odzwierciedlenie w jej słowach:

Największym wyzwaniem było zaakceptowanie, że mogę czegoś nie umieć i nie rozumieć od razu.

Myślę sobie, że nie wróciłabym do tego momentu sprzed terapii, sprzed szkolenia terapeutycznego, chociaż, ta droga nie była łatwa i były trudne momenty, kiedy chciałam ją porzucić, ale na szczęście tego nie zrobiłam.

Ten fragment wypowiedzi Anny ujawnia także przemianę z osoby o wysokiej potrzebie kontroli i perfekcjonizmu w kierunku większej łagodności wobec siebie. To moment, w którym Anna łączy własną siłę i słabość, niedoskonałość w nową formą samoakceptacji siebie w całości. Anna podkreśliła, że proces zmiany, którego doświadcza jest podzielony na etapy. Rozpoczął się wraz z podjęciem pierwszej psychoterapii i był kontynuowany w trakcie szkoły psychoterapii, wspomagany wglądami w trakcie kolejnych terapii, treningów i szkoleń. Ta transformacja nie dotyczyła tylko jej samej, ale również jakości



relacji, które zaczęła tworzyć. Podkreśliła, że „kontakt z tym sposobem pracy i filozofią Gestalt, rozpoczęcie pracy w gabinecie i zobaczenie, na czym tak naprawdę głęboka relacja może polegać i jakie relacje chce tworzyć doprowadziło do faktycznie dużej zmiany u niej.” Relacja terapeutyczna była dla Anny nie tylko narzędziem, ale także modelem zmiany. Doświadczenie głębokiego spotkania z drugim człowiekiem pozwoliło jej rozpoznać znaczenie współtworzenia i współodpowiedzialności w kontakcie.

Teraz z perspektywy ponad dekady Anna bardzo docenia wiedzę z psychologii rozwojowej. To był czas, kiedy urodziła córkę i weszła w nową rolę życiową – rolę matki. W tym fragmencie Anna dzieli się swoim doświadczeniem wejścia w rolę matki pokazuje jej głęboki proces osobisty, który splótł się z procesem zawodowym. Rozwój Anny jako matki i terapeutki odbywał się równolegle i wzajemnie się zasilają, co może stanowić przykład gestaltowego łączenia różnych obszarów życia bez rozszczepienia:

Uświadomiłam sobie wówczas, ile rzeczy ma znaczenie już w prenatalnym czasie, a ile też w bardzo wczesnych latach dzieciństwa. Uznałam, że to jest bardzo ważne dla mnie na ten moment stawiania się mamą i byłam czuła na to, czego nie chcę „sprzedać” mojej córce.

W odpowiedzi na pytanie badaczki o oczekiwania co do wyboru szkoły, Anna podzieliła się swoimi rozczarowaniami:

Miałam strasznie wyidealizowany ten świat, że wreszcie będzie cudownie, wszyscy będą się rozumieć, będzie to naprawdę piękne, a okazało się, że jak w tym zawodzie, tak jak w innych, są różni ludzie, różne sytuacje, różnie ludzie radzą sobie z różnymi rzeczami, a czasami nie radzą.

Anna zauważa, że z perspektywy osobowościowej jeszcze kilkanaście lat temu była osobą „dość impulsywną i kompulsywną”, a teraz jest więcej w niej spokoju, daje sobie czas na przemyślenie, a dopiero potem działa. Dodatkowo miała też „tendencję do biegunowych zachowań, takiego zapatrywania się w kogoś i przynależenia albo dewaluowania.” Podkreśla, że zdecydowanie takie patrzenie biegunowe się zmniejszyło w miejsce pomieszczania w sobie różnorodności, reagowania z bardziej zbalansowanej pozycji, szukania środka. To spostrzeżenie Anny wydaje się bardzo znaczące i zgodne z podejściem Gestalt, które zachęca do pomieszczania przeciwieństw i wchodzenia w relacje np. z napięciem, zamiast unikania go. Integrowanie biegunowości w sobie jest fenomenem integracji w rozwoju osobowości.

Teraz widzę, że jedna osoba może łączyć w sobie i „to”, i „to”, a nie „to” albo „to”. To dla mnie integrowanie biegunów. Z Gestaltu biorę sobie skupienie na relacyjności, branie odpowiedzialności, kontakt ze sobą, bycie szeroko pojęte ze sobą i w relacjach, szukanie równowagi pomiędzy daniem i braniem.

Porównując siebie z okresu początków pracy terapeutycznej, Anna dostrzega wyraźną ewolucję w sposobie przeżywania siebie i świata. Z perspektywy czasu zauważa, że zyskała większy dostęp do wewnętrznego spokoju i poczucia zakorzenienia. „Mam teraz więcej kontaktu ze sobą i świadomości. Mam dużo więcej kontaktu z tym, co się dzieje wokół mnie i czuje odwagę do mówienia o tym, nawet jeśli uruchamiam różne mechanizmy przerwania kontaktu” – mówi, wskazując, że ugruntowanie to nie jest efektem chwilowego stanu, ale rezultatem długofalowego procesu wewnętrznej pracy, której źródłem była m.in. własna terapia i szkolenie w nurcie Gestalt.

Zmienił się również jej stosunek do informacji zwrotnej. Dziś potrafi przyjąć konfrontację jako coś wspierającego, a nie zagrażającego, jak podkreśla: „Mam teraz otwartość na konfrontację, na krytykę, na informację zwrotną, nawet jeżeli ona nie jest najłatwiejsza do przyjęcia dla mnie.” W jej słowach wybrzmiewa świadomość, że rozwój nie oznacza braku trudności, lecz większą gotowość do ich przyjmowania i rozumienia jako części relacyjnego procesu.

Na koniec podkreśla, że obecne życie, choć niepozbawione wyzwań jest bliższe jej wewnętrznemu obrazowi dobrej egzystencji. „Teraz naprawdę mam wrażenie, że żyję tak, jak bym chciała żyć, nawet jak



jest trudno, to myślę sobie, że wspiera mnie to co do tej pory zrobiłam i co ustabilizowałam w sobie dzięki tej ścieżce rozwojowej.” Tymi słowami Anna wyraża przekonanie, że wypracowane zasoby pozwalają jej nie tylko lepiej funkcjonować jako terapeutce, ale też żyć w zgodzie ze sobą.

A jak jesteśmy przy łączeniu biegunów to oprócz dostrzegania pozytywnych zmian osobowościowych Anna zwraca uwagę, na to, że dużo częściej ma świadomy kontakt z własnym lękiem i wyraża to słowami:

Czuć lęk to nie jest przyjemne doświadczenie. Myślę sobie, że w trakcie tej ścieżki rozwojowej dotknęłam takiego kawałka depresji, który potem jakoś powodował, że mogłam bardziej patrzeć, integrować siebie i patrzeć przez pryzmat siebie, a mniej przez oczekiwania innych, działania i bycie na rzecz kogoś.

Wyraźnie widać, że rozwój osobowościowy Anny nie polegał na eliminacji trudnych emocji, lecz na uczeniu się ich regulowania i integrowania. To podejście opiera się na teorii paradoksalnej zmiany, której częścią jest akceptacja tego, co jest, nawet jeśli to „nieprzyjemne” – co w konsekwencji pozwala na dokonywanie zmian.

Oprócz 4 letniej szkoły psychoterapii Gestalt Anna uczestniczyła w wielu warsztatach doszkalających w różnych tematach, żeby poszerzyć wiedzę i ugruntować tę już nabytą podczas szkoły. Podsumowuje ten proces następującymi słowami:

Myślę, że prawie drugie tyle lat co szkolenia bazowego, odbyłam szkoleń doksztalcających, które były szkoleniami w głównej mierze prowadzonymi przez zagranicznych psychoterapeutów (...). Miałam takie poczucie, że kończąc szkołę mam dość pofragmentaryzowaną wiedzę.”

I to poczucie również zachęciło ją do stworzenia firmy szkoleniowej, w której zapraszała nauczycieli zawodu, głównie z zagranicy „żeby trochę poznawać bardziej ten gestaltowski świat.” Anna zauważa, że dodatkowe warsztaty zmieniły jej sposób pracy i światopogląd, dzięki nim pogłębiła swoją wiedzę o Gestalcie i sposobach pracy, szczególnie, że wiedza ze szkoły to był „patchwork różnych rzeczy, bez całościowego spięcia teoretycznego, przez co czułam się dość mocno niedouczona.” W związku z tym potrzebowała się doszkalać. To był kolejny motyw do tego, żeby założyć własną firmę szkoleniową. Jej założenie można zobaczyć jako wyraz potrzeby wpływu na jakość edukacji Gestalt w Polsce, ale również jako element rozwoju tożsamości zawodowej Anny. Jest to nie tylko kontynuacja drogi rozwojowej, ale też forma wpływu na środowisko, przejście od biernego uczestnictwa do aktywnego współtworzenia pola. Szkolenia i warsztaty pozwoliły Annie zmienić perspektywę z „monopersonalnej i konfrontacyjnej, na bardziej relacyjną.” A dodatkowo dostała dużą dawkę wiedzy z różnych tematów związanych z psychoterapią Gestalt:

Poznałam, tak naprawdę, o co chodzi z teorią pola, teorią self, której w ogóle nie było u mnie w szkole. Wszystko to, co jest związane z zaburzeniami osobowości, tu też nic z tego nie było na szkole, więc można powiedzieć, że bardzo dużo warsztatu terapeutycznego zdobyłam po zakończeniu szkolenia. I te wszystkie szkolenia były bardzo takim ważnym elementem, jeżeli chodzi o moje stawianie się terapeutką.

Wszystkie te doświadczenia ze szkoły, pracy w gabinecie, bycie nauczycielem zawodu i prowadzenia firmy oferującej szkolenia dla psychoterapeutów utwierdziły Annę w przekonaniu, że chce się dalej rozwijać w tym zakresie. Podjęła naukę w szkole superwizorów we Włoszech i tak opisuje doświadczenie egzaminacyjne:

Egzamin końcowy w szkole Superwizorów był bardzo korektywnym doświadczeniem (w porównaniu do trudnego doświadczenia egzaminu końcowego w szkole psychoterapii), kiedy



pomimo dużego stresu, napięcia i różnych trudności dostałam bardzo dużo wsparcia i uznania tego, w jaki sposób pracuję i kim jestem.

Patrząc przez pryzmat doświadczenia Anny ukończenie kolejnego etapu rozwojowego było swoistym momentem przełomowym. Potwierdziło jej dojrzałości zawodową i dało jej wewnętrzne oparcie. Doświadczenie to wzmocniło Annę domykając wcześniejsze poczucie bycia niewystarczająco przygotowaną po szkole terapeutycznej. Anna podkreśla, że ten długi proces stawania się psychoterapeutką był dźwignią jej rozwoju osobistego słowami: „Myślę sobie, że to wszystko, co powiedziałam odnośnie tych zmian, które w sobie widzę, to że trudno nie powiedzieć, że to nie jest dźwignia – ta zmiana jest dla mnie ogromna.”

Kiedy w rozmowie badaczka wracała do czasu szkoły, Anna nie uciekała od wspomnień trudnych, przeciwnie, wydawała się gotowa nazwać je z większą dojrzałością. Zadane pytania mogły stać się zaproszeniem do zobaczenia tej drogi nie tylko jako edukacji, ale jako procesu przemiany siebie.

Relacje z klientami w pracy psychoterapeutycznej jako przestrzeń rozwoju. Anna wskazuje, na to, że praca z klientami rozwijała ją najbardziej i była początkowo dużym wyzwaniem. Podzieliła się wspomnieniem:

Szpecially pamiętam takiego klienta, który bardzo mi zapadł rozwojowo w pamięć. Były takie momenty, że go superwizowałam raz w tygodniu, bo tak mi było trudno w tym procesie (...). A teraz myślę, że każdy klient jest rozwojowy dla mnie jako dla terapeutki. Uczę się od moich klientów bardzo dużo. Każdy proces mnie posuwa do przodu.

Innym obszarem, w którym doświadczenia z klientami wpływają na własny rozwój osobisty Anny jest obszar seksualności, który ujmuje słowami:

Z klientami, którzy są bardzo atrakcyjni seksualnie i też rozhamowani seksualnie musiałam sporo pracy wykonać w stawianiu granic. I też to był jeden z tych powodów i impulsów, dlaczego posłam na cykl warsztatów Sexual Grounding Therapy. Wyraźnie widzę, jak ta wiedza pracuje. Bycie nauczycielem równie mocno wpływa na proces terapeutyczny, które prowadzę.

Anna zauważa namacalne zmiany w swoim życiu i większą łatwość bycia w relacjach z bliskimi pod wpływem spotkań z klientami, co wyraziła słowami: „Widzę jak relacje terapeutyczne wpływają na moje relacje osobiste, moje małżeństwo, relację z córką. Zauważyłam zwiększenie bliskości między nami, otwartości, mówienia o tym co trudne.”

Na początku pracy Anny w roli psychoterapeutki przyświecał jej cel „wspierania kogoś w byciu, pomaganie.” Anna zauważa, że „to był taki kawałek narcystyczny” który ją zaciągnął do tej pracy – „chęć pomocy innym, chęć bycia ratownikiem, chęć pomagania.” To się zmieniło i Anna zauważa:

(...) lubię pracować z ludźmi na głębokim poziomie, że cieszy mnie ich zmiana jakości życia i dużo satysfakcji daje mi towarzyszenie im w tej zmianie. Dobrze mi patrzeć, jak moi klienci wzrastają, jak puszczają różne skorupy związane z projektami na siebie, czy przyzwyczajeniami, czy byciem, nie do końca tak jak chcą, więc ta ścieżka i towarzyszenie ludziom w tych zmianach dużo mi daje.

Terapia prowadzona z klientami przełożyła się dla Anny na przestrzeń własnej nauki i rozwoju.

Podkreśla, że

To nieustający proces, bo spotykamy różnych klientów, którzy wnoszą różne trudne rzeczy, nowe tematy. Klienci bywają zaburzeni i pomoc takim klientom zmotywowała mnie do tego, żeby założyć firmę szkoleniową i uczyć się od zagranicznych terapeutów, jak pracować z różnymi problemami, które klienci wnoszą. Diagnostyka rozwija się dynamicznie, to powoduje, że cały czas trzeba się na bieżąco rozwijać.



Praca z mechanizmami obronnymi (mechanizmami kontaktu) a rozwój samoświadomości. Anna odkrywając style kontaktowania (inaczej mechanizmy obronne), zobaczyła ich dwie perspektywy negatywną jako deficyty, kłopoty, problematyczne zachowania do przepracowania czy usztywnienia i pozytywną jako zasoby i możliwości jakie dają i powiedziała: „to odkrycie było dla mnie bardzo transformujące.” Na pytanie badaczki o mechanizmy obronne, które Anna zauważyła u siebie, odpowiada, że jednym z pierwszych, który sobie uświadomiła na początku swojej edukacji, która zbiegła się z jej nową rolą bycia mamą był mechanizm projekcji:

Uświadomiłam sobie, że ja się boję tak naprawdę tego, co się wydarzy, a nie realnie tego, że coś się właśnie wydarza. Ewidentnie co się zmieniło np. w kontekście projekcji to dużo częściej ją już zauważam i potrafię świadomie nią pokierować. Wychodzę również z egotyzmu i defleksji. Kiedy rozpylałam się w czymś, potrafiłam wejść w działanie bez czucia i bez myślenia o sobie. Te mechanizmy wciąż mi towarzyszą, ale już nie tak mocno.

Podczas swojej terapii Anna dostrzegła, jak silnie działały u niej mechanizmy obronne, takie jak racjonalizacja czy unikanie trudnych emocji, „zauważyła, że kiedyś często unikała trudnych tematów i uciekała w racjonalizację.” Świadomość tych procesów pozwoliła jej lepiej rozumieć własnych klientów i pomagać im w przełamywaniu schematów. Podzieliła się słowami: „Widzę, jak często klienci unikają emocji poprzez nadmierne analizowanie lub bagatelizowanie trudnych przeżyć.” W toku nauki Anna zobaczyła, jak różne skrypty czy mechanizmy odtwarza nieświadomie w swoich własnych relacjach, i odkrycie to poszerzało jej świadomość na tyle, że podczas szkoły sporo relacji, w których była, a które były dla niej niewspierające, gdy zaczynała je lepiej rozumieć i rozpoznawać, zakończyła.

Praca z ciałem i emocjami. W nurcie Gestalt ogromne znaczenie ma praca z ciałem. Dla Anny odkrycie tej metody było przełomowe: Podzieliła się, że „praca z ciałem była dla niej rewolucją. Nauczyła się czuć emocje nie tylko głową, ale całą sobą.” Dzięki temu zaczęła lepiej rozumieć sygnały płynące ze swojego ciała oraz ich związek z emocjami i doświadczeniami klientów. Jak dodała:

Praca z ciałem pozwoliła mi dotknąć i przepracować takie najgłębsze traumy mojego dzieciństwa i relację z matką. Zobaczyłam i poczułam co było w moim ciele zatrzymane, jaki ogrom trudnych traumatycznych wręcz emocji. Przepracowanie ich poprzez pracę z ciałem spowodowało, że w ogóle po wielu latach prób zaszłam w ciążę.

Praca z klientami wywołuje wiele emocji i trudnych doświadczeń. Zdarza się Annie „nie utrzymać afektu, najczęściej wtedy, kiedy złość jest w polu i powrót do tego co się wydarzyło i omówienie tej sytuacji z klientem jest bardzo rozwojowe dla niego i relacji.” Anna nauczyła się dużo bardziej kontenerować swoje emocje i emocje klientów, a jak:

Czasami są takie sesje, gdzie za dużo uruchamiam emocji to potem potrzebuję się tym zaopiekować. Czasami mam takie sesje, gdzie, czuję dużo lęku, więc wtedy sięgam po interwizję czy superwizję, żeby zobaczyć o co chodzi, co jest w polu, czy ten lęk jest związany ze mną, czy bardziej z klientem, a ja go czuję w polu (...). Zauważam, że teraz potrafię dużo bardziej kontenerować emocje i nie muszę coś z nimi specjalnego potem robić po sesji.

Kiedy badaczka zapytała o ciało, ton wypowiedzi Anny wyraźnie się zmienił, jakby kontakt z tą częścią siebie był dziś bardziej ucieleśniony niż conceptualny. Z perspektywy badaczki było to poruszające, towarzyszyć komuś, kto odzyskał dostęp do odczuwania.

„Zasilanie siebie, by móc wspierać innych” – wpływ terapii własnej i superwizji na rozwój osobisty i zawodowy. Dużą rolę w rozwoju zawodowym i osobistym Anny oprócz własnej psychoterapii odgrywa superwizja, która bywa bardzo pomocna w przełomowych momentach w pracy terapeutycznej. Anna podzieliła się doświadczeniem superwizji w następujący sposób:



Superwizorzy pomagają mi i wspierają mnie w momentach utknięcia, zmagania się z czymś trudnym w procesie terapeutycznym, w sytuacjach dużej niepewności, niepokoju, niezrozumienia. Superwizja to rodzaj wsparcia, jak zewnętrzne oko, które daje mi możliwość zobaczenia i pocucia tego co się działo na sesji jeszcze raz. Ważne, że mogę to doświadczenie współdzielić dzieląc ten trud, który doświadczam w gabinecie.

Superwizje stanowią dla Anny istotny element jej zawodowej ścieżki. Początkowo było to stresujące doświadczenie, czuła się oceniana i nierozumiana w wielu aspektach, jednak z czasem dostrzegła ich wartość rozwojową i wie, że to bezcenna forma wsparcia w tym zawodzie:

Superwizje były dla mnie wyzwaniem, szczególnie na początku mojej pracy, szczególnie z polskimi superwizorami. Były w dużej mierze mocno konfrontujące i oceniające. Ja się bałam pokazywać różne aspekty mojej pracy, gdzie utykam, czy czegoś nie zauważałam, czy nie rozumiałam. Dopiero na późniejszym etapie zobaczyłam, że superwizja może być wspierająca i wzmacniająca, a nie tylko konfrontująca. Jak superwizor jest zadowolony, daje przyzwolenie, że jest to co jest, na popełnianie błędów, że jestem jaka jestem, że to jest zasób, że nie ma złych sesji, że one są efektem tego co dzieje się w polu między mną a klientem. To wspierające rozumienie, że to co dzieje się na sesji jest jakoś współtworzone i że nawet jak się popełni jakiś błąd, to nie jest jakaś straszna rzecz, jeśli to wniesiemy do procesu i omówimy z klientem.

Zdanie Anny „to co dzieje się na sesji jest współtworzone” wydaje się być kluczowe dla odzwierciedlenia przyjęcia perspektywy pola i odpowiedzialności dzielonej z klientem czy superwizorem, co można uznać za znak zintegrowania teorii stojących za Gestaltem z jej codzienną praktyką. Superwizja pomogła Annie również w utrzymaniu profesjonalnych granic, szczególnie w pracy z klientami, którzy mają tendencje do nadużywania relacji terapeutycznej. Anna zauważa, że coraz większą ma jasność granic i stawia je teraz jaśniej i czytelniej, „a kiedy pojawiają się trudne przypadki, zawsze sięga po superwizję, bo to pomaga jej spojrzeć na sytuację z dystansu i odważniej wnosić różne kwestie do procesu z klientem.” Procesy superwizyjne niewątpliwie pomagają jej poradzić sobie z trudnościami i wyzwaniami w pracy psychoterapeutycznej z klientami. Anna szuka również innych sposobów wspierania się i regenerowania w obliczu trudnych doświadczeń wynikających z pracy w gabinecie. Zauważa, jak dbanie o ciało i ruch pomagają się jej regulować i wspierać w słowach:

Wspieram się również interwizją koleżeńską. Dbam o zasilanie mojego ciała i ducha. Chodzę na masaże, taniec, bardzo mnie reguluje przebywanie z końmi i jeździectwo, zauważam, że jak mam dużo trudnych sesji to wyjazd do stadniny ściąga napięcie ze mnie i daje mi duży luz. Praktykuję też Movement Medicine, który mnie mocno gruntuje i osadza, jeżdżę na rowerze, pływam. Mam dużo ruchu, który jest takim ruchem oczyszczającym. Zasilam się również w rodzinie i wśród przyjaciół i to mi jakoś mocno pomaga.

W wypowiedziach Anny wyraźnie zaznacza się jej dbałość o siebie, o jej stan psychiczny jak i fizyczny. Anna zasila się przez aktywność fizyczną i relację z naturą. Stworzyła swój własny ekosystem wspierania się w którym ruch i kontakt z żywymi istotami pełnią funkcję kontenerującą. Te działania jak jazda konna, taniec, Movement Medicine, czy masaże, mogą być ujęte jako aktywne strategie autoregulacji emocjonalnej i cielesnej, które Anna sama wypracowała.

Własna psychoterapia natomiast była dla Anny kluczowym filarem w procesie stawania się psychoterapeutką. Pozwoliła jej zidentyfikować mechanizmy obronne, zrozumieć emocjonalne wzorce, przełamywać wyuczone schematy. Mogła doświadczyć tego, co przeżywają jej klienci. Anna przeszła 11 letni proces terapeutyczny z kilkoma terapeutami pracując nad granicami, potrzebami i swoją tożsamością. Podkreśliła to słowami:



Bez własnej terapii nie wyobrażam sobie pracy psychoterapeutycznej. Po pierwsze ważne jest doświadczenie psychoterapii na sobie, po drugie to doświadczenie zwiększa wiarę w to, że to jest skuteczne i pomocne. Po trzecie terapia pomaga w wychodzeniu z kryzysów poprzez dotknięcie trudnych momentów, przejścia impasów, dotknięcia swoich mechanizmów obronnych, zobaczenia jak się z nimi poukładać na nowo by później być dobrym wsparciem dla swoich klientów. Po czwarte jakość życia się po terapii zmienia co również bardzo mocno wpływa na bycie w roli psychoterapeuty (...). Nie wyobrażam sobie tej pracy bez własnej terapii, bo ilość tematów, które są do skontenerowania, przerobienia, do przyglądnięcia się jest dużo. Terapia poprzez przepracowanie własnych trudności dała mi większe ugruntowanie się i poczucie, że mogę teraz lepiej pracować z różnymi aspektami klientów. Uważam, że to co przepracowałam we własnej terapii zbudowało moje zasoby i zdecydowanie łatwiej mi jest rozumieć teraz klientów.

Zauważalne jest w jej wypowiedzi, że granice między rozwojem zawodowym a osobistym ulegają zatarciu, stają się jednym ciągłym procesem Anny. To, co przepracowuje w terapii, bezpośrednio wspiera jej profesjonalizm. Anna podkreśla, że jej własna terapia pozwoliła jej się „bardziej osadzić, mniej się bać i być bliżej siebie” co wskazuje na uwewnętrznienie postawy obecności i odpowiedzialności, które są kluczowe w Gestalcie.

Psychoterapia własna pomogła Annie również przepracować „osobowościowy borderowy kawałek i dzięki temu” jak mówi Anna:

Już się nie uruchamiam z tego kawałka. To mi pokazało, że terapia jest jak najbardziej skuteczna. Myślę, że terapeuta musi być osadzony w sobie, w swoim ciele, by nie reagować z własnego ego, tylko relacyjnie i z tego co pojawia się w polu. Moja własna terapia zmieniła mnie, moje podejście do pracy oraz do relacji z klientami, pozwoliła mi się zdecydowanie bardziej osadzić, mniej bać, być bliżej siebie, nie reagować nadmiernie emocjonalnie, być bliżej siebie i szukać adekwatnych reakcji i interwencji.

Anna mówi o granicach, zaufaniu do siebie, o tym, że nie reaguje już z poziomu ego. To można zinterpretować jako element dojrzewania tożsamości terapeutycznej, stopniowego integrowania własnych doświadczeń emocjonalnych, reaktywności i zdolności do ich trzymania w procesie. Warto zauważyć, że wzmacnia się u niej funkcja self.

Anna jest również przykładem ucieleśniania wiedzy (*embodied knowledge*), która nie jest już wyłącznie teoretyczna, lecz zakorzeniona w jej doświadczeniu. Opowieść o terapii własnej wypływała z Anny z naturalną oczywistością, niemal bez konieczności pogłębiania pytaniami. Wystarczyło słuchanie badaczki, by zyskała przestrzeń, w której mogła wyrazić zarówno uznanie, jak i niełatwą prawdę o tym, że nie wszystko przyszło łatwo.

„Granice, które chronią i relacje, które się przenikają” – przeplatające się role. Anna zauważa, że trudno jej całkowicie oddzielić rolę zawodową od różnych ról osobistych. One się przenikają w jej życiu, ale nie zlewają, jak podkreśla, mimo że początkowo miała trudności w zachowaniu równowagi:

W osobistych relacjach nie afiszuję się z tym, kim jestem i jak pracuję. Często mnie ludzie pytają w dużym zaufaniu o polecenie kogoś do pracy czy literatury i zwykle to robię. Przyjaźnię się też z moją współpracą, to też jest myślę, że zawodowy kawałek rozwojowy, więc to się jakoś tak przenika, ale z klientami już nie mieszm ról.

Na początku praca terapeuty pochłaniała mnie całkowicie, ale z czasem nauczyłam się oddzielać życie zawodowe od prywatnego. Uczę się teraz coraz bardziej oddzielać bycie terapeutą od życia, żeby nie oczekiwać od siebie, że ja mam być zawsze taka wyrozumiała, spokojna, akceptująca. Nie jestem terapeutką w życiu prywatnym, tu mogę uruchomić emocje, mogę się wkurzyć, mogę być nie taka, na co bym sobie być może w gabinecie nie pozwoliła.



Anna na przestrzeni osadzania się w roli psychoterapeutki przestaje wymagać od siebie „bycia terapeutką w życiu prywatnym.” To sygnał osobistego dojrzewania, porzucenia perfekcjonizmu, spełniania potrzeb bliskich i zasługiwania na pochwałę i uznanie. Daje wyraz zintegrowania świadomości siebie i swoich granic – już nie przez funkcję zawodową, ale przez dojrzałe JA. Świadome dbanie o własne granice stało się kluczowe dla jej zdrowia psychicznego i efektywności w pracy: „Tylko dbając o siebie, mogę być skuteczną terapeutką” mówi.

Anna nie tyle oddziela, co uczy się nawigować między dwoma rolami. Przenikanie się tych ról nie oznacza brak granic, lecz raczej elastyczność, która wymaga świadomości i refleksyjności. Jej relacja ze współpracownicą to unikalny przykład, gdzie przestrzeń zawodowa i przyjaźń współlistnieją, dając jednocześnie wsparcie i potencjalne wyzwania. Jak Anna podkreśla, relacja ta jest „oparta na wspólnym rozwoju i współtworzeniu” i może być postrzegana jako kontynuacja praktyki Gestalt w życiu codziennym, obecności, współodpowiedzialności i współtworzenia pola.

Teraz Anna czuje się już stabilnie wykonując zawód psychoterapeutki. Dzieli się swoim doświadczeniem stawania się terapeutką w następujących słowach: „myślę, że zajęło mi to jakieś 5-6 lat od zakończenia szkoły. Wcześniej nie czułam stabilizacji, natomiast teraz wsparta dużą ilością terapii, pracy z klientami, superwizji, doświadczenia, treningów i warsztatów czuję się bardzo stabilnie.” Ten fragment o osiągnięciu stabilizacji w zawodzie po ukończeniu całego procesu szkoleniowego dobrze ilustruje osobisty rytm dojrzewania Anny w roli psychoterapeutki. To jest złożony proces, w którym szkolenia, superwizje, terapia i praktyka zawodowa przeplatały się, wzmacniając zdolność autoregulacji i jasność co do własnych potrzeb i granic.

Praca w zawodzie psychoterapeutki, superwizora i nauczyciela zawodu jest dla Anny bardzo satysfakcjonująca teraz i jednocześnie bywa męcząca. Jak wspomina: „ta praca daje jej głęboką możliwość kontaktu z drugim człowiekiem, towarzyszenie mu w zmianie, patrzeć jak się rozwija to jej satysfakcja życiowa.” Anna będąc w kontakcie ze sobą i swoim ciałem umie zaobserwować zmęczenie nie jako oznakę wypalenia, lecz widzi go jako sygnał do refleksji. Dzieli się: „zauważam teraz, że zmęczenie, jeśli potraktowane z uważnością, może być drogowskazem, by coś w swoim rytmie pracy przestawić.”

Anna mówi, że czuje się bezpiecznie w tym miejscu życia, w którym aktualnie jest i wykonując zawód, który wykonuje. Podkreśla, że „to nie była prosta i łatwa droga. Mocno kręta, często wysoko w górę z łańcuchami.” Ma też poczucie, że to był bardzo potrzebny i stabilizujący ją proces, „by mogła odkrywać siebie taką, jaką jest.”

Wydaje się, że Anna dużo pracuje. Prowadzi 6 procesów terapeutycznych tygodniowo i ok. 20 superwizji indywidualnych oraz dodatkowo ma dwie grupy superwizyjne raz w miesiącu. Prowadzi również i organizuje szkolenia dla psychoterapeutów Gestalt w ramach własnej firmy oraz jest nauczycielem zawodu w Instytucie Treningu Edukacji Gestalt na zarówno kursie podstawowym, jak i kursie zaawansowanym. Sprawdzam z Anną czy terapia Gestalt pomaga jej w zapobieganiu wypalenia zawodowego:

Na to składa się wiele czynników: ilości pracy przekłada się na doświadczenie i też ilość godzin terapii własnej za sobą i ilość odbytej superwizji jest wspierająca. To również połączenie możliwości indywidualnych z otwartością na szukanie i branie wsparcia. I superwizja, i terapia są dla mnie wsparciem, powodują, że ja nie czuję się wypalona. Nie miałam takich momentów, oprócz momentu kryzysu, który spowodowała mgła covidowa. Myślę, że odpowiednia ilość terapii, stała superwizja (jestem w dwóch superwizjach) i ilość klientów, która jest adekwatna do moich możliwości życiowych i sytuacji myślę, że powoduje, że można spokojnie się jakoś nie wypalić.



Radzenie sobie z zachowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym nie jest procesem jednostajnym. Raz Anna ma poczucie, że radzi sobie lepiej a raz gorzej. Ma wiedzę i doświadczenie jak sobie pomagać. Szczerze dzieli się słowami:

Ostatnio sobie nie radzę tak jak bym chciała. Na ogół dbam o stałą, odpowiednią dla mnie ilość klientów, dbam o ilość superwizantów i ilość zajęć, które prowadzę. Ostatnio ta równowaga się zachwiała w związku z tym, że miałam dość spore kłopoty finansowe, ale teraz wracam powoli na dobre tory. Postanowiłam, że od następnego kwartału będę brała zdecydowanie mniejszą liczbę zajęć by mieć więcej przestrzeni na wyjazdy, takie długie wakacyjne i te krótkie kilku dniowe. One mnie bardzo zasilają.

Trudne, przełomowe momenty w jej życiu korelowały z jej rozwojem osobistym i dzięki podejściu jakim jest praktykowanie Gestaltu Anna ma wrażenie, że wyszła zwycięsko z tych trudności, wyznała szczerze:

Było kilka takich momentów przełomowych. To był moment, kiedy urodziłam córkę czerpiąc z Gestaltu dostrajałam się do jej potrzeb i rezonowałam na nią. Inny moment, jak ona chorowała i się nią opiekowałam ufając, że to co robimy jest pomocne i będzie zdrowa. To też był moment, jak nasze małżeństwo jakoś wisiało na włosku i sobie uświadomiliśmy, że jesteśmy odpowiedzialni za nas i naszą rodzinę, odkryliśmy, że bycie razem jest dla nas większą wartością niż rozstanie. Myślę, że teraz też jestem w jakimś przełomowym okresie w związku z pracą i prowadzeniem firmy. Zastanawiam się dużo jak ja chcę to dalej tworzyć, z kim chcę współpracować, kogo chcę wspierać, kogo nie chcę wspierać, jak dawać komuś energię, jak nie szafować energią. I to też jakoś jest mocno wspierające.

Momenta przełomowe, o których mówi Anna to nie tylko trudne sytuacje, ale chwile głębokiej decyzji i redefinicji wartości. Anna w tych momentach nie tylko radziła sobie, ale dokonywała ważnych wyborów, które odzwierciedlają esencję praktyki Gestalt: obecność, odpowiedzialność, świadomość. Każdy z tych momentów pokazuje osobistą transformację Anny.

Zauważalne jest w wypowiedziach Anny, że jej praca to dynamiczny proces, w którym nietrudno o doświadczenie wypalenia. Pracuje na wielu płaszczyznach od terapii przez superwizję i pracę jako nauczyciel zawodu po organizowanie warsztatów dla psychoterapeutów. Anna ma świadomość, że ten proces wymaga od niej ciągłej czujności. Zdaje sobie sprawę, że zapobieganie wypaleniu wymaga aktywnego równoważenia wsparcia z różnych źródeł, uważności na sygnały zmęczenia i elastyczności w dostosowywaniu obciążeń do fizycznego i psychicznego samopoczucia oraz dbania o częsty i aktywny wypoczynek.

W odpowiedzi na pytania o to, co się zmieniło, Anna mówiła z dużym spokojem i pewnością. W tej części rozmowy nie potrzebowała prowadzenia, a raczej obecności. Wydawało się, że wyraża nie tylko refleksję, ale i cichą radość z miejsca, w którym dziś się znajduje.

„Być sobą inaczej – o przemianie, która kosztuje” – korzyści i straty transformacji. Anna dostrzega ogromną różnicę między sobą sprzed lat, a swoją obecną wersją. Proces stawania się psychoterapeutką Gestalt był dla niej drogą głębokiej osobistej przemiany, która dotknęła wielu obszarów jej życia. W jej wypowiedziach wybrzmiewa wyraźna świadomość różnicy między wcześniejszym sposobem funkcjonowania, a tym, jaką osobą jest dzisiaj, co wyraziła słowami: „teraz wiem, że jestem inną osobą niż na początku mojej drogi zawodowej. Bardziej siebie doceniam, łatwiej mi uznać moje wady, nieumiejętności i moje wartości i zasoby.”

Doświadczenie Gestaltu wpłynęło na wewnętrzny dialog Anny, z biegiem lat zaczęła zauważać zmiany z krytycznego myślenia o sobie na bardziej wspierające i uznające. Ta zmiana optyki przełożyła się



„na pogłębienie relacji samej z sobą i z innymi, jak i wpłynęła pozytywnie i rozwijająco na praktykę zawodową”. Zmiana, jaką przeszła, wydaje się dotyczyć nie tylko powierzchownych cech czy kompetencji, ale głębokiej struktury doświadczania siebie, sposobu, w jaki Anna patrzy na świat, relacje, a przede wszystkim na siebie. Dawne skupienie na deficytach, wewnętrzna krytyka i dostosowywanie się do oczekiwań innych ustąpiły miejsca większemu uznaniu dla siebie i autorefleksji osadzonej w akceptacji. Jak podkreśliła „to było kiedyś bardzo wyraźne, że ja byłam bardzo zafiksowana na deficytach, na tym co jest nie OK. A teraz zdecydowanie bardziej patrzę na to, co jest pozytywne we mnie”. Widać wyraźnie Anna przeniosła nacisk skupienia z płaszczyzny czego jej brakuje i w czym niedomaga na podkreślanie i rozwijanie tego co ma. Ta zmiana była jak przestawienie wewnętrznego kompasu. „Przestałam siebie ciągle poprawiać a zaczęłam siebie uznawać.”

Anna zdobyła wiele umiejętności dzięki psychoterapii Gestalt. Najczęściej w życiu prywatnym, oprócz pracy z klientami wykorzystuje umiejętność dialogowania. To dla Anny „sprawdzanie i zrozumienie jak to jest dla drugiego człowieka”, jak ona się z tym ma i jak się mają inni. To „poszukiwanie czegoś wspólnego pomiędzy mną a drugim człowiekiem, wspólnych możliwości bycia. Również patrzenie, jaki to jest w czasie sporu, jak ja go współtworzę, w co ja wchodzę, w co ja nie wchodzę. Co mi służy, co mi nie służy.”

Praca terapeutyczna nie tylko zmieniła jej sposób myślenia, ale również podejście do samej siebie, co pokazuje następujący fragment jej wypowiedzi:

Patrzę na siebie z większą akceptacją, zamiast próbować spełniać oczekiwania innych. Zdecydowanie bardziej wybieram teraz to, co ja potrzebuję, jak czuję niż to, jak to było wcześniej, na czym byłam bardzo skoncentrowana, co inni potrzebują, co inni chcą a ja się do tego dostosowywałam nie bacząc na siebie. Więc to chyba największa zmiana, jaką zauważam.

W tym opisie słychać echo holistycznego podejścia jako procesu integracji i uznawania całości siebie, zamiast eliminowania „niewłaściwych” części. Poszerzona samoświadomość pozwoliła Annie również zmienić styl funkcjonowania w relacjach.

Anna zauważa, że korzyści wynikające z tego procesu wykształcenia się do nowej roli psychoterapeutki mogą być również stratami. Zauważa ze smutkiem, że „sporo dawnych relacji już nie istnieje. Myśli, że wyznaje już inne wartości niż to było kiedyś (...). Zwraca uwagę na równowagę między daniem a braniem.” Transformacja osobista Anny, choć wyzwalająca, niesie ze sobą także egzystencjalny ciężar: samotność wynikającą z wyprzedzenia innych w procesie zmiany. Relacyjność, która stała się dla Anny głównym punktem odniesienia, może prowadzić do niezrozumienia, a nawet do utraty więzi:

Myślę sobie, że ja bardzo stałam się taką osobą, która patrzy teraz relacyjnie i to jest i korzyść, i kłopot, dlatego że bardzo patrzę z perspektywy relacyjnej na różne zjawiska, które się dzieją, ale też to powoduje, że często to jest kłopot taki, że niestety nie wszyscy są w stanie ten klimat podjąć, więc faktycznie to są takie momenty, kiedy nie jest mi łatwo.

Ten ruch od dostosowywania się ku autentyczności niesie za sobą zarówno wyzwolenie, jak i stratę. Jak zauważa Anna, część dawnych znajomości uległa zakończeniu, gdy zmieniła się dynamika relacji. Anna podkreśla bolesny proces żegnania się w słowach:

Sporo moich dawnych relacji już nie istnieje. To smutne. Myślę sobie, że ja już inne wartości wyznaję niż to było kiedyś, bardzo dużo i bardzo często w czasach przed terapią, przed szkołą, przed pracą terapeutyczną. Teraz myślę, że bardziej dobieram osoby, które są bardziej w podobnym do mnie myśleniu, obecne w tu i teraz, biorą pod uwagę drugiego, są uważni. Zwracam uwagę na równowagę między daniem i braniem. To jest znacząco inne teraz.



W powyższych zdaniach wybrzmiewa ambiwalencja rozwoju. Z jednej strony daje on większą głębię w relacjach, z drugiej wyklucza niektóre wcześniejsze formy kontaktu, które nie były oparte na wzajemności czy poszerzonej świadomości. W wypowiedziach Anny widać rosnącą zdolność do stawiania w prawdzie o sobie, nawet jeśli jest to kosztowne relacyjnie. To przejaw dojrzałości i gotowości do ponoszenia konsekwencji życia zgodnie z wewnętrzną spójnością. Jej rozwój nieodwracalnie zmienił jej sposób obecności w świecie. Ilustrują to słowa:

Niektóre relacje odeszły nie dlatego, że przestałam lubić czy kochać, ale dlatego, że przestałam się w nich gubić. Doceniam to, że pojawiły się nowe relacje, w których szukam wymiany, a nie tylko dawania. Stawiam na możliwości dawania, brania, czerpania, zasilania się w relacjach to jest jakoś teraz dla mnie ważne.

W relacjach z najbliższymi również zaszły znaczące zmiany. Uczenie się i praktykowanie Gestaltu miały wpływ zarówno na pracę Anny, ale również na jej relacje z rodzicami, z mężem, córką. Anna zauważa, że „część tych zmian im się podoba, a część im się nie podoba”

Ujawniają się tu paradoksy procesu: większa asertywność i granice Anny, będące efektem rozwoju, niekoniecznie zostały dobrze przyjęte przez jej rodzinę pochodzenia:

Jak ja się wcześniej zgadzałam i robiłam za nich wszystko, wyręczałam ich, to było dobrze. A jak teraz stawiam granice i proszę i jestem jakoś inaczej w kontakcie, przepraszam, no to nie zawsze ta zmiana jest dla nich komfortowa. Jak jestem asertywna, mówię jasno co chce, to też im się nie podoba.

W zachowaniu Anny pojawiły się konkretne zmiany np. mówienie „nie”, odmowa udziału w czymś co z jednej strony buduje poczucie spójności i integralności z wiedzą i doświadczeniem a z drugiej jest trudne i niekomfortowe, jak zauważa:

Przestałam być funkcją cudzych potrzeb. Teraz pytam siebie: czy to mi służy i jednocześnie konterneruję rozczarowanie czy nawet złość bliskich. To nieraz trudne doświadczenie. Natomiast znacząco in plus zmiany dostrzegają moi znajomi, którzy są mi bliscy i moja rodzina i tu myślę o mężu i córce.

Zapytałam Annę, jakie znaczenie miał dla niej cały proces zdobywania wiedzy i doświadczenia w szkole psychoterapii i odpowiedziała:

To była szkoła nie tylko psychoterapii, ale w ogóle życia, refleksowania. Myślę, że uruchomiła wraz z chorobami córki i takim granicznym jej stanem pomiędzy życiem a śmiercią, również moją wczesno dziecięcą traumę i dzięki temu mogłam ją przepracować, bo być może nie byłoby takiej opcji, gdybym nie doświadczyła tego sposobu pracy z drugim człowiekiem co dała mi wiedza z psychoterapii.

Wyłania się z wypowiedzi Anny, że cały proces edukacji w szkole psychoterapii i doświadczenie z tym procesem związane był dla Anny czymś więcej niż zdobywaniem zawodu, był to moment spotkania z własną historią, z traumą dzieciństwa i z granicznymi doświadczeniami macierzyństwa. To doświadczenie łączenia biografii z kształceniem zawodowym jest istotne w duchu Gestaltu, w którym terapeuta rozwija się poprzez autentyczne przeżywanie, a nie oddzielną teorię. Relacyjność jako wartość i praktyka staje się nie tylko narzędziem pracy, ale podstawowym trybem egzystencji. Ten fragment wypowiedzi Anny pokazuje połączenie osobistych kryzysów z przełomami terapeutycznymi. Wydaje się, że kryzys jakim była choroba córki umożliwił Annie pracę z własną traumą będąc już w szkole psychoterapii. To doświadczenie stało się swoistym kontenerem dla tych trudnych przeżyć. Anna zauważyła: „To, co mogło mnie złamać, ostatecznie mnie wzmocniło, ale tylko dlatego, że miałam już język, zaufanie i przestrzeń w sobie, żeby się z tym spotkać.”



Zauważalne jest w tym procesie przekształcenie tożsamości Anny przez połączenie praktyki zawodowej z osobistymi kryzysami. Proces transformacyjny Gestalt się dopełnił. Anna wielokrotnie podkreśla, że bycie psychoterapeutką Gestalt ma zarówno plusy, jak i minusy. Szczególnie w tym zawodzie ujawniają się napięcia między byciem autentycznym a koniecznością odsłonięcia siebie:

Z plusów to jest na pewno taka możliwość bycia autentycznym w kontakcie, co też jest minusem, bo to wymaga otwarcia się i odsłonięcia. Dlatego myślę sobie, że ta głębokość przepracowania swoich własnych kawałków jest konieczna do tego, żeby móc to jakoś w taki sposób realizować.

Na koniec rozmowy Anna dzieli się tym, co powiedziałyby osobie rozważającej wejście na ścieżkę terapeuty Gestalt. Zaprosiłaby do odwagi bycia sobą i gotowości na przemianę, która nie pozostawia człowieka takim samym:

Zapytałabym, czy jest gotowa na głęboki kontakt ze sobą, na refleksję na ten temat i na autentycznym towarzyszeniu, autentycznym przeżywaniu i autentycznym dzieleniu się sobą z klientem. Bo to są takie ważne i trudne aspekty tego nurtu i jeszcze umiejętność reflektowania tego, co się ze mną dzieje i łączenia tego do procesu terapeutycznego. Powiedziałabym, że jeśli jesteś gotowa na tę drogę, do osoby, która chce rozpocząć tą ścieżkę to jest to dobra droga dla ciebie.

W tej wypowiedzi pobrzmiewa esencja gestaltowskiej transformacji, nie jako osiągnięcie jakiegoś idealnego stanu, ale jako gotowość do nieustannego dialogu ze sobą, z drugim człowiekiem i z tym, co się wydarza. Anna nie tylko mówi o tym, co ważne w tej pracy – ale również kim dzięki niej się sama stała. „Gestalt to nie metoda. To droga, którą się idzie z całą sobą. Jeśli jesteś gotowa spotykać się z własną prawdą – ta ścieżka może być Twoją.”

Anna z wdzięcznością przyjęła zaproszenie do udziału w badaniu i podzieliła się swoją refleksją: „dziękuję ci, że mnie zaprosiłeś do tego wywiadu, bo jakoś miałam możliwość przystąpienia i zamyślenia się nad ważnymi aspektami mojego życia. I to była przyjemna refleksja”.

Anna podkreśliła, że „relacyjność, dążenie do bycia w zgodzie ze sobą i dialog nie są dla niej jedynie narzędziami pracy są wyborem na jej egzystencjalnej ścieżce. Ta ścieżka przynosi poczucie mocy, ale też odcina od świata, który nie rezonuje z podobnym poziomem uważności i kontaktu. Gestalt okazał się dla niej nie tylko drogą zawodową, ale sposobem życia i redefinicją relacji z sobą, bliskimi i światem.

To był moment rozmowy, w którym Anna zatrzymała się na dłużej. Ze strony badaczki nie było potrzeby pogłębiania – jej własne słowa niosły ładunek szczerości wobec siebie i innych. Badaczka odniosła wrażenie, że możliwość wypowiedzenia tego, co dotąd było marginalizowane, przyniosła jej ulgę.

Wnioski i interpretacja. Przypadek Anny stanowi inspirującą, wielowymiarową ilustrację tezy, że proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na osobowość w sposób kompleksowy, dynamiczny i nieodwracalny. Przemiany, które przeszła – począwszy od zmiany ścieżki zawodowej, przez integrację filozofii Gestalt z codziennością, aż po dojrzałość emocjonalną i zawodową – wpisują się w główne pytania badawcze niniejszej pracy:

Odpowiadając na pierwsze pytanie badawcze: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – Anna opisuje ten głęboko transformujący proces osobowości jako stopniowe przechodzenie od przystosowania i perfekcjonizmu ku większej autentyczności, wewnętrznej zgodzie, stawianiu granic i odnalezieniu poczucia wpływu. To też dla Anny nieustanny proces uczenia się, nie tylko zawodu, ale też siebie oraz integrowania różnych aspektów tożsamości. Na początku swojej drogi była osobą „bardzo zorganizowaną, obowiązkową, zadaniową”, funkcjonującą w trybie silnej samokontroli, nieustannie dostosowującą się do oczekiwań otoczenia. Praca własna, kontakt z podejściem Gestalt oraz doświadczenia w szkole terapeutycznej stopniowo pozwoliły jej odpuszczać ten przymus bycia perfekcyjną i zbliżać się do własnych emocji, potrzeb i ograniczeń: „Pozwoliłam sobie na słabość, na ból,



na nieidealność.” Anna zauważa, że przeszła od kontrolowania do bycia – zarówno w relacji z sobą, jak i z innymi. Ten proces uświadomił jej także rozbieżność między tym, kim była, a kim pragnęła się stać: „Zaczęłam widzieć, że jestem w nie swojej bajce, że nie żyję po swojemu.” Jej opowieść to również symboliczne ‘zdejbowanie zbroi’ i odzyskiwanie prawa do słabości – do życia w własnej bajce, według swojego scenariusza. Gestalt stworzył dla niej przestrzeń autentyczności, która – choć okupiona wysiłkiem i lękiem – okazała się kluczowa dla jej rozwoju. Przełomowym momentem było rozpoznanie siebie jako osoby, która może być zarówno profesjonalna, jak i emocjonalna, silna i delikatna. W efekcie Anna coraz lepiej integruje w sobie różne tożsamości: kobiety, matki, żony, córki i psychoterapeutki. Rozwój zawodowy i osobisty wzajemnie się przeplatają – „nie da się tego oddzielić.”

W odpowiedzi na drugie pytanie: Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Anna jako fundament swojego rozwoju podkreśla osobiste doświadczenia wyniesione z terapii własnej, pracy w grupie szkolnej, kontaktu z nauczycielami i superwizorami, ponieważ umożliwiły jej kontakt z własnymi emocjami, które uczyła się nazywać i wyrażać, pomogły odkrywać znaczenia ciała, uznawać granice i swoją wrażliwość. Dzięki tym procesom budowała pewność siebie i swoje kompetencje. Z działania „z obowiązku” przeszła do działania „z wyboru”. Kluczowym aspektem okazało się ciało „Długo nie czułam mojego ciała. Ono było jakby obok”. Gestalt pomógł jej odzyskać kontakt z cielesnością, co przełożyło się na większą uważność w relacji terapeutycznej i w życiu codziennym. Inne ważne elementy to nauka stawiania granic, rezygnacja z roli ratownika, a także rozwój kompetencji zawodowych – zwłaszcza poprzez superwizję, która dawała jej możliwość przyglądania się swoim schematom i relacjom z klientami. Filozofia Gestalt – z jej naciskiem na świadomość, obecność i odpowiedzialność – była dla Anny drogą ku większej wolności i sprawczości. Istotna była także wspólnotowość środowiska terapeutycznego – obecność innych studentów w grupie, z którymi mogła dzielić się doświadczeniem i wspólnie wzrastać. Szkoła była dla niej nie tylko przestrzenią nauki, ale i symbolicznym domem, gdzie mogła „zdejbować zbroję” i próbować nowych sposobów bycia.

W kontekście ostatniego pytania: Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Anna podkreśla ważne aspekty: obecność, świadomość emocji, ciała i relacji oraz odpowiedzialność stały się dla niej nie tylko narzędziami pracy, ale także stylem życia. Obecność w tu i teraz stała się drogą do zatrzymania, pogłębienia oddechu, zmniejszenia presji. Świadomość emocjonalna, cielesna i relacyjna pozwoliła jej nie tylko lepiej rozumieć siebie, ale również budować głębsze, bardziej autentyczne relacje z innymi. Wzrosła jej zdolność brania odpowiedzialności za własne reakcje, a nie za cudze emocje. Anna bardzo wyraźnie pokazuje, że te wartości Gestalt przenikają jej życie prywatne i zawodowe, znajdują odbicie w jej pracy jak i w życiu codziennym. Umiejętność rozpoznawania, co się z nią dzieje, pozwala jej lepiej regulować napięcia i rozpoznawać granice. Gestalt nauczył ją też dawania sobie prawa do odpoczynku, niedoskonałości i autentycznego reagowania. Jednocześnie Anna zauważa, że bycie terapeutką niesie ze sobą ryzyko zatarcia granic między życiem osobistym a zawodowym. Wymaga ciągłej czujności, aby nie terapeutyzować bliskich i nie brać zbyt wiele odpowiedzialności za ich emocje. Paradoksalnie, większa świadomość siebie bywa trudna; niesie więcej refleksji, pytań, niepewności. Anna doświadcza również napięcia między potrzebą rozwoju a presją bycia „dobłą terapeutką”, co może prowadzić do nadmiernego obciążenia. Pomimo tego, dzięki pracy nad sobą i wspierającym kontaktom potrafi coraz częściej podejmować decyzje zgodne ze sobą i żyć w większej spójności. Jak sama mówi: „Nie chcę być w przymusie bycia jakąś. Chcę być sobą – i w pracy, i w domu.” Tożsamość Anny jako terapeutki zyskuje coraz więcej autentyczności, jednak pozostaje świadoma presji, która temu towarzyszy – także tej wewnętrznej, związanej z oczekiwaniem, by ‘być dobrą terapeutką’.



Dla Anny ścieżka zawodowa zrodziła się z osobistego poszukiwania – z potrzeby głębokiego kontaktu z drugim człowiekiem, ale i z własnych deficytów, które stopniowo przekształciły się w zasoby. „Zaciągnął mnie tam kawałek narcystyczny” – mówi o swoim pierwotnym motywie pomagania, który z czasem ustąpił miejsca dojrzałej obecności i uważności. Zmiana nie dokonała się nagle – to był proces rozciągnięty w czasie, nasycony momentami zwątpienia, trudności, zachwyty i refleksji. Praca z klientami, superwizja, terapia własna i praktyka pracy z ciałem stały się nie tyle narzędziami, co równoległymi ścieżkami rozwoju. Anna nie mówi o byciu terapeutką w kategoriach roli – raczej jako o sposobie bycia w świecie.

Transformacja, jaką przeszła Anna, jest dowodem na to, że bycie terapeutą Gestalt nie kończy się na zdobyciu wykształcenia – to ciągły proces rozwijania samoświadomości, wrażliwości i dojrzałości emocjonalnej.

Anna kilkakrotnie podkreśla, że psychoterapia własna była dla niej „kluczowa”, a superwizja – nieodzowna. Z perspektywy czasu mówi o większym spokoju, stabilności i świadomości siebie. Transformacji uległo jej podejście do emocji, granic, relacji, a także do samej siebie. Kiedyś skupiona na tym, co „nie tak”, dziś częściej widzi, co wspierające. Anna mówi o coraz większej spójności między życiem a pracą i jednocześnie podkreśla, że ta integracja wymaga ciągłej czujności, by nie zatracić granic. Uczy się dbać o siebie nie tylko jako terapeutka, ale jako człowiek – korzystając z aktywności ruchowej, kontaktu z naturą, relacji. Ta wewnętrzna integracja nie wyklucza trudności – Anna mówi o zmęczeniu bliskim wypaleniu, o kryzysach i niepewnościach – ale potrafi już czytać je jako część procesu, a nie jako jego zaprzeczenie.

Gestalt nie jest dla Anny techniką pracy, lecz sposobem myślenia i bycia. Jej wypowiedzi pełne są odniesień do teorii kontaktu, pola, teorii self, dialogu, a także fenomenologicznej postawy tu i teraz. To podejście przenika zarówno jej relacje zawodowe, jak i osobiste. Wywiad z Anną pokazuje, że psychoterapia Gestalt może stać się nie tylko profesją, ale i drogą życia – wymagającą, ale głęboko osadzającą i niosącą potencjał rozwoju.

Świadomość siebie w kontakcie z innymi, uważność na figury i tło, poszukiwanie równowagi między dawaniem a braniem, akceptacja tego co się aktualnie wydarza w myśl paradoksalnej teorii zmiany – stają się dla niej codzienną praktyką. Jednocześnie Anna dostrzega, że ten sposób funkcjonowania nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem otoczenia – to również cena, jaką się płaci za dojrzałość i autentyczność.

Transformacja Anny nie ma charakteru linearnie „pozytywnego” – to opowieść o kosztach i zyskach, o stracie dawnych relacji i budowaniu nowych, o redefinicji siebie na wielu poziomach. Doświadczenia te nie były wolne od trudności – także tych codziennych, jak problemy finansowe, które uczyła się traktować jako część rzeczywistości, nie zaprzeczając swojej drodze. Jej historia wskazuje, że droga terapeuty Gestalt to nieustanny proces: wychodzenia z automatyzmów, odkrywania siebie, konfrontowania się z własnymi ograniczeniami i otwierania na współtworzenie z drugim człowiekiem. To także ciągle pytanie – o granice, autentyczność, intencje, potrzeby.

Przypadek Anny wskazuje, że głęboka praca w nurcie Gestalt jest nie tylko ścieżką zawodową, ale także osobistą podróżą w kierunku autentyczności, dojrzałości i wewnętrznego spokoju. Jej historia stanowi inspirację i ważny punkt odniesienia dla kolejnych analiz przypadków.

4.6.2 Przypadek Marii

Wywiad z Marią jest drugim z sześciu przypadków analizowanych w ramach pisanie pracy magisterskiej. Na początku spotkania po obu stronach wyczuwalne było delikatne napięcie, które szybko ustąpiło miejsca zaciekawieniu i płynnej rozmowie. Maria przyjęła zaproszenie do udziału w badaniu z



otwartością i dużym zainteresowaniem. Już od pierwszych minut towarzyszyła jej chęć zaangażowania, choć obecny był też subtelny lęk – czy poradzi sobie z pytaniami, czy jej odpowiedzi będą wystarczająco dobre. Z czasem jednak, w miarę rozwijającej się rozmowy i budowania wzajemnego zaufania, ten lęk stopniowo ustępował. Tembr głosu Marii zmieniał się wraz z upływem czasu – z początkowo nieco powściągliwego stawał się coraz bardziej żywy, wyraźny i odprężony. Zaciekawienie tematem pracy działało mobilizująco i pogłębiało zaangażowanie badanej. W miarę trwania spotkania rozmowa zaczęła przypominać dialog – badaczka i badana wzajemnie się uzupełniały, współtworząc przestrzeń do refleksji i fenomenologicznego spotkania. W miejsce początkowego napięcia pojawiła się lekkość, płynność i przyjemność rozmowy.

Poniższy tekst przedstawia Marię 38 letnią, certyfikowaną psychoterapeutkę Gestalt z ponad 6-letnim doświadczeniem w pracy z klientami, która pochodzi z Ukrainy i w trakcie naszego spotkania podzieliła się swoimi refleksjami dotyczącymi procesu zmiany jaki miał miejsce w jej życiu, jej wewnętrznej podróży w kierunku aktualnej postaci jej osobowości.

Jej droga do miejsca, w którym jest teraz była długim i złożonym procesem, pełnym zmian życiowych i osobowościowych, które zaszły zarówno na poziomie zawodowym, jak i osobistym.

Ścieżka rozwojowa – od psychologii na Ukrainie do psychoterapii Gestalt w Polsce. Maria z pierwszego wykształcenia jest inżynierem programistą. Wybrała te studia za namową ojca, szukającego dla córki kierunku, który da jej stabilność finansową i niezależność. Chciała zostać lekarzem, ale mama mówiła jej, że „żeby być lekarzem, trzeba być bardzo mądrą osobą, ciebie tam nie przyjmą, nie zdasz egzaminów, nie masz takich zdolności, żeby być lekarzem.” Jak Maria wspomina:

Matematyka, informatyka, języki programowania to było bardzo trudne doświadczenie. Dużo płakałam, ale robiłam tak jak tata chciał. Ja nie widziałam siebie tam (...) ale umiałam się ogarnąć, wycofać się ze swoich uczuć i wytrwać. I wytrwałam. Zdałam. Zaliczyłam. A potem pracowałam w tym zawodzie.

Maria od 18 roku życia łączyła naukę z pracą. Było to bardzo wymagające doświadczenie i jednocześnie nauczyło ją systematyczności i wytrwałości, co pokazuje poniższy fragment:

W pierwszej połowie dnia do 14-15 byłam w szkole a potem na studiach, po czym biegłam do pracy, w sobotę i niedzielę też byłam w pracy. No i pracowałam tak do momentu, dopóki nie poznałam mojego męża. Miałam wtedy 25 lat.

Decyzja o byciu razem związana była z porzuceniem dotychczasowego życia, pracy i przeprowadzką do dużego miasta, gdzie początkowo trudno Marii było się tam odnaleźć. Po raz kolejny pokazała swoją determinację i wytrwałość w poszukiwaniu rozwiązań dla siebie, co obrazują następujące słowa:

Pół roku byłam w takim zamieszaniu, ale potem znalazłam sobie pracę w korporacji, też na kierowniczym stanowisku. Byliśmy już półtora roku małżeństwem, a ja nie mogłam zająć w ciążę. Nie poszłam w stronę, że sama potrzebuję terapii, tylko w stronę, że chciałabym pomagać innym. I tak wybrałam kolejne studia – psychologię.

Decyzja o wyjeździe do Polski w 2015 roku przerwała studiowanie psychologii, a rozpoczęła kolejny etap życia Marii – bycie matką. Historia się powtórzyła. Nowe miejsce życia, nowa rola spowodowały trudności emocjonalne i Maria kolejny raz zdecydowała się w miejsce szukania pomocy w terapii własnej, na rozpoczęcie czteroletniej szkoły psychoterapeutycznej Gestalt, którą zakończyła egzaminem certyfikacyjnym EAGT stając się psychoterapeutką.

Interesującym paradoksem jest to, że spotkanie z Gestaltem odbyło się niejako “przez przypadek”, a stało się fundamentem późniejszych, świadomych wyborów Marii. Pierwszy kontakt z relacyjnym,



akceptującym stylem pracy przełamał wcześniejsze schematy i wpłynął na gotowość Marii do dalszego rozwoju i wprowadzania w swoje życie zmian.

Decyzja o migracji do Polski była punktem zwrotnym. Początkowo, jak sama mówiła, „to była ucieczka”, jednak z czasem nowe środowisko stało się przestrzenią intensywnego rozwoju osobistego i zawodowego.

Droga zawodowa Marii rozpoczęła się od pracy w korporacjach i instytucjach wspierających innych ludzi, gdzie zajmowała się zarządzaniem i prowadzeniem warsztatów by aktualnie prowadzić 21 procesów psychoterapeutycznych pracując z klientami indywidualnymi oraz prowadzić grupę wsparcia dla kobiet, głównie pochodzących z Ukrainy.

Myśli o ukończeniu studiów nie dała jej spokoju i w trakcie pandemii Maria podjęła decyzję by dokończyć przerwane studia psychologii na Ukrainie, co opisuje słowami:

Jestem w Polsce obcokrajowcem i jakoś to mnie martwi. Nie czułam się bezpiecznie, w obliczu zmian związanych z ustawą o wykonywaniu zawodu psychoterapeuty. Nie mogłam odetchnąć i swobodnie pracować. Zaczęłam szukać rozwiązań. Myślałam o studiowaniu psychologii w Polsce, ale pomyślałam, że mogę na Ukrainie dokończyć tę ścieżkę, a potem nostryfikować dyplom i tak zdecydowałam.

Warto zauważyć, że doświadczenie migracji pełni w historii Marii nie tylko rolę tła, ale także katalizatora zmiany. Przestrzeń nowego kraju umożliwiła jej redefinicję tożsamości zawodowej, z inżyniera na psychoterapeutkę Gestalt. Ta część historii Marii pokazuje też napięcie między wcześniejszą tożsamością zawodową, a podejściem Gestalt. Różnica między „rozumieniem” a „doświadczeniem”, między analizą a obecnością. Maria zmieniając zawód przeszła z roli „eksperta” do roli „osoby w kontakcie.” Czas Covidu i izolacji pokazał jej nowe możliwości odnośnie studiowania online, dzięki czemu mogła ukończyć przerwane wcześniej studia psychologiczne i domknąć figurę.

W wypowiedziach Marii uderza szczerość i wrażliwość w opisywaniu własnych trudności oraz determinacja, by znaleźć w nich sens. Jej decyzja o zastaniu terapeutką wydaje się naturalną kontynuacją tej postawy. W rozmowie na ten temat wybrzmiewała nie tylko logika wyborów zawodowych, ale też ich egzystencjalny wymiar.

„Z potrzeby kontaktu do drogi przemiany – moje wejście w Gestalt”. Maria podjęła decyzję o rozpoczęciu szkoły psychoterapii Gestalt z wewnętrznej potrzeby poradzenia sobie z własnymi emocjami, poczuciem dużego osamotnienia w Polsce, w nowej roli matki oraz z potrzeby relacji z ludźmi. Chciała poszukać spójności wewnętrznej. Jej decyzja wyrosła z wcześniejszych doświadczeń osobistych i edukacyjnych oraz głodu autentycznego kontaktu z innymi ludźmi. W związku z tym, że zdecydowała się wraz z mężem pozostać w Polsce, bo jak powiedziała „tu w Polsce jest mój dom” wybrała Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie. Podkreśliła, że „motywowала ją pomoc samej sobie, ale też chciała swoje życie ułożyć tak, żeby pracować z ludźmi i pomagać ludziom.” Dodała: Dobrze mi zawsze szła praca z ludźmi. Umiem się dogadywać, słuchać, wyciągać wnioski, jestem cierpliwa.”

Wyraźnie widać z tej części wypowiedzi Marii, że jej decyzja o rozpoczęciu szkoły psychoterapii była zakorzeniona w jej osobistej historii, emocjonalnym kryzysie i głębokiej potrzebie rozwoju. Wyłoniła się z doświadczenia samotności i życiowego przesilenia, momentu, w którym Maria, będąc młodą matką, osadzoną już na stałe w Polsce, szukała nowego punktu oparcia w sobie i w relacjach. W tej decyzji splotały się dwa wektory: potrzeba ugruntowania siebie w nowej rzeczywistości, w roli matki, migrantki, kobiety oraz pragnienie zawodowego zaangażowania się w pracę z ludźmi. Maria od zawsze czuła się kompetentna w relacjach interpersonalnych, co potwierdzała jej umiejętność słuchania, cierpliwość i łatwość w



nawiązywaniu kontaktu. Jednak dopiero spotkanie z nurtem Gestalt okazało się czymś więcej niż tylko wyborem ścieżki zawodowej, było zaproszeniem do głębokiej transformacji osobistej.

Spotkanie Marii z nurtem Gestalt przyniosło jej znaczące zmiany, osadzenie się w sobie i w relacjach, które tworzyła jak i w Krakowie, w którym postanowiła osiedlić się już na stałe. W tym doświadczeniu Maria po raz pierwszy poczuła „jakąś miękkość”, akceptację i brak interpretacji, co miało dla niej ogromne znaczenie. Było to zaproszenie do bycia taką, jaką jest, bez udowadniania czegokolwiek, co szczególnie kontrastowało z jej wcześniejszymi doświadczeniami jeszcze na Ukrainie, gdzie, jak wspomina „ważne było zaciśnięcie zębów by wytrzymać.” Te doświadczenia nauczyły ją wytrzymywania, zaciskania zębów, dopasowywania się. W przestrzeni Gestalt Maria po raz pierwszy poczuła, że może „nie musieć”, nie musi niczego udowadniać, tłumaczyć się, zasługiwać. Może po prostu być.

Jej rozwój zawodowy jest ściśle powiązany z pracą nad sobą, terapią własną, udziałem w licznych superwizjach i interwizjach oraz systematycznym podnoszeniem kwalifikacji.

„Nieustannie się uczyć – nie tylko na warsztatach, ale też w relacjach z klientami, we własnej terapii, w superwizjach, w życiu poprzez osobiste dojrzewanie i integrację całej wiedzy, która zdobywam. Gestalt nauczył mnie, że rozwój nie ma końca.”

Wybór krakowskiego Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt był niejako przedłużeniem decyzji o pozostaniu w Polsce – kraju, który po doświadczeniach migracyjnych, niepewności i wielowymiarowych strat, Maria wybrała jako „swój dom.” Ten wybór stanowił też symboliczny gest zakorzenienia – zarówno geograficznego, jak i emocjonalnego Marii i całej jej rodziny. Z perspektywy czasu Maria widzi proces edukacji w Gestalcie jako początek głębszej drogi – łączącej rozwój zawodowy i osobisty w sposób nierozzerwalny. Kluczowe znaczenie miała dla niej terapia własna, superwizje i relacje w grupie szkoleniowej. Wypowiedź Marii o tym, że „uczy się nieustannie – nie tylko na warsztatach, ale też w życiu” podkreśla, jak mocno zintegrowała filozofię Gestalt jako postawę wobec rzeczywistości.

Droga Marii do Gestaltu nie była jedynie reakcją na kryzys i próbą pomocy sobie, była również afirmacją wartości, które już wcześniej w niej istniały: autentyczności, kontaktu, zaangażowania. Spotkanie z Gestaltem umożliwiło im pełniejsze rozwinięcie się i ugruntowanie, zarówno w kontekście osobistym, jak i zawodowym czego nie potrafiła dokonać będąc młodą dorosłą w rodzinnym domu.

„Szkoła jako przestrzeń budzenia się do siebie” – inicjacja transformacji. Maria, jak tylko dostała się do szkoły, wsparta przez męża, porzuciła aktualną pracę by zająć się studiowaniem Gestaltu, co obrazują jej słowa:

Nauka w szkole, szczególnie w języku polskim, nowa wiedza i doświadczenia to było trudne dla mnie doświadczenie i czułam, że nie mogę jednocześnie oprócz zajmowania się synem jeszcze pracować. Sprzedałam więc firmę i przez pierwszy rok czytałam książki, chodziłam na własną terapię i zajmowałam się swoim rozwojem. To był taki czas tylko i wyłącznie dla mnie.

Zważywszy na fakt, że w między czasie Maria dokończyła studia psychologiczne, dostała dość szybko zgodę na prowadzenie pierwszych procesów z klientami w ramach konsultacji psychologicznych i „szybko zaczęła zarabiać jako psycholog a w między czasie zdobywać zawód psychoterapeuty.”

Maria miała oczekiwania w związku z wyborem nowej ścieżki zawodowej, przede wszystkim zdobycia wiedzy i umiejętności prowadzenia terapii, co pozwoliłoby jej zarabiać na życie, ale także dało satysfakcję z realizacji marzenia pomagania innym ludziom. Jak podkreśliła:

Częściowo te oczekiwania się spełniły, bo po zakończeniu szkoły miałam wypełnione wszystkie terminy w grafiku. Ale nie spełniło się to, o czym myślałam na początku, że będę wiedzieć kim jestem. Mam certyfikat psychoterapeuty, wkrótce będę miała nostryfikowany dyplom psychologa, pracuję jako terapeuta, ale to dalej mało. Dalej jestem nienakarmiona.



Doświadczenie szkoły psychoterapii Gestalt było dla Marii intensywnym doświadczeniem, pełnym emocji, konfrontacji z własnymi ograniczeniami i jednocześnie otwarciem na nowe sposoby funkcjonowania, początkiem głębokiej przemiany, zarówno osobistej, jak i zawodowej. Już od pierwszych zajęć Maria poczuła, że trafia w przestrzeń, która sprzyja odkrywaniu siebie i daje zgodę na bycie taką, jaka jest, co wspominała słowami: „Już na pierwszych zajęciach czułam, że coś się zmienia. Że mogę mówić o sobie i że ktoś tego słucha, tak naprawdę słucha. To było dla mnie szokujące. Wcześniej nie znałam takiego rodzaju obecności.”

Maria w swoich wypowiedziach o rozpoczęciu szkoły psychoterapii pokazuje bardzo ludzki aspekt swojego doświadczenia jakim było wejście w zupełnie nowy świat z pozycji osoby, która czuje się mniej doświadczona, mniej przygotowana, obcojęzyczna, z dużo mniejszymi możliwościami mówienia i rozumienia języka polskiego, z trudnościami życia na emigracji. Można te trudności zobaczyć z perspektywy adaptacyjnej jako element transformacji Marii. W tych przeszkodach zaczyna się jej intensywny proces zmiany. To, co dla Marii było początkowo źródłem napięcia i bólu, jak przyswajanie wiedzy, niepewność językowa, zderzenie z bardziej doświadczoną grupą, z czasem okazało się przestrzenią wewnętrznego rozwoju. Wysiłek, jaki wkładała w zrozumienie, stawał się jednocześnie sposobem na oswajanie nowej tożsamości i języka emocjonalnego, co ilustrują słowa:

Pamiętam, że trudno mi było korzystać z notatek, które dostawaliśmy na zajęciach. Głównie ze względu na język polski a dodatkowo to było dla mnie zbyt analityczne. Dopiero teraz jak wracam do tych notatek zaczynam je rozumieć.

Maria tą wypowiedzią subtelnie ilustruje różnicę między wiedzą analityczną a wiedzą przeżytą, pomiędzy poznaniem intelektualnym a zintegrowanym rozumieniem. Ten motyw dobrze oddaje jeden z kluczowych aspektów podejścia Gestalt, że zrozumienie przychodzi przez doświadczenie, przez pełne zaangażowanie w proces, nie tylko przez analizę. Potrzeba czasu, ciała i emocji, by to, co intelektualne, stało się częścią tożsamości co oddają słowa:

Potrzebowałam dużo czasu na przyswajanie treści w porównaniu z innymi. Pamiętam moje ogromne zmęczenie na zajęciach w drugiej połowie dnia. Często musiałam brać tabletki na ból głowy. Byłam w takim skupieniu i w takim napięciu, żeby wszystko zrozumieć. Idąc do szkoły miałam wrażenie, że byłam takim, „świeżakiem”.

Wspomina chwile, w których musiała skonfrontować się z własnym cierpieniem i mechanizmami, które wcześniej pomagały jej przetrwać, a które teraz ograniczały jej rozwój. Doświadczenie bólu głowy i zmęczenia może być tu rozumiane nie tylko jako efekt stresu poznawczego, ale jako sygnał przeciążenia organizmu, który nie był jeszcze gotowy na pełne przyswojenie nowej rzeczywistości. Ciało Marii sygnalizowało granice: „chcę, ale to za dużo na raz.” Jej ciało i umysł musiały przejść proces adaptacji, zanim wiedza zaczęła się „układać”. To zgodne z podejściem Gestalt – że integracja wiedzy następuje we właściwym czasie, gdy organizm jest gotowy ją przyjąć.

Maria wyraźnie pokazuje, że czuła się mniej zaawansowana niż inni. W tym można rozpoznać elementy lęku przed byciem niewystarczającą. Mimo tego, nie wycofała się, pozostała w procesie i rozwijała się. To, że została, mimo trudności, może być odczytane jako przejaw wytrwałości i autentycznego zaangażowania w proces. Z czasem to „bycie świeżakiem” zamieniło się w źródło siły. Jej rozwój był bardzo świadomy i okupiony wysiłkiem. Podzieliła się ważnym aspektem:

Nie wszyscy skończyli psychologię, ale większość osób z mojej grupy miało kilkuletnią terapię już za sobą. Ktoś już robił inne szkolenia czy warsztaty. Niemniej uważam, że ta szkoła bardzo mnie rozwinęła, dała bardzo dużo wiedzy i dużo doświadczeń. Rozwinęła mnie poprzez włożenie tutaj,



w moją „skrzyneczkę” słów, zdań. Tam, gdzie kiedyś była pustka, ja wypełniałam ją słowami, zaczęłam nazywać siebie, co przeżywam.

W tej wypowiedzi można dostrzec proces nabywania nowego języka na dwóch poziomach jako języka obcego i języka do opisywania siebie, swoich przeżyć i świata. To nie tylko język polski, to język fenomenologicznego czucia i kontaktu. Miejsca wcześniej niedostępne, „puste”, zyskiwały słowa, co w ujęciu Gestalt można uznać za proces integracji. Maria zaczęła symbolicznie „istnieć” tam, gdzie wcześniej nie miała dostępu, poprzez nazywanie tego co przeżywa.

Maria, jak mówi, nie zmieniałaby niczego w swojej ścieżce stawania się psychoterapeutą Gestalt. Jak podkreśliła:

To był bardzo dobry wybór. Mimo, że trudno mi było, szczególnie pod kątem uczenia się w polskim języku to jednak wybrałabym tę samą ścieżkę. Bardzo to było wzmacniające doświadczenie bycia i pracy w stałej grupie. Szkoła mi pozwoliła bardziej zaufać sobie. Przestałam się bać, że nie mam gotowych odpowiedzi.”

Doświadczenie szkoły psychoterapii Gestalt było dla niej początkiem głębokiej przemiany osobistej jak i budowania tożsamości jako terapeutki. Już od pierwszych zajęć mimo trudności w osadzeniu się w nowej grupie, rozumieniu języka Maria poczuła, że trafiła w przestrzeń, która sprzyja odkrywaniu i redefiniowaniu siebie oraz dawała zgodę na bycie taką, jaka jest. Szkoła stała się dla Marii nie tylko miejscem zdobywania umiejętności terapeutycznych, ale także przestrzenią inicjacji, wejścia na drogę świadomego życia, opartego na dialogu, obecności i integralności.

Maria zwróciła również uwagę na wagę procesu grupowego, na doświadczenie bycia w relacji, w której panuje autentyczność, zaufanie i przestrzeń na różnice. Doświadczenie wspólnoty uczestników, wzajemnej obecności i uczenia się od siebie i siebie przez kontakt było dla niej niezwykle poruszające. Jak wspomniała „już na pierwszych zajęciach czuła, że coś się zmienia. Że może mówić o sobie i że ktoś tego słucha – tak naprawdę słucha. To było dla niej szokujące. Wcześniej nie знаła takiego rodzaju obecności.”

Maria, mimo że ukończyła całosciowe szkolenie psychoterapeutyczne i pracuje w zawodzie jako certyfikowana psychoterapeutka wciąż szuka dla siebie rozwojowych warsztatów. Zauważalne jest, że trudno jej się docenić za to co robi, pojawia się nieufność i brak wiary w swoje możliwości i umiejętności. Ma często myśli, że „przecież nic nie zrobiła wielkiego.” Jak mówi, „ciągle się doszkała, bo czasem czuje się jakimś oszustem, że czegoś nie wie. To jak Syndrom Oszusta i z powodu tego poczucia wróciła również na własną terapię.”

W tej części rozmowy badaczka miała wrażenie, że wracają do Marysi obrazy nie tyle z sali wykładowej, co z przestrzeni wewnętrznych, tych najważniejszych, gdzie nauka i życie osobiste spletały się w trudny, ale twórczy proces dojrzewania.

„Już nie muszę być grzeczna, żeby być lubiana” – własna psychoterapia jako fundament rozwoju osobowościowego. Dla Marii terapia własna w nurcie Gestalt była przełomowym doświadczeniem. Jak mówi: „czułam, że coś się we mnie zaczęło zmieniać, poszerzać”, choć nie do końca potrafiła to nazwać. Teraz Maria uważa, że terapia jest bardzo ważną i potrzebną częścią drogi zawodowej i osobistej psychoterapeuty. Jej historia i wyuczona samodzielnność pokazuje, że mając trudności życiowe łatwiej było jej wybrać studia psychologiczne czy szkołę psychoterapii niż skorzystać z możliwości wsparcia terapeutycznego. Jednakże rozpoczynając naukę w szkole psychoterapii Gestalt nieodzownym jest rozpocząć własną psychoterapię indywidualną. Maria tak wspomina ten aspekt:

Pierwsza moja terapeutka nie była wybrana przeze mnie, tylko wyznaczona przez moją nauczycielkę zawodu, która powiedziała „idź do niej. Ona ci pomoże”. Poszłam, zostałam ponad 4 lata, dużo się o sobie nauczyłam a potem zdecydowałam się zakończyć ten proces (...). Teraz już



wiem, że pierwsza terapia była z mojej uległości, podążania za kimś ważnym dla mnie. Ja wtedy nawet sobie nie dałam pozwolenia, że mogłabym wybrać terapeutkę sama.

Pierwsza terapia u polskiego terapeuty wybrana przez autorytet z zewnątrz była cennym doświadczeniem, ale jak sama Maria zauważa, wynikała z uległości, nie z własnego wyboru. Okazała się ważnym momentem konfrontacji ze schematami, w których funkcjonowała, z jej potrzebami, relacjami i tożsamością. Decyzja zmiany terapeuty zbiegła się z rozpoczęciem wojny na Ukrainie i ogromnym stresem w życiu Marii, w związku z zagrożeniem o życie bliskich, bezsilnością, złością, co przełożyło się na jej kryzys w małżeństwie objawiający się trudnościami komunikacyjnymi, wątpliwościami, gdzie powinni żyć, uciekaniem każdego z małżonków w swój świat i przeżywanie tego, co działo się na arenie politycznej. Kryzys w relacji okazał się katalizatorem rozwoju Marysi. Nie tylko zareagowała na kryzysową sytuację, ale również zaczęła ją transformować. Pojawia się tu nowa jakość: nie chodzi już tylko o przetrwanie, ale o aktywne współtworzenie nowego porządku relacyjnego. A za tym pojawia się kolejny proces terapeutyczny:

Kolejną terapeutkę Gestalt wybrałam już sama. Ponazywałyśmy wspólnie wszystkie procesy, co się dzieje we mnie, w moim małżeństwie i po kilku sesjach coś puściło. Kiedy zrozumiałam, co się dzieje, z jakiego powodu ja się złościę mogłam sobie i nam pomóc. Poszliśmy na terapię małżeńską w języku ukraińskim.

Zderzenie Marii z wojną, w wymiarze politycznym i wewnętrznym, przyniosło załamanie relacyjne, ale też doprowadziło do świadomego sięgnięcia po pomoc i przeformułowania relacji z mężem. Udział w terapii małżeńskiej i otwarte nazywanie emocji to akt dojrzałości i odpowiedzialności.

Maria czuła w sobie rozdarcie. Jest Ukrainką, która wraz z rodziną mieszka w Polsce. Dotykają ją stale informacje o trudnej sytuacji na Ukrainie. Tocząca się tam wojna przeplata się z jej życiem, które wiecie w Polsce w roli matki, żony i psychoterapeutki. Trudno jej to wszystko pomieścić w sobie. Poszukała po raz trzeci wsparcia w terapii i jak mówi „z każdym procesem domykam sobie inne rzeczy.” To był przełomowy moment gotowości na odzyskanie prawa do decydowania o sobie. To fundamentalne przesunięcie, od podporządkowania się, do pełniejszej autonomii. Pierwszy proces terapeutyczny, mimo że początkowo zainicjowany z pozycji uległości, był cenny i nie został zdyskwalifikowany przez Marię. Jednak dopiero kolejny krok, świadomy wybór terapeutki, otworzył przestrzeń na nową jakość pracy: bardziej refleksyjną, relacyjną, partnerską. Maria z zadowoleniem podkreśliła, że „znalazła terapeutkę Ukrainkę i teraz z nią pracuje w jej macierzystym języku. Ona mieszka od rozpoczęcia wojny w Holandii. To też dla niej było bardzo ważne, żeby terapeutka była w bezpiecznym miejscu”. Zmiana terapeutki na osobę mówiącą w języku ukraińskim, mieszkającą w Holandii, jest znacząca w kontekście rozpoczęcia wojny jak i rozdarcia Marii między Ukrainą a Polską. Jej potrzeba pracy w macierzystym języku, w sytuacji zagrożenia i egzystencjalnego kryzysu, z terapeutką pracującą w kraju, który nie jest objęty wojną to poszukiwanie bezpiecznej przystani, stabilnego punktu odniesienia. Ten wybór może być odczytany jako akt silniejszego zakorzenienia się poprzez zaopiekowania się doświadczając większego spokoju w trudnym czasie niepokoju.

W toku swoich terapii Maria odkrywała również swoje usztywnienia – mechanizmy obronne. Zauważa je również coraz częściej u swoich klientów, co ilustrują słowa:

Oczywiście mam taki mechanizm jak retrofleksja, oczywiście, że też projektuję. Chociaż coraz więcej mam świadomość i chęci by zmieniać i odchodzić od tych sztywnych, rodzinnych przekazów, które dostałam. To samo mogę powiedzieć np. o jakiejś części mojej defleksji, że ta umiejętność była bardzo wspierana w mojej rodzinie by bardzo dużo i tak kolorowo mówić.

Maria identyfikuje i nazywa swoje retrofleksje, projekcje i wzorce defleksji, a więc nie tylko je rozpoznaje, ale również podejmuje decyzję o ich transformacji. Szczególnie znaczący jest fragment:



Teraz częściej zauważam, że milczę lub zadaję pytania, lub daję sobie przestrzeń do myślenia. Nie służy mi takie mówienie o niczym, dookoła tematu by kogoś nie dotknąć czy uniknąć trudnego tematu. Nie wnoszę już takiego, chaosu wokół siebie tylko mam umiejętność mówienia wprost.

To subtelna, ale fundamentalna zmiana: z relacyjnego unikania do relacyjnej obecności. Nasuwa się taka refleksję o wewnętrznej reorganizacji w Marii, która przeszła od unikania i koloryzowania (defleksja), do ugruntowanego wyrażania siebie. Widać tu wyraźną zmianę jakościową w komunikacji, zorientowaną na kontakt i większą świadomość siebie a nie na trzymanie się strategii przystosowawczej nabytej z domy rodzinnego.

Teraz Maria, jak mówi bardzo docenia terapię, jej lecznicze i rozwojowe aspekty. Wszystkie procesy, które przeszła, zauważa, że były ważne i budujące. Doświadczyła jak ważne jest dla niej stawianie granic i że niezgoda nie musi oznaczać odrzucenia. To duży krok w stronę asertywności i budowania relacji opartych na autentyczności, nie lęku, co wyraziła w słowach:

Terapia pozwoliła mi poczuć, że moje granice są ważne. Że nie muszę się zawsze zgadzać, żeby być lubianą. Wcześniej miałam w sobie dużo lęku przed konfliktem, a w terapii zaczęłam ten lęk oswajać. Terapia nauczyła mnie też, że nie wszystko muszę rozumieć – czasem wystarczy być i czuć.

To fundamentalna zmiana w obszarze tożsamości. Maria przestaje dostosowywać się do oczekiwań innych kosztem siebie. Zdobywa prawo do bycia sobą również w sytuacjach konfliktu, co oznacza głębsze zakorzenienie w sobie i odejście od zależności relacyjnej. Maria podkreśliła, że „z każdym procesem własnej terapii domykam sobie, inne rzeczy.” To może być użyte jako klamra tej części. Wskazuje na ciągłość, wielowarstwowość, integrację doświadczeń, proces domykania różnych figur i niekończący się charakter pracy nad sobą, ale też na coraz większą spójność i osadzenie. Maria mówiła o terapii własnej z dużą czułością, jakby opowiadała o kimś, kto jej towarzyszył w najtrudniejszych momentach. Jej słowa ukazywały, że ta relacja terapeutyczna nie była dodatkiem do szkolenia, ale sercem jej przemiany.

„Z małej dziewczynki w dorosłą nieidealną terapeutkę” – superwizja i interwizja jako źródła wsparcia i rozwoju. Procesy superwizyjne były dla Marii obok procesu szkoleniowego czy własnej terapii istotnym filarem jej rozwoju zawodowego i osobistego. Wspomina, że początki były dla niej trudne. Superwizja wiązała się z niepewnością, stresem, a czasem nawet z poczuciem oceniania. Z czasem zaczęła dostrzegać, że to przestrzeń nie tylko na weryfikację jej pracy z klientami, ale też na pogłębianie rozumienia siebie jako terapeuty, co pokazują słowa:

Przeżywam trudne momenty na superwizji, kiedy superwizor pyta wprost np. o czym to świadczy? Jaka to jest teoria? Co się tutaj dzieje? Jaka jest diagnoza? Często czuję się jak siedmioletnia dziewczynka, pytana o zadanie domowe. Czuję się wtedy przepytwana i oceniana.

To porównanie siebie do dziecka sugeruje, że kontakt z superwizorem potrafił budzić w Marii stare schematy relacyjne, oparte na podporządkowaniu, potrzebie aprobaty i lęku przed byciem „niewystarczającą”. Z biegiem czasu nauczyła się jednak rozpoznawać te mechanizmy i wchodzić w bardziej dorosłe i partnerskie pozycje w relacji z superwizorem. Jak podkreśliła: „nauczyła się już wychodzić z tego kawałka małej dziewczynki z powrotem do dorosłej osoby i powiedzieć: słuchaj, ale nie tego teraz potrzebuję. To jej pomaga, gdy mówi o swoich potrzebach.”

To świadome przechodzenie z pozycji podporządkowania do pozycji podmiotowej staje się dla Marii nie tylko narzędziem w pracy, ale też kolejnym krokiem w jej osobistym rozwoju. Superwizja z przestrzeni potencjalnej oceny, staje się polem dialogu, kontaktu i wspólnego namysłu. Maria zauważa, że „nie wszyscy superwizorzy są krytyczni. Pomaga jej jak superwizor się zaciekawia, pyta, jak coś rozumie, chce znać co myśli o danym procesie z klientem.”



Maria ma już jasno sformułowaną potrzebę: superwizor nie jest egzaminatorem, ale towarzyszem, który pomaga jej odnaleźć własne rozumienie procesu, wspiera w chwilach zwątpienia, ale też odzwierciedla rzeczywistość gabinetową z pozycji zaciekawienia, a nie kontroli. Taka relacja daje jej większe poczucie wpływu i stabilności a odwzorowują ten aspekt jej słowa:

Potrzebuję superwizora, by upewniać się, że dobrze robię, że sobie radzę jako terapeutka, że dobrze pomagam swoim klientom i jednocześnie superwizja pomogła mi zrozumieć, że nie muszę być idealną terapeutką, że mogę czegoś nie wiedzieć.”

W tym stwierdzeniu zawiera się ważna przemiana Marysi, od potrzeby bycia bezbłędną terapeutką do akceptacji swoich niedoskonałości i uznania niewiedzy, błędzenia, bezsilności w procesach.

Równolegle do superwizji Maria szczególną wagę przywiązuje do interwizji, które określa jako bardzo wspierające. Doświadczenie wspólnotowości, wymiany, bycia w relacyjnej sieci terapeutów staje się dla niej sposobem na przeciwdziałanie izolacji zawodowej i osobistej, jak podkreśliła:

Mam poczucie, że nie jestem sama w tym, co przeżywam. Teraz nie mam już problemu, gdy sobie w jakiejś sytuacji nie radzę czy jestem pogubiona, żeby w przerwie między klientami wyjść do kuchni i po prostu sięgnąć po wsparcie, poprosić o pomoc moich koleżanek z pracy.”

Ta codzienna dostępność kontaktu i możliwość dzielenia się przeżyciami wydaje się dla Marii nie tylko buforem emocjonalnym, ale także przejawem wewnętrznej zmiany: pozwala sobie na proszenie o wsparcie, nie musi już wszystkiego wiedzieć sama. Wspomina też o utrzymywaniu kontaktu z gestaltystkami – Ukrainkami, co może być ważnym sposobem na budowanie tożsamości zawodowej i osobistej pomiędzy dwiema kulturami, co oddają jej słowa: „Interwizje to dla mnie coś bardzo wspierającego. Spotykam się również z terapeutami z Ukrainy, co jest jeszcze innym rodzajem kontaktu dla mnie.” Superwizja i interwizja stanowią więc dla Marii nie tylko źródła wiedzy i rozwoju, ale też przestrzenie, w których może kontynuować proces stawania się sobą jako terapeutką – w rytmie, który jej służy, w relacjach, które ją karmią, i z uważnością na siebie, której się uczy i którą pragnie dawać również innym. Opowiadając o superwizji, Maria wydawała się jednocześnie mocna i podatna na wpływ, to było wyczuwalne w jej sposobie mówienia. W tych fragmentach rozmowy pojawiała się jako osoba coraz bardziej świadoma swojej pozycji zawodowej.

„Korzenie, które mnie jednak nie zatrzymały” – kontekst rodzinny, duchowy i egzystencjalny.

Maria w refleksyjny sposób wraca do doświadczeń z młodości, w których decyzje o jej losie zapadały poza nią. Zarówno rodzice, jak i autorytety zawodowe podejmowali za nią wybory, co z jednej strony dawało poczucie kierunku, ale z drugiej, odbierało jej możliwość samostanowienia. Wspomniała: „Na początku rodzice decydowali, potem moja nauczycielka zawodu – a ja po prostu podążałam. Nawet nie miałam przestrzeni, żeby zapytać siebie, czego naprawdę chcę.” Maria nazywa swoją nauczycielkę „drugą mamą” – to określenie niesie silny ładunek emocjonalny, pokazujący, jak bardzo relacje hierarchiczne w jej życiu były przesiąknięte lojalnością i potrzebą uznania. Jednocześnie pokazuje też, jak droga psychoterapeutki Gestalt stała się dla niej procesem odzyskiwania wpływu na własne życie i budowania swojej autonomii. Zauważa, że „potem już sama podejmowała decyzje. Nauczyła się decydować o sobie, kiedy zostałam terapeutka Gestalt. Myśli, że teraz jest bardziej sobą niż kiedykolwiek była. I to daje jej największe poczucie sensu w tym, co robi.”

Proces stawania się sobą w ujęciu Marii ma głęboko egzystencjalny wymiar, to nie tylko kwestia zawodowego rozwoju, ale też akt wewnętrznej wolności, stawania się autorką własnego życia. Rodzice jak i jej nauczyciele mieli duży, przekraczający jej granice, wpływ na jej decyzje o wyborze ścieżki zawodowej oraz na sposób rozumienia siebie. Maria konsekwentnie buduje nową jakość i w sobie, i w relacjach, które tworzy konsekwentnie przełamując wzorce wyniesione z domu, co odzwierciedlają jej słowa: „Zależało mi,



żeby nie powielać pewnych schematów z domu – chciałam robić coś, co ma sens. W mojej rodzinie nie mówiło się o emocjach, a ja bardzo chciałam, żeby moje dziecko miało inny wzór.”

Gestalt staje się tu narzędziem zmiany międzypokoleniowej. Terapia i zawód terapeuty nie są tylko pracą, to wybór stylu życia, który zakłada większą świadomość, kontakt emocjonalny i autentyczność. W słowach Marii pojawia się duchowość, niekoniecznie związana z konkretną religią, ale z głębokim, egzystencjalnym podejściem do bycia z drugim człowiekiem. W jej refleksjach pojawia się też duchowy wymiar pracy terapeutycznej, jej podejście do człowieka i relacji terapeutycznej ma głęboki charakter egzystencjalny i etyczny: „Dla mnie bycie z drugim człowiekiem to coś bardzo ważnego – to nie tylko praca, to pewnego rodzaju obecność, spotkanie, które ma znaczenie. Mam poczucie, że w tej pracy dotykam czegoś, co jest bardzo ludzkie, czasem delikatne, ulotne a czasem trudne, traumatyczne.”

To poczucie „dotykania czegoś bardzo ludzkiego” wskazuje, że Maria odnajduje w swoim zawodzie wymiar sensu, etyki i duchowości. Praca terapeutyczna jest dla niej głęboko rezonującym spotkaniem, miejscem autentyczności i obecności. Można powiedzieć, że zawód terapeuty uruchomił w niej proces redefinicji wartości i sensu życia, stając się dla niej sposobem życia, a nie tylko zawodem.

„Od pilnej uczennicy do autentycznej obecności” – zmiany osobowościowe i poszerzanie samoświadomości. W opowieści Marii transformacja osobowościowa ujawnia się jako wielowarstwowy proces, który toczy się na poziomie emocjonalnym, somatycznym, relacyjnym i egzystencjalnym. Jednym z wyraźnych momentów zwrotnych jest zmiana tembru głosu: „Nawet tembr głosu mi się zmienił, tak jakby ociepliło się moje serce”, która może być odczytana jako symboliczny wskaźnik większego ugruntowania i otwartości emocjonalnej. Jej rozwój przebiegał nie tyle przez nabyte umiejętności, co przez powolne, organiczne zmiękczenie wewnętrznych struktur, obron i przymusów.

Jej wypowiedzi pokazują, że przez cały proces szkolenia i pracy przeszła istotną przemianę, od osoby pędzącej przez życie, upartej, unikającej konfliktów i emocji, do kobiety bardziej świadomej, obecnej i autentycznej zarówno w życiu zawodowym, ale co podkreśla w poniższych słowach, też w życiu prywatnym:

Prywatnie w domu coraz częściej odważam się na szczere, ciepłe rozmowy z bliskimi. Pojawiła się miękkość, zainteresowanie i prawdziwa obecność. Przestałam biec przez życie, tylko mogę sobie usiąść, odetchnąć i po prostu być. Nie zawsze pytać, nie zawsze jakoś włączać się, działać. Taka obecność, miękkość mi służy. To dzięki szkole Gestalt i praktykowaniu tego czego się nauczyłam tam. Stałam się bardziej wyciszona, jak przestałam tak biec. Superwizje, doświadczenia z klientami, własne terapie wpłynęły na mnie tak, że zaczęłam widzieć drugą osobę naprzeciwko siebie. Nie tylko swoje potrzeby i oczekiwania, ale również moich bliskich, innych ludzi. Głównie szkoła dała mi taką perspektywę, że nie tylko jestem ja, tylko zawsze ja i ktoś. I na przykład w indywidualnych procesach zaczęłam to doświadczać mocno.

Jednym z kluczowych napięć, które Maria przepracowuje, jest relacja między „ja” a „my”, od samowystarczalnej jednostki ku istocie relacyjnej, która uwzględnia siebie i drugiego: „zawsze ja i ktoś”. To zmiana jest fundamentalna, jeśli chodzi o sposób bycia w świecie i w relacji, z jednostronnej adaptacji do współtworzenia przestrzeni wspólnego doświadczenia.

Paradoksem, który wyłania się z relacji Marii, jest jej droga od perfekcjonizmu i pilności (które wcześniej chroniły ją przed lękiem i poczuciem niewystarczalności) do stanu, w którym może odpuścić, milczeć, poczekać z odpowiedzią. Od osoby, która „chciała mieć wszystko zrobione przed czasem”, staje się kimś, kto świadomie szuka swojego rytmu, wsłuchuje się, pozwala sobie na niepewność. To zmiana z „ja działająca” ku „ja czująca.”



Wiele korzystnych zmian jak ocenia wydarzyło się, odkąd podjęła decyzję o zmianie zawodu, co porusza poniższy fragment:

Uspokoiliam się wewnątrznie, jestem bliżej ciała, łatwiej mi podejmować decyzje, które są w zgodzie ze mną. W toku szkoły i doświadczeń z tamtego czasu uelastyczyłam się. Moja sztywność, ta część męsko-agresywna, zmiękła, jestem bardziej czuła dla siebie i innych, nie jestem już tak bardzo sztywna w wyborach, w decyzjach, w mówieniu, że musi być tak a nie inaczej, tylko bardziej jestem taka, że pozwalam sobie nawet zmienić zdanie, posłuchać innych.

Maria zauważa, że na początku szkoły była tą pilną uczennicą, która przygotowywała prace na czas, albo jeszcze przed czasem, by dostać pochwałę, by zaliczyć na bardzo dobrą ocenę. Biegła do przodu, niecierpliwe „by zrobić wszystko od razu a potem móc odetchnąć.” Teraz, jak mówi, ma inaczej, wolniej, w swoim czasie zabiera głos, czasem nawet jako ostatnia w grupie. Najpierw chce posłuchać innych, siebie, zobaczyć co ma do powiedzenia.

Z dumą podkreśliła: „Zaczęłam czuć siebie – nie tylko myśleć, ale naprawdę czuć w ciele emocje. Przyszło do mnie zrozumienie, że ja nie powinnam być jakaś. Ja mogę być taka, jaka jestem, autentyczna. To dla mnie akceptacja i znalezienie siebie. Z domu miałam taki przymus bycia lepszą, zdrowszą, posiadającą pieniądze, ale tam nie dowiedziałam się kim na prawdę jestem.” Maria odkryła, że w tym byciu samowystarczalną i radzącą sobie ze wszystkim nie sięga do innych po pomoc, nierzadko nie bierze jej, gdy inni ją jej ofiarują. „Byłam w takim wycofywaniu, w takiej samotności i samowystarczalności, że ja sama potrafię, ja sama zrozumiem, a nie rozumiałam”, powiedziała.

Dawanie sobie przyzwolenia na wspieranie się w świecie wydaje się ważnym elementem procesu rozwojowego Marii. To, co kiedyś uznawała za słabość, potrzeba pomocy, miękkość, zwalnianie tempa, staje się teraz źródłem jej siły i autentyczności. To wyjście z roli tej, która „sama wszystko potrafi”, do osoby, która może sięgnąć, poprosić, przyjąć. „Płakałam, a nie sięgałam” – to zdanie zamyka przeszły rozdział samotnego mierzenia się z trudnością i otwiera przestrzeń na relacyjną wymianę:

Płakałam, a nie sięgałam. Przecież mogę sięgnąć, mogę poprosić o pomoc. Mam sporo osób w swoim otoczeniu, które mnie chcą wspierać. Pracuję ze swoim zawstydzeniem, kiedy się pojawia w takich momentach. Odkryłam, że to jakiś mój przymus rywalizowania, walki, którego nauczyłam się w domu rodzinnym i on mną kierował.

Zapytałam jej, czy zauważa, że jej codzienne wybory zmieniły się pod wpływem praktyki bycia psychoterapeutką. Podsumowała tę zmianę „od impulsywności do świadomości.” Będąc psychoterapeutką częściej pyta, a nie zakłada, że coś wie, proponuje rozwiązania, prosi o czas na przemyślenie co ilustruje poniższa wypowiedź:

Kiedyś byłam taka szybka i bez przemyślenia od razu miałam odpowiedzieć. Tak byłam nauczona. Teraz więcej potrzebuję czasu na zastanowienie się i sprawdzenie czy tego chcę, czy to ma sens. Zatrzymuję się, by zapytać siebie czy ja tak chcę. To duża zmiana.

Maria przygląda się swojej oralnej części – niemożności nakarmienia się, braku poczucia sytości w relacjach. Mówiła również, że często w przeszłości czuła się niewystarczająca, co ujęła następująco:

Często sobie teraz powtarzam, może i jest niewystarczająco, ale to, co mam, jest na dzień dzisiejszy dla mnie ok, to uświadomienie daje mi ulgę. Uczę się żyć, z myślą, że nie zawsze będę się czuć w pełni nakarmiona. I że pewnych rzecz już nie dostanę. Doceniam teraz moje bogate życie. Wiem, już, że jeżeli nie dostaję od mamy czegoś, co potrzebuję, to mogę to dostać od męża, od przyjaciółki, od terapeutki, a czasami, kiedy potrzebuję akurat od mamy np. takiej dumy matczynej. Potrafię już zadzwonić i zapytać „Mamo, czy Ty jesteś dumna ze mnie?” Ona odpowiada: „no tak, oczywiście”. To mówię jej: „słuchaj, to mów to do mnie częściej, bo tego potrzebuję”. No i śmiejemy się potem.”



Odkrycie swojego „kawałka oralnego”, potrzeby bycia nakarmioną emocjonalnie, ujawnia proces integracji braków z przeszłości i nadania sobie prawa do ich zaspokajania w teraźniejszości. Wypowiedzi Marii pokazują, że zmiana osobowości nie nastąpiła przez dramatyczne przełomy, lecz przez gromadzenie doświadczeń, które stopniowo zmieniały wewnętrzne ustawienia – jak mówi: „dużo bogactwa w życiu jest, po które sięgam.” To dojrzewanie w rytmie własnego ciała, własnego języka, własnych potrzeb i własnych granic.

Zauważam, że Maria nabrała w swoim procesie rozwojowym odwagi by się nie bać mówić „nie”. Ma też bardziej ugruntowaną wiedzę co do swoich potrzeb i coraz częściej upomina się o to co potrzebuje. Jak podkreślają jej słowa: „umie teraz lepiej zadbać o siebie. Wie już, kiedy mówi 'tak' wbrew sobie i częściej wybiera 'nie'.” Maria zauważa, że „kiedyś była bardziej zależna od tego, co inni powiedzą. Teraz ma więcej własnego zdania. Nie musi być lubianą przez wszystkich.” To było dla niej wielkie odkrycie. Uderzająca jest ta zmiana relacyjna w kontekście komunikacji, od potrzeby bycia lubianą i spełniania oczekiwań innych, do gotowości mówienia „nie” i wybierania siebie. „Nie muszę być lubiana przez wszystkich” – to nie tylko deklaracja, ale także przejaw głębokiej zmiany w organizacji self, która nie bazuje już na zewnętrznym potwierdzeniu.

Filozofia tu i teraz, teorie psychoterapii Gestalt w życiu codziennym i pracy terapeutycznej. Zasada tu i teraz pomaga Marii się uspakajać, brać oddech, zbierać myśli i szukać swoich potrzeb. Początkowo mogła być dla Marii tylko jednym z narzędzi zaczerpniętym ze szkolenia, jednak z czasem stała się fundamentalną postawą – wobec siebie, innych i świata. Widać wyraźnie przejście od stosowania narzędzia do ucieleśnionej obecności: „być z tym, co się dzieje teraz, bez oceniania”. Proces ten odzwierciedlają słowa:

W klótni włączały mi się często oczekiwania i jak druga strona się nie domyśliła czego bym chciała to byłam wkurzona, napięta, miałam pretensje. Teraz dużo częściej sięgam do poczucia odpowiedzialności za siebie, doceniam, co ktoś dla mnie zrobił i proszę o coś czego potrzebuję (...). W tu i teraz bez zwracania do przeszłości możemy powiedzieć sobie to, co ważne i się spotkać, zacząć od nowa.

Praktykowanie obecności w tu i teraz stało się więc dla Marii nie tylko techniką pracy terapeutycznej, ale także postawą życiową, co podkreślają słowa:

Zaczęłam bardziej być. Nie tylko planować, analizować, martwić się. Tylko być. W pracy to mi pomaga być z klientem, a nie przed klientem. Być z tym, co się dzieje teraz, bez oceniania. Wcześniej miałam tendencję do zwracania do przeszłości, analizowania, a teraz częściej zauważam, co jest we mnie obecne w tej chwili. Skupianie się na tym co teraz pomogło mi też w relacjach – żeby być w kontakcie, a nie w interpretacjach.

Maria opisuje, że coraz częściej rezygnuje z oczekiwań i pretensji na rzecz wyrażania swoich potrzeb. To jakościowa zmiana w kierunku wzięcia odpowiedzialności za tworzenie relacji, z pozycji reaktywnej (pretensja, rozczarowanie) do twórczej (prośba, docenienie, inicjatywa relacyjna). Widać tu, jak Teoria Self i praca nad funkcją Id (doznanie) prowadzą do większej spójności i wpływu. Patrząc przez pryzmat Teorii Self, Maria wie, jak działa jej funkcja Id:

Mam ciało i uczucia. Jak zaczęłam świadomie czuć i nazywać to co czuję, opisywać to dla mnie to było uwalniające odkrycie. Kiedy dopuściłam, że się boję, to było dla mnie uwalniające. To mnie bardzo wzrusza, bo ja nigdy niczego się nie bałam. Biegłam przez życie będąc odcięta od swojego ciała.

W trudnych sytuacjach przekonanie, że zawsze da radę pomagało jej wychodzić z różnych opresji zwycięsko np. wyemigrowała do obcego kraju bez wcześniejszych przygotowań, szybko znalazła pracę w



Polsce, zorganizowała mieszkanie. Niestety teraz dopiero widzi jak dużą cenę zapłaciła za te intensywne doświadczenia. Jak ważne jest szukanie w życiu równowagi. Kluczowe zdanie: „nigdy niczego się nie bałam”. Uznanie strachu okazuje się dla Marii nie osłabieniem, lecz wyzwoleniem. To klasyczny paradoks teorii zmiany, gdy pozwala sobie być tą, która się boi, dopiero wtedy pojawia się siła i sprawczość. Odzyskuje dostęp do pełni siebie, nie tylko do działania, ale i do czucia, cielesności i swoich słabości. Również te słowa uzupełniają jej proces zmiany: „Nauczyłam się bardziej dbać o siebie. Robię sobie więcej przerw i planuję odpoczynek, wyjazdy na urlop, nie jak kiedyś w pośpiechu na 4-5 dni, ale na dłuższe kilkutygodniowe urlopy. Potrafię się teraz lepiej regenerować.”

Maria zauważyła, że kluczową w jej życiu stała się umiejętność słyszenia, dopytywania się jak czegoś nie rozumie:

Nie domyślać się tylko zapytać i usłyszeć, a jeżeli czegoś nie rozumiem to dopytać. I teraz nie robię już tego w pośpiechu, tylko w takim zatrzymaniu się i chęci zrozumienia drugiego człowieka. Ja czasami przeformułowuję i dopytuję, czy dobrze rozumiem, To jest pomocne, żeby nie iść w swoje wyobrażenia (projekcje) tylko sprawdzać z realiami.

Rozumienie teorii pola i rezonansu wspiera ją zarówno w gabinecie jak i w życiu prywatnym w odróżnianiu co jest z „mojego napięcia, a co z czyjegoś.” Potrafi to wnieść w relację, porozmawiać o tym co czuje, odważyć się zapytać jak drugi to przeżywa. Teoria pola staje się dla niej nie tylko ramą pracy terapeutycznej, ale sposobem postrzegania świata – jako współzależnej sieci zjawisk. To przesunięcie z „ja” do „my” może być interpretowane jako istotny aspekt osobistego rozwoju.

Patrząc z perspektywy Cyklu Zinkera Maria zobaczyła jaki jest jej własny cykl i gdzie ma najwięcej zatrzymanej energii. Tak opisuje tę zmianę:

Jestem teraz bardziej świadoma swoich cielesnych doznań, a kiedyś nie łączyłam ich z żadnym uświadomieniem. Pracuję też nad tym by działać w kontakcie, w świadomości. Najgorzej u mnie jest z wycofaniem i asymilacją. Potrafiłam trząść drzwiami i się obrażać, gdy coś szło nie po mojej myśli. Teraz częściej się zatrzymuję, oddycham i rozmawiam.

Maria odkryła, że miała dużą trudność w myśl Paradoksalnej Teorii Zmiany by uznać, zaakceptować coś co się aktualnie wydarza. Teraz rozumienie tej teorii pozwala jej odkrywać w sobie siłę do zmiany i daje nadzieję, że jest ona możliwa. Jest w niej duże pragnienie zakorzenienia się w Polsce. Odczuwa trudność z poczuciem „własnego miejsca” mimo 10 lat życia w Polsce, działa na rzecz jego stworzenia. Dom wciąż jest w fazie projektu, ale obywatelstwo jest już w procesie a Maria już teraz znajduje „dom w sobie” – przez uznanie swoich emocji, potrzeb i budowanie głębokich relacji. Z zadumą zauważa:

Jestem już ponad 10 lat w Polsce i nadal nie mam swojego miejsca – swojego domu to jest dla mnie trudne do przyjęcia. Chciałabym kupić ziemię i tak pomalutku zacząć go budować. Do posiadania własnego domu potrzebujemy obywatelstwa. Staramy się o nie. Jestem dobrej myśli.

Maria zyskała poprzez Gestalt nowe spojrzenie na trudności, które pojawiają się w jej życiu, nie jako przeszkody, ale jako momenty otwierające coś nowego w jej życiu, kiedy pojawia się nadzieja i siła do zmiany. Tę zdolność do nadawania sensu doświadczeniu można odczytać jako egzystencjalne zakorzenienie terapii Gestalt. Maria mówi o swoim trudzie w relacji z rodzicami „wiem, że moi rodzice nigdy innymi nie będą, ale jak to uznałam to nasza relacja się powoli zmienia” Myśl ta odsłania fundamentalny gest akceptacji, który zmienia relację. Paradoksalna teoria zmiany w praktyce: „kiedy przestałam oczekiwać, coś się zaczęło zmieniać.”

Maria przez lata działała sprawnie, skutecznie, ale z wyłączeniem świadomości cielesno-emocjonalnej. Jej skuteczność życiowa miała wysoką cenę – odcięcie od siebie, ogromne zmęczenie i pomieszanie. Transformacja działania „bo tak trzeba” w działanie zakorzenione w odczuciach i



świadomości potrzeb, to jedna z bardziej wymownych zmian osobowościowych Marii. Pojawienie się „trzeciej nogi”, uczucia, dopełnia jej proces kontaktu. To także przywrócenie równowagi między trzema trybami funkcjonowania: myślenia, uczucia i działania co wpłynęło na dużo większą świadomość siebie. Maria zauważa, że jak ma dostęp do swojej części racjonalnej i emocjonalnej to decyzje, które podejmuje bardziej odpowiadają na jej potrzeby. Gdy pozwala sobie zwalniać, planować odpoczynek i słyszeć ciało, jak podsumowuje „działam lepiej, gdy mniej działam.” Maria tak ujmując to w słowa:

Rozpoznaję teraz dużo więcej doznań z ciała. Między myślami a działaniem praktycznie nie miałam przerw. Jak ja coś sobie wymyśliłam, to już hop i wszystko było zrobione. Teraz odkrywam swoją trzecią nogę, co ja w związku z tym odczuwam, jak przeżywam, czego potrzebuję w związku z tym. To odkrycie jest bardzo ważne dla mnie. Że ja w ogóle coś czuję, czegoś potrzebuję. Nie tylko działam, bo tak trzeba.

Zauważalne jest w jej słowach, że integruje nie tylko teorię i praktykę, ale też osobistą egzystencję z teoriami Gestalt. Teoria kontaktu, uznania rzeczywistości, obecności, własnej odpowiedzialności – nie są dla niej abstrakcją, ale sposobem bycia. Jej proces ukazuje dojrzewanie terapeuty przez pryzmat życia: kryzysów, zderzenia z realnością, uczenia się siebie na nowo. Obecność teorii Zinkera, teorii Self, teorii pola i paradoksalnej teorii zmiany nie pojawiają się wyłącznie jako wiedza akademicka, ale jako głęboko osobiste, cielesne i emocjonalne doświadczenie transformacji.

W tej części rozmowy uderzająca była równowaga Marii pomiędzy językiem doświadczenia a językiem teorii. Wydawała się ona poruszać między nimi z naturalną swobodą, jakby wiedza i życie wewnętrzne znalazły wspólny rytm.

Gabinet jako miejsce spotkania – z klientem i z samym sobą. Maria odkrywa, że klienci są nie tylko odbiorcami jej wsparcia, ale też „zwierciadłem”, w którym widzi własne niezaopiekowane obszary, stąd Maria postrzega swoją pracę jako nieustanny proces uczenia się, o sobie i o relacji. Zauważa, że „w gabinecie zaczęła spotykać często zmęczonych ludzi. I pojawiło się myślenie, w jaki sposób może ich nauczyć odpoczynku, jeżeli sama nie umie odpoczywać.” Jej wewnętrzne pytanie jak może uczyć odpoczynku, jeśli sama tego nie umie jest moment samopoznania w relacji, przejaw autentyczności i odwagi konfrontacji z własnymi ograniczeniami dlatego, jak uważa, ważnym aspektem w tej pracy jest klarowność i szczerść z klientem, ale i ze sobą. Maria dostrzega, że każda relacja terapeutyczna wnosi coś nowego – nie tylko w sensie technicznym czy teoretycznym, ale egzystencjalnym. Spotkania z klientami stają się dla niej lustrem – pomagają jej zauważać własne schematy, niewygodę, ale też siłę i kompetencje. Wybór czterodniowego tygodnia pracy to nie tylko decyzja organizacyjna, ale reorganizacja własnych granic. To uczenie się dbania o siebie, rozpoznawania, kiedy potrzebuje odpoczynku i balansu. Widać tu odejście od przymusu działania ku rytmowi, który lepiej służy kontaktowi ze sobą i klientem, to też przejaw praktykowania zasady szukania równowagi i samo opieki nad sobą w duchu Gestalt. Z wyczuwalną dumą i widocznym uśmiechem na twarzy Maria podsumowuje: „I tak wprowadziłam zmiany w pracy – pracuję od ostatnich pięciu lat, tylko cztery dni w tygodniu. A trzy dni odpoczywam od gabinetu.”

Maria pracując z klientami zauważa różne ich usztywnienia w ich funkcjonowaniu zwane mechanizmami unikania kontaktu. Ma odwagę by odzwierciedlać ich w defleksji, w opowiadaniu dookoła jakiegoś tematu, co jest pomocne w szukaniu wspólnie innych sposobów wyrażania się.

„Trudne to jest widzieć z tym „płynięciem do brzegu, bo wówczas musimy mówić szczerze o sobie.” Maria przestaje traktować siebie jako osobę, która musi „wiedzieć wszystko”, a za to sięga – po superwizję, literaturę, po inne spojrzenia jak dotyka jakiś trudnych problematycznych sytuacji w gabinecie, czuje się bezradna lub jak proces utyka. Uczyla się wtedy prosić o wsparcie, korzystać z superwizji i rozpoznawać swoje granice. To nie tylko zmiana strategii, ale jakości relacji ze sobą – pozwolenie sobie na niewiedzę i



uczenie się. Zmienia się też jej stosunek do teorii, nie jako zbioru reguł, lecz jako inspiracji do poszukiwań co odzwierciedlają jej słowa: „Sięgam do kogoś, kto mógłby mi pomóc to zrozumieć, zobaczyć z różnych perspektyw. Sięgam po literaturę i czasami znajduję odpowiedzi i to mnie jakoś wspiera, a czasami doczytuję i nie znajduję, to szukam, gdzie znaleźć.”

Praca z klientami rozwinęła Marię w szukaniu, sięganiu, pytaniu i zaciekawianiu się danym problemem, który wnosi klient. Zauważyła, że nie korzysta już ze swojej starej strategii wchodzenia w rolę ratownika, co obrazuje poniższy fragment:

Każda sesja to dla mnie spotkanie z drugim człowiekiem, ale też ze sobą. Uczę się cały czas. Szkolę się. Szukam wiedzy w kontekście swoich deficytów czy chęci poszerzenia jakiegoś tematu. To mnie jakoś bardzo uświadamia. Wybrałam dla siebie nową szkołę pracy przez ciało, bo potrzebuję więcej połączenia ze swoim ciałem, później chcę pracować też w taki sposób z klientami. Dla mnie jest bardzo ważne i to takie szczere i uczciwe, kiedy przychodzi do mnie klient i opowiada jakiś temat a ja wiem z własnego doświadczenia jak być w tym miejscu, w tym momencie, wiem na przykład jak to może zadziałać na ciało i jak to można przerobić i jak może być inaczej.

W szerokim rozumieniu to terapeuta wspiera rozwój klienta, ale Maria pokazuje, że to przede wszystkim relacja dwustronna. Maria wychodzi z postawy pomagania i podąża w kierunku współtworzenia, bycia z klientem na równi i wzajemnego uczenie się od siebie, w myśl założeń Gestaltu, że psychoterapeuta nie jest ekspertem od klienta, ale uczestnikiem wspólnie tworzonej relacji, która może być dla klienta również lustrem. Spotkania z klientami są też spotkaniami ze sobą – uczą, konfrontują, poszerzają świadomość. Paradoksalnie to „dawanie” okazuje się równie często „braniem”. Maria szybko się reflektuje, że nie jest już w stanie wszystkiego przez siebie przepuszczać, przeżyć każdego doświadczenia. Wypowiedzi Marii sugerują, że wycofuje się z dawnych wzorców nadopiekuńczości i naprawiania innych. Zamiast tego – słucha, towarzyszy, zaciekawia się. To posunięcie w kierunku autentycznego, równego spotkania. „Kiedyś po trudnej sesji czułam się winna, że nie uniosłam. Teraz wiem, że to też jest część procesu – moje reakcje są materiałem do refleksji, a nie błędem do naprawienia”, mówi.

Maria chce być spójna z tym, co mówi klientom, opiera swoje wsparcie na swoich doświadczeniach. Jednocześnie dostrzega granicę tej strategii: nie da się przeżyć wszystkiego. Tu pojawia się subtelne napięcie między autentycznością a wyobrażoną idealnością i gotowość do zaakceptowania własnych ograniczeń. To dojrzewanie w kierunku terapeuty, który już nie „musi wszystkiego wiedzieć z własnego doświadczenia”, ale wie, gdzie i jak sięgać po wsparcie. Maria traktuje trudności nie jako błędy, ale jako okazję do zatrzymania i pogłębionej refleksji.

Wiem, że to niemożliwe, ale chcę być spójna z tym o czym mówię klientom. Chcę mieć w sobie np. doświadczenie klótni, po której potem czuję, że jestem stabilna, czuję nogi, mogę wrócić i powiedzieć, słuchaj, przepraszam, poniosło mnie. Mam też doświadczenie, że jak jest czegoś za dużo dla mnie i zaczynam się złościć, wspominać co było pięć lat temu, to umiem się zatrzymać, wyjść na chwilę by pooddychać i wrócić i porozmawiać od początku. Klienci przychodzą z podobnymi kłopotami. Mogę przez siebie je przepuszczać.” Dla Marii relacje z klientami są nie tylko polem zawodowego działania, ale głębokim miejscem spotkania, które wpływa na jej osobisty rozwój. Praca terapeutyczna okazała się dla niej nieustającym źródłem autorefleksji, konfrontacji z własnymi mechanizmami oraz inspiracji do dalszego wzrastania. Jak podkreśliła: „Z każdym klientem jestem trochę inną terapeutką. I trochę innym człowiekiem. Wciąż się uczę – siebie, relacji, zaufania do procesu.” Maria zauważa również, że dzięki pracy z klientami zmienił się jej sposób bycia w relacjach prywatnych – jest bardziej uważna, mniej oceniająca, łatwiej mówi o potrzebach i emocjach.



Czas dla siebie to forma troski – wyzwania i balans między życiem zawodowym a prywatnym.

Proces stawania się terapeutką wpłynął również na tożsamość osobistą Marii. Podkreśla, że trudno jest oddzielić rolę zawodową od osobistej, ale nauczyła się dbać o równowagę. W pracy jest psychoterapeutką, a w życiu prywatnym żoną, matką i przyjaciółką, ale co ważne ma teraz dużo większą uważność na to, co w niej się pojawia, nawet jak nie jest w gabinecie, co ilustrują poniższe słowa:

Nauczyłam się odpoczywać. Regeneracja jest dla mnie podstawą. Czas dla siebie, kontakt z naturą, odpoczynek. W tym zawodzie to jest bardzo ważne. Jeden dzień w tygodniu poza weekendem nie pracuję i to pomaga mi się łatwiej regulować. Dopóki syn jest w szkole nie jestem też w roli matki mogę iść na masaż, mogę dłużej pospać, pogłądać film i się pośmiać. Czasami z przyjaciółką na kawę się umawiam. To też jest czas dla nas z mężem (...) wspólne śniadanko poza domem. Ten wspólny czas wzmacnia naszą relację i byciem partnerami, a nie tylko rodzicami. To ważne.

Wcześniej Maria funkcjonowała w trybie działania – nieustannego „radzenia sobie.” Teraz pozwala sobie na „niedziałanie”: na masaż, drzemkę, śniadanie z mężem, śmiech z przyjaciółką. To transformacja z „muszę działać” do „mogę być” – zmiana z perspektywy egzystencjalnej i relacyjnej.

W miarę jak rosło jej doświadczenie i świadomość, Maria nauczyła się bardziej troszczyć o siebie i swój dobrostan. Zrozumiała, że jej zdolność do bycia obecną w gabinecie wiąże się bezpośrednio z tym, jak dba o siebie poza nim. To przesunięcie w rozumieniu granic było jednym z kluczowych momentów dojrzewania w roli terapeuty: „Z czasem zaczęłam lepiej rozumieć, że jeśli chcę być z kimś naprawdę w kontakcie, muszę najpierw być w kontakcie ze sobą – a to oznacza umieć się zatrzymać, odpocząć, powiedzieć dość.”

Maria przyznaje jednak, że temat równowagi nie jest czymś raz na zawsze osiągniętym. Zdarzają się okresy przepracowania, emocjonalnego przeciążenia czy chwilowego wypalenia. Mimo to, dziś potrafi szybciej rozpoznać te momenty i reagować: „Kiedyś potrafiłam być w ciągłym działaniu mimo zmęczenia, teraz szybciej słyszę siebie i pozwalam sobie zwolnić.”

Maria czuje się bardzo stabilnie wykonując zawód psychoterapeutki. Ma klientów, którzy cenią jej pracę i ją polecają dalej. Rozwija się i to wpływa również na poczucie stabilności w jej życiu prywatnym i wzmacnia poczucie pewności siebie, co ilustrują te słowa:

Miałam zawsze taką wewnętrzną pewność, że będę mieć klientów. I tak jest przez te siedem lat, odkąd prowadzę gabinet. Mam długotrwałe procesy. Klienci nie odpadają. Ja bardzo rzadko mam okienka. Jak jest okienko, to zawsze ktoś tam wskoczy. I to też jakoś mówi o tym, że ja nabieram po latach jakiegoś dobrego słowa o mnie wśród Ukraińców, ale jednocześnie wśród Polaków, bo Polacy też przychodzą do mnie. To przekłada się mocno na to, że, czuję się bezpiecznie. Czuję się szczęśliwa. Chce mi się wracać do gabinetu, do moich klientów.

Gestalt jako podejście bazujące na świadomości, odpowiedzialności i dialogu, pomaga jej także w organizowaniu codzienności i relacji osobistych. Mówi o tym, że obecnie bardziej świadomie planuje swój czas, odpuszcza tam, gdzie może, i coraz lepiej odróżnia, co jest jej rzeczywistą potrzebą, a co wewnętrznym przymusem „bycia pomocną”. W wypowiedziach Marii można dostrzec napięcie między ideałem terapeutycznej postawy (pomocność, uważność, akceptacja, dostępność) a realiami życia osobistego – to klasyczny paradoks, w którym osoba pomagająca innym musi nieustannie uczyć się dbać o siebie. Jej historia pokazuje, że balans nie oznacza doskonałej harmonii, ale raczej zdolność do elastycznego reagowania na zmieniające się potrzeby i granice – zarówno swoje, jak i otoczenia. Tę równowagę trzeba codziennie pielęgnować i wypracowywać. Regeneracja, odpoczynek, czas dla siebie i relacji – to nie „nagroda za ciężką pracę”, lecz warunek stabilności i jakości jej funkcjonowania. Można tu zobaczyć zinternalizowanie zasady dbałości o siebie jako praktyki zawodowej i osobistej. Jej refleksja nad relacją



praca–życie osobiste wpisuje się w szerszy wymiar egzystencjalny, gdzie terapeuta nie tylko „pomaga”, ale także żyje w zgodzie z własnym rytmem i ograniczeniami.

Codziennosc to żywa praktyka terapeutycznej obecności dla Mari. Jej relacje z mężem, dzieckiem czy przyjaciółką stają się przestrzeniami praktykowania uważności, dialogu, oddechu, czyli wartości wyniesionych z Gestaltu. Nie chodzi o „stosowanie technik” poza gabinetem, lecz o głębszą przemianę postawy: bycie tu i teraz, autentyczność, słuchanie siebie i drugiego.

„Światła i cienie zawodu terapeuty” – wyzwania, kryzysy, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Maria wprost mówi o wątpliwościach, zmęczeniu i poczuciu osamotnienia. Te doświadczenia nie są przez nią bagatelizowane ani omijane a stają się momentami zatrzymania, punktem wyjścia do refleksji i poszukiwania nowego sposobu bycia. W tym sensie wypalenie zawodowe nie jest dla niej zagrożeniem z zewnątrz, ale sygnałem płynącym z wnętrza, który domaga się usłyszenia. Nie ukrywa, że droga terapeuty była dla niej trudna emocjonalnie, obciążająca fizycznie i czasem prowadząca do zwątpienia. Wskazuje ze swojego doświadczenia, że kluczowe są: dbanie o siebie, własna terapia i wsparcie środowiska. Podkreśla, że „były takie momenty, kiedy miała wątpliwości – czy da radę. Czy chce w tym zostać. Nauczyła się by w takich chwilach, wracać do siebie, do tego, co jej to daje. I to pomaga.”

Największym wyzwaniem na początku w stawianiu się terapeutką Gestalt był dla niej język polski i umiejętność płynnej rozmowy i wprowadzania interwencji na sesjach co obrazują słowa: „Najtrudniejsze było dla mnie doświadczenie pracy w dwójkach w szkole, gdy mieliśmy ćwiczyć bycie terapeutą i klientem. Siadając na krześle terapeutki musiałam zrobić jakąś interwencję, i to było trudne dla mnie.”

Maria była przekonana, że to głównie chodzi o umiejętność płynnego posługiwania się językiem polskim. Odkryła, później z dużą satysfakcją, że „to nie o język głównie chodziło, a o pozwolenie sobie na siedzenie w fotelu terapeuty”, że może się zaciekawiać klientem, zadawać pytania, podążać za nim. „I że jeszcze mogę to robić w obcym kraju, posługując się obcym językiem.” Zauważyłam, że Maria pracuje teraz używając płynnie 3 języków: polskiego, ukraińskiego i rosyjskiego. Wspiera się również, jeśli jest taka potrzeba, językiem angielskim. Niewątpliwie, to moje doceniające podsumowanie bardzo ją ucieszyło i uzmysłowiła sobie:

W dzisiejszych czasach, umiejętności mówienia różnymi językami, których nie doceniałam stała się zaletą i dużą korzyścią. Mogę pomagać poczuć się „jak w domu” różnym klientom, którzy nie koniecznie znają polski język a mieszkają obecnie w Polsce.

Maria wspiera się, oprócz licznych warsztatów, superwizji i interwizji, czytaniem książek. Aktualnie korzysta w swojej pracy z egzystencjalnego podejścia Irvina D. Yaloma. Jak podkreśla: „Mam dużo procesów klientów dotyczących spraw egzystencjalnych. Zauważyłam, że biorąc pod uwagę specyfikę moich superwizorów wspieram się za nimi też rozumieniem psychodynamicznym.” Maria korzysta z wiedzy teoretycznej Gestaltu, podejścia egzystencjalnego i psychodynamicznego, ale jednocześnie pozostaje w procesie własnych refleksji i poszukiwań.

Maria dzieli się subtelnym paradoksem, że im bardziej zanurza się w świat psychoterapii Gestalt, z jego intensywnością, głębią, transformacją tym bardziej oddala się od dawnych znajomych, z którymi nie ma już wspólnego języka i wspólnych zainteresowań. Paradoksalnie, to co ją rozwija, głęboka obecność i kontakt może też oddzielać ją od tego, co powierzchowne, co małostkowe.

Maria z nostalgią opowiada, że przed rozpoczęciem szkoły była bardzo towarzyska, wychodząca często do świata. „Ja miałam bardzo dużo przyjaciół i wiecznie gdzieś fruwałam, cały czas coś organizowałam.” Zauważyła, że to się zmieniło, wyciszyła się, nie jest już tak zmęczona tym bieganiem i organizowaniem. Rzadko gdzieś wychodzi. Rzadko z kimś się spotyka. Dużo pozamykała relacji. Z jednej strony jej mąż jest z niej dumny i ją podziwia, bo dużo częściej wybiera teraz siebie, potrafi stawiać częściej



granice. A z drugiej strony ta zmiana też go martwi. To nas zaprowadza do rozmowy o osamotnieniu w roli psychoterapeuty, w odróżnieniu od samotności. Maria odróżnia samotność od osamotnienia – to drugie staje się przestrzenią regeneracji, kontaktu ze sobą, refleksji. To ważne rozróżnienie w pracy terapeutycznej, gdzie relacyjna intensywność może prowadzić do przeciążenia. Potrzeba bycia samą nie wynika z izolacji, ale z dojrzałości emocjonalnej i umiejętności dbania o siebie co podkreślają jej słowa:

Czuję się osamotniona. Czasami jest mi bardzo dobrze w tym osamotnieniu. Jak wracam z gabinetu to potrzebuję takiego czasu na to, żeby pobyć sama, żeby poukładać sobie w głowie wszystko, pobyć z własnymi myślami i emocjami. To osamotnienie mi służy, bo jestem przy sobie. Nie czuję się w związku z tym samotna. Wspieram się. Superwizje mnie wspierają, interwizje koleżeńskie. Dużo się zmieniło, odkąd mój mąż zaczął studiować psychologię (...). Dużo wspólnych książek czytamy i potem o nich rozmawiamy. To nas wspiera, te rozmowy i ciekawość siebie. Pojawiło się więcej wspólnych tematów, nad którymi możemy godzinami siedzieć i rozmawiać. No i w takich momentach nie czuję się osamotniona.

Zapis o rozmowach z mężem, który sam zaczął studiować psychologię, wydaje się bardzo ważny. Pokazuje, jak otwartość Marii przekłada się również na relację partnerską, która staje się przestrzenią wspólnego rozwoju. To moment, w którym osamotnienie przestaje być „deficytem”, a ich małżeńska relacja staje się źródłem wzajemnego wsparcia.

Maria coraz wyraźniej odróżnia prawdziwe spotkanie, oparte na wzajemnym zaciekawieniu, obecności i dzieleniu się tym, co żywe, od relacji powierzchownych, które opierają się na komentowaniu rzeczy zewnętrznych lub osób trzecich. To znak, że jej kryteria kontaktu pogłębiły się. Już nie wystarcza jej być „z kimś”, rozmawiać „o czymś, czy o kimś”, potrzebuje być „w kontakcie”. Można zobaczyć to jako proces rozwojowy w kierunku autentycznego kontaktu z drugim człowiekiem. Dzieli się szczerze ze mną:

Martwi mnie czasem to, że ja przestaję być ciekawa zwykłych ludzkich tematów. Ale jak się spotykam na przykład z moimi koleżankami terapeutkami i rozmawiamy o zmianach, o odpoczynku, o tym, co czytamy, kogo co wspiera, wymieniamy się wiedzą, to mnie to ciekawi. A kiedy ze znajomymi rozmawiamy o szminkach, koncertach, to tak jakby znika moja chęć bycia i słuchania.

Zdolność rozpoznawania, że Maria traci ciekawość, gdy nie ma wymiany pokazuje rozwój jej samoświadomości. Maria potrafi nazwać swoje emocje, potrzeby, a także granice. To oznacza, że nie przystaje już automatycznie na to, co „się dzieje”, ale świadomie ocenia jakość relacji i wybiera, na ile chce w niej być obecna. Fragment ten sugeruje, że Maria rozwija nową definicję relacji – nie chodzi już tylko o wspólne przebywanie, ale o wzajemne bycie ciekawym siebie nawzajem. To wyższy poziom relacyjnego funkcjonowania, zgodny z duchem terapii Gestalt, gdzie obecność, otwartość i kontakt są kluczowe. Tak Maria ujmuje to doświadczenie w słowa:

Jeśli nie ma czegoś takiego, co się dzieje między nami, co jest u ciebie, co jest u mnie, a jest omawianie kogoś innego, czy czegoś innego to tracę ciekawość i myślę, że to właśnie rodzaj takiego osamotnienia, że już te tematy nie są nam wspólne. I w tych momentach czuję ogromny smutek, że na początku tej migracji, 10 lat temu tyle miałam znajomych, bliskich znajomych. A na dzień dzisiejszy większej części znajomych nie ma już w moim życiu.

Utrata dawnych znajomych, choć bolesna, nie jest tu tylko doświadczeniem straty. Jest także znakiem zmiany potrzeb Marysi – ona nie szuka już pustych relacji a autentyczności w nich. To rozwój od „bycia wszędzie” do „bycia prawdziwie z kimś”. Wyrażony przez Marię smutek związany z utratą dawnych znajomości można odczytać jako moment żałoby, ale też świadectwo integracji zmiany, wyraz wzrastającej spójności i zgodności z własnymi wartościami. Nie ucieka od tego, co trudne, zauważa, że za rozwojem idą



też koszty: osamotnienie, niezrozumienie, odchodzenie bliskich jej osób. Jednak mówi o tym z refleksją, a nie z goryczą, to sygnał dojrzałości. W ten sposób samotność relacyjna staje się znakiem rozwoju – wskaźnikiem tego, co już nie karmi, i przestrzenią na to, co bardziej autentyczne.

W toku rozmawiania o plusach i minusach stawania się Gestaltystką Maria podzieliła się myślą, że całe życie myślała, że jest ekstrawertyczką a teraz odnajduje w sobie głębokie introwertyczne pokłady. Zaskoczenie Marii odkryciem własnych potrzeb introwertycznych może być rozumiane jako pogłębienie kontaktu ze sobą. To nie zaprzeczenie jej dawnego „ja”, ale jego transformacja. Kiedyś ekstrawersja była być może formą przystosowania, dziś wyciszenie staje się autentyczną odpowiedzią na jej aktualne potrzeby co ilustrują słowa:

Marzy mi się gdzieś wyjechać w las, czy na jakąś wioskę, żeby tam było mniej ludzi. Jedna tawerna, cisza, spokój i to mi wystarczy. A kiedyś wołałam mieszkać w mieście, żeby było tłum ludzi i ciekawe odgłosy. A teraz potrzebuję takiej ciszy, spokoju, wycieszenia. Dojrzewam i odkrywam sama z siebie, jaka jestem, czego potrzebuję.

Przed wypaleniem zawodowym ratują ją wolne piątki, gdzie ma czas tylko dla siebie, ale też „krótsze i dłuższe wyjazdy z mężem, z przyjaciółkami które pozwalają ładować baterie i zatęsknić za pracą.” Maria wyjeżdża regularnie na „dwa dłuższe urlopy w roku, czyli trzy tygodnie w zimowy czas i trzy tygodnie w letni.” Teraz myśli nad tym, żeby wziąć miesięczny urlop latem i na dwa tygodnie gdzieś pojechać, ale też mieć czas na spokojne pobycie w domu.

Wiedza, którą Maria zdobyła i którą cały czas rozwija uwrażliwia ją na krzywdy, jakich doświadczała w swojej rodzinie pochodzenia, ale również widzi ją jako pułapkę:

Bywa, że kiedy spotykam innych ludzi, to czasami ich oceniam i diagnozuję. Trudno mi to wyłączyć. I od razu widzę albo przynajmniej mamy jakieś hipotezy z czym się borykają, jakie mają kłopoty. To jest dużym minusem. Innym trudem jest patrzeć na moją rodzinę na Ukrainie, gdzie widzę, jak kobiety traktują źle mężczyzn. To mnie smuci, że nic się nie zmieniło. Mieszkają, jak mieszkali na tej wiosce, że się nie rozwijają, nie czytają, nie szkolą. Powtarzają te same schematy. Uważam, że dzięki szkole, terapii, wiedzy, którą dostałam udało mi się zmienić jakiś bieg wydarzeń w mojej rodzinie. Jestem inną matką, inną żoną, inną przyjaciółką. Nie chcę powtarzać schematów mojej rodziny, gdzie nie ma szacunku a jest narzucanie i umniejszanie. Absolutnie nie chcę dawać tego przekazu mojemu synowi.

Wraz ze wzrostem wiedzy psychoterapeutycznej pojawia się także koszt: trudność w nieanalizowaniu, nieinterpretowaniu postaw innych. Maria sama zauważa, że czasem „z automatu” diagnozuje innych. To może prowadzić do dystansu, oddzielenia, a nawet smutku. To jeden z mniej oczywistych kosztów stawania się terapeutką, wiedza nie zawsze łączy, czasem izoluje. W tym doświadczeniu można rozpoznać kolejny paradoks tej drogi: bycie bardziej świadomym, ale też bardziej wyczulonym na to, co trudno zmienić – zwłaszcza w rodzinie pochodzenia.

Wnioski i interpretacja. Doświadczenie Marii stanowi ilustrację tego, że psychoterapia Gestalt nie jest jedynie narzędziem czy metodą pracy – jest sposobem życia, ścieżką rozwoju osobistego i wewnętrznej przemiany w powrocie do siebie samego oraz zdrowszym budowaniem relacji. W przypadku Marii droga stawania się terapeutką Gestalt była zarazem podróżą ku większej integracji, spójności i ugruntowaniu w swoim doświadczeniu jak i głębokim i trudnym proces wewnętrznej transformacji – zarówno w sferze emocjonalnej, relacyjnej oraz zawodowej. Z wycofanej, uległej osoby stała się świadomą, obecną i autentyczną terapeutką.

Przeprowadzony wywiad pokazuje, jak bardzo kształcenie w nurcie Gestalt, własna terapia, superwizje oraz kontakt z klientami wpłynęły na jej rozwój i zmiany osobowościowe. To studium przypadku



ilustruje, jak psychoterapia Gestalt staje się dla Marii nie tylko nową metodą pracy, ale również jest przyczynkiem dogłębnej zmiany sposobu życia i filozofii, gdzie terapeutka rozwinęła swoją samoświadomość i dojrzałość emocjonalną, pozwoliła sobie na większą autentyczność i akceptację swojego życia takim jakie jest. Ta przemiana nie dokonuje się raz na zawsze – jest ruchem falującym, wielowarstwowym, który obejmuje zarówno stare rany, jak i nowe możliwości.

W trakcie wywiadu Maria wraca do punktów zwrotnych w swoim życiu – pierwsza terapia podjęta z uległości, trudne początki w obcym kraju, rozdarcie między Ukrainą a Polską, kryzys w relacji małżeńskiej, odkrycie roli ciała i języka w przeżywaniu emocji, redefinicja kontaktu i komunikacji. W każdym z tych momentów pojawia się ruch: od zależności ku sprawczości, od sztywności ku elastyczności, od iluzji kontroli ku zgodzie na niewiedzę i autentyczne bycie w procesie.

Szczególnie poruszający wydaje się być paradoks pomiędzy jej wewnętrzną siłą i wytrwałością a potrzebą zatrzymania, kruchości, odpoczynku. Wypowiedzi Marii ukazują napięcie pomiędzy dawną strategią „zawsze dać radę” a nową jakością, jaką jest świadome bycie – z ciałem, emocjami, ograniczeniami, a także z realnym kontekstem życia, w którym Maria uczy się mówić głośno o swoich potrzebach oraz stawiać granice mówiąc „nie”. Uczy się również wybierać to, co jej służy choć bywa, że jeszcze mierzy się z trudnością rezygnowania z nadmiernej odpowiedzialności – zwłaszcza w relacjach bliskich i zawodowych. Zauważalne jest w jej wypowiedziach jak zasady Gestalt – obecność, świadomość, odpowiedzialność – zaczynają przenikać wszystkie obszary jej funkcjonowania: relacje, pracę, codzienność.

Narracja Marii ukazuje także subtelne, ale głębokie przesunięcie w jej tożsamości – z osoby żyjącej bardziej dla innych w stronę osoby będącej w relacji również ze sobą. Zmiana ta dotyczy sposobu pracy terapeutycznej, w której Maria coraz bardziej opiera się na relacyjności, równoległości doświadczenia i świadomości pola. Zaczyna rozpoznawać, że nie wszystko musi „przeżyć sama”, by być pomocną – że kontakt, obecność i autentyczność są wystarczającym gruntem.

Maria nie koloryzuje tej drogi – mówi o osamotnieniu, zmęczeniu, zredukowaniu kontaktów społecznych, kryzysach tożsamościowych i utracie niektórych relacji. A jednak to właśnie w tym osamotnieniu pojawia się nowa jakość: kontakt z sobą, głęboka rozmowa z mężem, wspólne czytanie, nowe rozmowy z koleżankami po fachu. Osamotnienie nie jest więc wyłącznie stratą – staje się przestrzenią regeneracji i wyboru.

W tym świetle wypowiedź Marii kończąca spotkanie nabiera szczególnej mocy. Porównanie rozmowy do własnej terapii pokazuje, że doświadczyła nie tylko refleksji, ale również integracji. Jej słowa „Widzę to wielowarstwowo” są jak klamra spinająca cały opis: rozwój Marii dokonywał się równocześnie w wielu wymiarach – emocjonalnym, relacyjnym, zawodowym, tożsamościowym.

Wywiad z Marią w pełni odpowiada na trzy pytania badawcze:

Odpowiadając na pierwsze pytanie badawcze: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – Maria opisuje go jako drogę wewnętrznej transformacji, łączenia tożsamości zawodowej z osobistą, jako powrót do siebie poprzez relacje. Dla Marii proces stawania się psychoterapeutką Gestalt był głębokim doświadczeniem zmiany, które wykraczało poza sferę zawodową. Opisuje ten proces jako powrót do siebie, odbudowywanie kontaktu z własnymi emocjami, potrzebami i tożsamością. Wchodząc w rolę terapeutki, Maria przestała ukrywać się za maskami przyzwyczajenia i dostosowywania się do innych. Uczyła się mówić własnym głosem i dawać sobie prawo do bycia niedoskonałą. Podkreśla, że to stawanie się terapeutką to nieustanna droga do większej samoświadomości, spójności wewnętrznej i odwagi w relacjach. W jej przypadku transformacja osobowościowa wiązała się z odchodzeniem od reaktywności, autoagresji i wstydu w stronę większej integracji, ugruntowania i łagodności wobec siebie.



Biorąc pod uwagę kolejne pytanie: Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeutów uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Maria wskazuje na wiele aspektów kształcenia w Gestaltcie, które miały kluczowe znaczenie dla jej rozwoju. Zalicza do nich przede wszystkim intensywną terapię własną, superwizję, a także kontakt z nauczycielami i grupą, którzy byli „żywym lustrem” i wsparciem. Proces edukacji pozwolił jej uelastyczyć dawne schematy myślenia i działania, nauczyć się lepiej regulować emocje, rozpoznawać swoje granice i przyjmować odpowiedzialność za swoje wybory. W filozofii Gestalt szczególnie ważne stały się dla niej pojęcia obecności, kontaktu i autentyczności – nie jako techniki, lecz jako postawa wobec siebie i drugiego człowieka. Bycie w prawdziwym kontakcie – również w relacji terapeutycznej – stało się dla niej wyzwaniem, ale i źródłem siły. Okres stawania się psychoterapeutką był dla Marii przestrzenią uelastyczniania starych struktur i nabywania nowych kompetencji w zakresie kontaktu, granic, odpowiedzialności i troski o siebie.

Jeśli chodzi o trzecie pytanie badawcze: Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Maria zauważa, jak bardzo zasady Gestalt – takie jak obecność, świadomość, odpowiedzialność – przeniknęły do jej codziennego funkcjonowania stając się filarem zarówno w relacjach z bliskimi, w pracy, jak i w podejściu do samej siebie. Wyraźnie widać jak podejście Gestalt przeniknęło codzienne wybory Marii – od relacji, podejmowanie decyzji po sposób reagowania na trudności. Zamiast działać z automatu czy powinności, Maria uczy się wybierać to, co jej służy i zatrzymywać się przy tym, co jej nie służy. Jednak ta integracja niesie ze sobą także paradoksy. Jednym z nich jest konieczność ciągłego bycia uważną na siebie i innych, co bywa wyczerpujące. Innym, trudność w oddzielaniu życia zawodowego od osobistego, zwłaszcza gdy relacje zawodowe również są głęboko osobiste. Maria mówi o konieczności odnajdywania równowagi między zaangażowaniem a ochroną siebie. Wyzwaniem jest także samotność w roli terapeutki oraz ryzyko idealizacji zawodu. W trakcie szkolenia Maria doświadczała wspólnoty i wsparcia, a po zakończeniu nauki mierzy się z samotnością w roli psychoterapeutki – to nowa dynamika, która stawia przed nią pytania o dalsze źródła oparcia w obliczu braku stałej grupy.

Opis przypadku Marii pokazuje złożoność i jednocześnie spójność rozwoju w nurcie Gestalt – nie jako linearną drogę z punktu A do punktu B, lecz jako wielokierunkowy, żywy proces stawania się sobą. Świadectwo Marii to dowód na to, że psychoterapia Gestalt może być zarówno zawodem, jak i ścieżką duchowości, filozofią życia i drogą osobistego dojrzewania.

Maria zakończyła rozmowę z refleksją, że udział w niej miał dla niej charakter wzmacniający, pozwolił nazwać zmiany, jakie zaszły w jej życiu i spojrzeć na nie z różnych perspektyw: „Czuję się teraz jak po takim bardzo dobrym terapeutycznym, własnym procesie (...) dużo sobie nazwałam i popatrzyłam z różnych stron na swoje życie. Uświadomiłam sobie, że wydarzyły się ogromne zmiany w moim życiu – szczególnie w relacji z matką, bo to było najtrudniejsze.”

4.6.3 Przypadek Emilii

Wywiad przeprowadzony z Emilią stanowi trzeci przypadek w ramach pisania pracy magisterskiej. Od pierwszych chwil spotkania wyczuwalne były ciekawość, otwartość i dobra energia, które nadawały rozmowie naturalny rytm. Emilia była zaciekawiona procesem badawczym i sama rozmowa zdawała się ją angażować coraz bardziej. Choć początkowo mówiła cicho, z wycofaniem i pewną ostrożnością, z czasem jej głos nabierał życia, a wypowiedzi stawały się coraz swobodniejsze i bardziej ekspresyjne. W tle obecna była delikatna niepewność, jakby wewnętrzne pytanie: „czy poradzę sobie z tym wywiadem?”, „czy wszystko sobie przypomnę?”, „czy odpowiem wystarczająco dobrze?”. Jednak te wątpliwości nie zdominowały spotkania, raczej towarzyszyły mu na drugim planie. Rozmowa rozwijała się płynnie, pytania badaczki i odpowiedzi Emilii tworzyły spójną całość, a sama uczestniczka z czasem zaczęła nie tylko dzielić



się swoją historią, ale też aktywnie współtworzyć przebieg wywiadu, zadając własne pytania i pogłębiając refleksje.

Poniższy opis przedstawia Emilię, 42 letnią, certyfikowaną psychoterapeutkę Gestalt z ponad 5-letnim doświadczeniem w pracy z klientami, która podzieliła się swoją historią podróży, w której poszukiwała swojego miejsca i sposobu życia ku dojrzałości i satysfakcji.

Przeprowadzony wywiad pokazuje, jak wybór ścieżki kształcenia wpłynął na rozwój i zmiany osobowościowe Emilii. To studium przypadku ilustruje złożony proces, w którym psychoterapia Gestalt pogłębiła metody pracy, ale również wpłynęła na dojrzały, autentyczny sposób życia zarówno na poziomie osobistym jak i zawodowym.

Kontekst życiowy i decyzja o zmianie kierunku zawodowego – „od poczucia straty do nowej ścieżki życia”. Przeglądając się wyborom Emilii, co do kierunków studiów można zauważyć jej wszechstronne zainteresowania od filologii, przez zarządzanie i marketing w turystyce i rekreacji do psychologii. Potrzebowała doświadczyć różnych możliwości by w dużej niepewności i niezdecydowaniu co do znalezienia dla siebie dobrego miejsca wybrać studiowanie psychologii, co ilustrują słowa: „Nie wiem, o co mi wtedy chodziło (...) wylądowałam na jeden rok na różnych studiach, które mi się nie podobały. Wtedy zdecydowałam się zdawać w kolejnym roku na psychologię, już tak świadomie.”

Pomysły na bycie psychoterapeutą pojawiały się w życiu Emilii prawie 20 lat temu jeszcze na studiach psychologii, gdzie jak mówi „wykładowcy pokazywali mi, że być może to jest zawód dla mnie. Natomiast ja jeszcze nie miałam takiej w sobie gotowości ani decyzji.” Już wtedy jej wykładowcy widzieli ją w grupie kilka osób, dla których psychoterapia byłaby dobrą ścieżką rozwoju.

Po ukończeniu studiów z psychologii Emilia zdecydowała się na wyjazd do Anglii, gdzie pracowała aktywnie z ludźmi jako menadżer HR. Miewała momenty bezsilności, frustracji i trudności w zarządzaniu zespołem. Widziała kłopoty osobowościowe i emocjonalne u niektórych osób, które potęgowały problemy. Już wtedy wiedziała, że chciałaby mieć umiejętności pogłębionej pracy z ludźmi jako psychoterapeutka. Jak mówiła „myślałam, wówczas, że to by była ciekawa praca dla mnie. Gdzieś wewnątrz czułam, że chcę robić coś innego, żyć inaczej, bardziej świadomie, bardziej prawdziwie.” Odzwierciedlają to jej słowa: „Miałam takie wrażenie, że dużo pracuję, staram się budować zgrany, świetny zespół, fajną kulturę a napotykam na sytuacje, gdzie niektóre osoby potrzebowały indywidualnego rozwoju czy pracy terapeutycznej, żeby umieć budować dobre relacje z innymi ludźmi. Czułam bezradność i frustrację.”

Jej późniejsza decyzja o rozpoczęciu edukacji psychoterapeutycznej była odpowiedzią na głębsze potrzeby rozwojowe. Trudne przeżycia osobiste, głęboka żaloba po stracie bliskich skłoniły ją do refleksji nad własnym życiem i szukania odpowiedzi na ważne pytania egzystencjalne. Jak zauważa: „Myślę, że to była sytuacja, kiedy sama potrzebowałam być w terapii, doświadczeniu zaopiekowania. Ta potrzeba przerodziła się w impuls wybrania i podjęcia nauki w szkole psychoterapii.”

Emilia poświęciła dużo czasu na poszukiwanie właściwej szkoły dla siebie. Czytała, analizowała wszystkie dostępne nurty, przygotowała sobie zestawienie wszystkich informacji jak się pracuje w poszczególnych nurtach, na jakich teoriach się opierają, na jakich wartościach bazują, jak widzą klienta. Jak mówi „bardzo z głowy to ruszyłam. Podeszłam do tego bardzo rozważnie a moment mojego życia był bardzo nierozważny, byłam przecież w głębokiej żalobie i trudnym czasie.” Wyznaje, że wsparła się na swoim myśleniu, umiejętnościach analizowania, porównywania. To jej pomogło w tym wyborze:

Odkryłam, że główne założenia Gestalt najbardziej były spójne z moim rozumieniem tego, co się może wydarzyć w gabinecie, z tym czego potrzebowałam. Wierzyłam, że drugi człowiek ma możliwości w sobie, że to jest kwestia jakiegoś wsparcia, korektywnego doświadczenia, bycia takim towarzyszem drogi klienta.



I tak moment żałoby okazuje się punktem zwrotnym. Emilia sięga po pomoc zapisując się na pierwszy roku stażowy psychoterapii Gestalt gdzie odbywa się terapeutyczny proces grupowy a później podejmuje decyzję o zmianie drogi życiowej. Jej wypowiedź: „Czułam, że chcę żyć inaczej, bardziej świadomie, bardziej prawdziwie” – może być odczytana jako przejaw budzącej się funkcji Id w rozumieniu teorii Self. Zaczyna rozpoznawać własne potrzeby i wartości, nie tylko role społeczne i dotychczasowe strategie funkcjonowania. Własna potrzeba psychoterapii i pomocy sobie w trudnej sytuacji życiowej, wyobrażenia siebie na fotelu klienta motywowały Emilię do wyboru tego akurat nurtu. Dodatkowo pracując w sektorze zdrowia i opieki osób z niepełnosprawnością Emilia miała nadzieję na jeszcze większe wspieranie pracowników firmy by oni mogli wspierać swoich pacjentów. Jak podkreśla: „Poszłam za tym wspieraniem tak bardziej intuicyjnie w Gestalt, bo wspiera taki rodzaj relacji terapeutycznej, którą ja chcę budować. To był wybór zgodny z moimi wartościami.”

Emilia zdecydowała się na pierwszy rok stażowy z myślą nie tylko o rozwoju dla siebie, ale o całej edukacji w tym kierunku. Na co miesięczne zjazdy w szkole Emilia latała samolotem do Krakowa. W tym samym czasie rozwijająca się relacja i urodzenie syna w Anglii zmieniły jej dalsze plany rozwojowe. Jak mówi: „Miałam ok. 7 lat nieplanowanej przerwy (między ukończeniem stażu a rozpoczęciem szkoły psychoterapii Gestalt). Miałam taki plan, że przeprowadzę się z powrotem do Polski, natomiast zostałam w Anglii jeszcze kilka lat, gdzie urodziłam synka. I tak to się przedłużyło.”

Emilia opowiadając o wyborze swojej drogi edukacyjnej i zawodowej pokazuje wewnętrzne napięcie pomiędzy potrzebą bezpieczeństwa, kontroli i przewidywalności (próby studiowania różnych kierunków, opieranie się na analizie i danych przy wyborze szkoły) a potrzebą sensu, głębi i autentyczności (impuls wyboru psychoterapii po doświadczeniu żałoby). Jej słowa: „bardzo z głowy to ruszyłam (...) a moment mojego życia był bardzo nierozważny” wskazują na paradoks. W sytuacji chaosu i dużego żalu po stracie bliskich, sięga po narzędzia analityczne, chwytając się myślenia jako ratunku dla siebie. Można to również zobaczyć jako ochronę przed zalewem emocji. Dopiero w późniejszym czasie, w trakcie studiowania Gestaltu, pojawia się element głębszego kontaktu ze swoimi potrzebami emocjonalnymi.

W tym miejscu widać pierwszy sygnał zmiany jakościowej w funkcjonowaniu Emilii: od analizy i „porządkowania” rzeczywistości za pomocą umysłu, do uznania roli relacyjności, korektywnego doświadczenia i potrzeb emocjonalnych. Paradoksem tej zmiany Emilii jest to, że najważniejszy, najbardziej osobisty wybór zawodowy: edukacja w szkole psychoterapii, nie nastąpił w sprzyjających i bezpiecznych okolicznościach życia, lecz w momencie największego życiowego kryzysu. To pokazuje, jak w duchu Paradoksalnej Teorii Zmiany, nowy kierunek życia Emilii pojawia się nie wtedy, gdy „wszystko jest gotowe”, ale gdy pozwala sobie być dokładnie tam, gdzie jest – w bólu, w potrzebie wsparcia, w chaosie.

Emilia wspomina, że wybór Gestaltu był zgodny z jej wartościami. Wyrażenie „wierzyłam, że drugi człowiek ma możliwości w sobie” pokazuje wewnętrzne przekonanie o potencjale rozwojowym, który domaga się nie tyle naprawy, co obecności i towarzyszenia. To przesunięcie, od chęci „zarządzania zespołem” do pragnienia bycia towarzyszem drogi, może być odczytane jako rozwój w stronę postawy kontaktu i odpowiedzialności za relację.

Emilia podzieliła się myślą, że Gestalt dał jej nadzieję, „że można żyć inaczej – być bliżej siebie i innych.”

„Z wrażliwości ku praktyce – droga przez wiedzę, doświadczenie i poruszenia”. Motywacje Emilii do podjęcia szkolenia w psychoterapii Gestalt wyrastają z głębokiej, choć przez lata nie w pełni uświadomionej wrażliwości na relacje i cierpienie. Rozpoczęła swoją drogę ku psychoterapii z potrzeby zrozumienia siebie w obliczu traumatycznych życiowych przeżyć. Jej wybór szkoły Gestalt był przemyślaną decyzją wynikającą z wcześniejszych doświadczeń osobistych i edukacyjnych. Emilia zauważa, że za



wyborem psychologii stało „zgłębianie natury ludzkiej, umiejętność budowania satysfakcjonujących relacji” a za pogłębieniem tej ścieżki w kierunku psychoterapii stała potrzeba autentycznego kontaktu z drugim człowiekiem oraz pragnienie głębszego zrozumienia własnych procesów emocjonalnych. Szczerze przyznaje:

Myślę, że zawsze miałam jakieś zainteresowanie relacjami, drugim człowiekiem i emocjami w sobie. Dlatego studiowałam psychologię. Dodatkowo wątki autobiograficzne, czyli przeżycie traumatycznych doświadczeń spowodowały, że miałam większą wrażliwość na cierpienie i trudności. Miałam też w sobie zawsze chęć poznawania różnych sposobów bycia przy drugim człowieku, w wspierający, chroniący sposób. Takim moim naturalnym jakimś dążeniem było spotykanie się z ludźmi. Nie wiem, na ile uświadomionym, natomiast myślę, że tą wrażliwość zawsze miałam i popchnęła mnie ona w ręce Gestaltu.

Zarówno decyzja o roku stażowym nie była dla Emilii prostą decyzją jak i kontynuacja nauki po latach w Instytucie Integratywnej Psychoterapii Gestalt. Szczerze wyznaje: „W odślonie numer dwa byłam już wtedy ponownie w Krakowie, w nowej relacji. Urodziłam drugiego syna. Pracowałam w HR-ach w korporacji. Kolejne życiowe zmiany.”

Momentem zwrotnym w tej opowieści wydaje się być powrót do procesu szkoleniowego po siedmioletniej przerwie. Nowe okoliczności życiowe: dziecko, nowy związek, zmiana miejsca zamieszkania, mogłyby być przeszkodą, a jednak stają się częścią większej decyzji o powrocie do siebie. Ten wybór, podjęty pomimo trudności, świadczy o wewnętrznej determinacji i wartości, jaką Emilia przypisuje rozwojowi przez Gestalt.

Emilia uważa, że wybrała odpowiednią szkołę, która umożliwiła jej solidne przygotowanie do zawodu, co pokazują słowa: „Jestem zadowolona, że wybrałam właśnie ten Instytut, to ma dla mnie ma duże znaczenie, że szkoła ma akredytację, jest już na rynku długo, rozwija się. Przygotowanie edukacyjne jest bardzo ważne, myślę.”

W całym 4-letnim procesie kształcenia psychoterapeutów najważniejsze dla Emilii były wiedza, procesy grupowe i wymagane praktyki w ośrodkach medycznych, co pokazuje poniższy fragment:

Konkretna wiedza była dla mnie ważna. Teorie, na których Gestalt jest oparty, wiedza dotycząca psychopatologii. Rozwój własny na pewno też, był dużą częścią, ponieważ w Gestalcie pracujemy sobą. Wiedza była bardzo gruntująca jak i możliwości praktykowania w szpitalu. To był taki etap, gdzie mogłam po prostu doświadczać pacjentów z różnymi zaburzeniami i uczyć się, mając poczucie wsparcia zespołu, gdzie byli też psychiatry, gdzie była możliwość wymiany, sprawdzania swoich możliwości rozumienia. To był dla mnie bardzo istotny element mojej nauki. Dobrze wspominam też treningi grupowe. To była dla mnie nauka procesu grupowego.

W opisie pojawia się wyraźne napięcie pomiędzy intuicyjnym „naturalnym dążeniem do spotkania z drugim człowiekiem” a potrzebą struktury, konkretności i wiedzy. Emilia nie tylko poszukuje odpowiedzi na pytania egzystencjalne, ale również pragnie solidnego zaplecza teoretycznego, które nadaje poczucie bezpieczeństwa jej zawodowej tożsamości.

Emilia mówiąc, że „szkoła otwierała ją na ciągły rozwój. Wiedza była bardzo gruntująca (...)” pokazuje, jak wiedza nie jest dla niej tylko abstrakcyjną wartością, lecz elementem zakorzeniającym, stabilizującym ją w tym procesie kształcenia, porządkującym wewnętrzne przeżycia. Paradoksalnie więc, to co najbardziej osobiste – traumatyczne doświadczenia, potrzeba wsparcia i kontaktu – staje się impulsem do szukania profesjonalnego fundamentu. Wybór szkoły Gestalt to zatem nie tylko wybór zgodny z jej wartościami, ale też próba dania sobie solidnej ramy, w której można się poruszać bez lęku przed chaosem i zalewem emocji, których trudno unieść.



Wypowiedzi Emilii odsłaniają także pewną ambiwalencję związaną z rolą uczestniczki. Z jednej strony podkreśla „świadome” decyzje i racjonalne podejście, z drugiej strony mówi o momencie „ponownego wejścia” w proces szkoleniowy w kontekście nowych, złożonych okoliczności życiowych: wychowywania dzieci, powrotu do Polski, zmiany pracy zawodowej. Pojawia się tu aspekt trudności uczenia się nowego zawodu psychoterapeuty z równoczesnym transformowaniem siebie na różnych poziomach: nowej relacji, nowego miejsca życia, nowej pracy. Emilia wydaje się tego doświadczać w taki sposób, że przechodzi dość płynnie od „zainteresowania relacjami” do świadomego, głębokiego zaangażowania w proces własnej przemiany. W języku Emilii wyraźna jest ewolucja od niesprecyzowanej „wrażliwości” i intuicji do bardziej ugruntowanej samoświadomości, zarówno emocjonalnej, jak i zawodowej. Wypowiedź: „nie wiem, na ile uświadomiona, natomiast myślę, że tą wrażliwość zawsze miałam” sugeruje wychodzenie z cienia niewyrażonej potrzeby w stronę bardziej świadomej refleksji.

Wydaje się, że sama szkoła, z jej strukturą, akredytacją, treningami grupowymi i praktykami w szpitalu, odpowiada nie tylko na potrzebę wiedzy, ale i na potrzebę potwierdzenia, że jej wewnętrzne poruszenia mają wartość i miejsce w profesjonalnym świecie.

„Szkoła, która weryfikuje wszystko” – trud przemiany. Wspomnienie roku stażowego i pozytywne doświadczenia z tamtego okresu dobrze nastrajało Emilię do podjęcia kolejnego etapu kształcenia się. Jak mówi „to było wtedy coś dobrego i budującego dla mnie.” Chciała się przekwalifikować. Praca w obszarze HR już ją wysyciła, ale nie spodziewała się, że początki edukacji będą dla niej tak bardzo wymagające. Doświadczenie szkoły psychoterapii Gestalt jawi się dla Emilii jako przestrzeń głębokiego przewartościowania, ale też intensywnego dojrzewania. Początkowa ekscytacja i nadzieja zderzają się z ogromem wewnętrznych i zewnętrznych wymagań – intelektualnych, emocjonalnych i organizacyjnych, co odzwierciedlają jej słowa: „Pierwsze miesiące w szkole były pełne emocji – od ekscytacji po lęk i zwątpienie. Zmagałam się z dużymi zmianami osobistymi w swoim życiu, ograniczeniami i obawami.”

Emilia zauważa, że nie są to studia obojętne dla życia. „To szkoła, która weryfikuje wszystko, relacje z najbliższymi i ze sobą. To czas, kiedy wszystko jest w przebudowie”, co można odczytać jako moment konfrontacji z dotychczasowymi strategiami przetrwania, oczekiwaniami, z relacjami i wyobrażeniami o sobie samej. Decyzja o podjęciu nauki w szkole psychoterapii Gestalt wiązała się z wypełnieniem wszystkich zobowiązań szkolnych w połączeniu z życiem osobistym i pracą. To było intensywne doświadczenie dla Emilii, co zaznaczyła w wywiadzie: „Szkoła psychoterapii to duża praca wglądowa w siebie. Myślę, że to jest trudne szczególnie przy Gestalcie. To jednocześnie duży proces własny i ogrom wiedzy. Czasami ten aktywny proces własny wręcz utrudniał mi zapamiętywanie wielu rzeczy narzędziowych.” W tej wypowiedzi widać napięcie między intelektualnym przygotowaniem a emocjonalną gotowością. Emilia zwraca uwagę, że intensywna praca nad sobą utrudniała jej integrowanie wiedzy. Im głębiej doświadczała, tym trudniej było jej przyswajać wiedzę. Szkoła stała się zarówno źródłem rozwoju, jak i chaosu poznawczego. To zmusiło ją do poszukiwania własnych strategii integrowania materiału, co stało się jednym z tropów jej indywidualnej ścieżki jako terapeutki. Jak wyznaje: „Początkowo niektóre treści w szkole wydawały mi się trudne, miałam też ciężkie okresy, kiedy trudno mi było pogodzić bycie mamą, partnerką z pracą i szkołą. Na psychoterapii własnej wracałam do moich traum. To też było trudne doświadczenie.”

Mimo trudności, doświadczenie szkoły szybko stało się dla niej przestrzenią intensywnego wzrostu. Warto również dostrzec ewolucję podejścia Emilii do siebie samej, od samokrytycznego porównywania się i lęku, że jest niewystarczająca, do większej elastyczności, otwartości i zgody na własne tempo integracji. Emilia mówi: „porównywałam się z innymi i często czułam się niewystarczająca.”



Doświadczenie grupy jako wspólnoty, wymiana i kontakt z innymi wydają się w tym procesie katalizatorem zmiany. Nie chodzi już tylko o zdobywanie wiedzy, ale o uczenie się siebie w relacji. Procesy grupowe dawały Emilii poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie początkowo budziły silne lęki przed byciem gorszą, niedoskonałą. Ta przestrzeń konfrontacji stała się również przestrzenią uzdrawiania.

Zacząłam dostrzegać, jak bardzo moje myślenie jest sztywne i jak trudno mi być w kontakcie z emocjami. Gestalt uelastycznił mnie. Pokazał otwartość na drugiego człowieka, takim jaki jest a nie zamykanie go w ścisłych ramach. To dla mnie rodzaj pozytywnego nastawienia. Nie jest taki deterministyczny jak bywają niektóre inne podejścia. Czułam, że Gestalt będzie dla mnie rozwojowy dzięki tej metodzie sama zaczęłam korzystać ze swojego ciała, z tego, co czuję i tym się kierować, relacjonuje.

W procesie od sztywności do elastyczności Emilia rozpoznawała swoje sztywne myślenie i uczyła się nowego sposobu bycia, mniej zdeterminowanego, bardziej otwartego na nieprzewidywalność. Proces nauki w szkole i doświadczenia z tego okresu wpłynęły na Emilię, na jej samoświadomość siebie, świadomość ciała i swoich emocji co ilustrują słowa:

Po raz pierwszy mogłam zobaczyć siebie w warunkach bezpiecznej grupy, jakby trochę z zewnątrz. To był pierwszy krok, który pozwolił mi się otworzyć na informacje zwrotne z grupy. Przyjęcie tych informacji z zewnątrz pozwoliło mi zweryfikować to, jak jestem odbierana z tym jak ja siebie przeżywam, co odczuwam. To było ważne zestawienie tych dwóch perspektyw dla mnie. A później też myślę, ważne było dla mnie przyglądanie się temu, co się we mnie dzieje w różnych sytuacjach w grupie, czucie mojego żywego ciała, ile ono ma sposobów na dawanie mi znać, że coś chce, coś mu nie służy.

Istotny moment zwrotny pojawia się, gdy Emilia po raz pierwszy doświadcza siebie w grupie. Ten proces od osamotnienia do wspólnoty ma charakter regulujący i formujący. Emilia odkrywa to wspierające pole grupy. Pojawia się uczucie przynależności i możliwość „testowania siebie” w nowy sposób.

Zauważalne jest przejście Emilii od funkcjonowania zorientowanego na kontrolę i analizę, do funkcjonowania bardziej z poziomu „bycia w polu” – zmysłowego, emocjonalnego, relacyjnego. Emilia przestaje polegać wyłącznie na głowie i zaczyna korzystać z ciała, z rezonansu, z przeżywania. Ten proces przywracania emocjonalnej dostępności jest uwalniający i być może także terapeutyczny na poziomie egzystencjalnym. Sama Emilia wspominała:

Przełomowym doświadczeniem było prowadzenie pierwszych procesów z klientami w gabinecie czy grupy w szkole i w szpitalu na praktykach. To było dla mnie pierwsze testowanie się w roli psychoterapeuty. I ważne była możliwość superwizji, gdzie dostawałam informacje zwrotne, wspierałam się, szukałam rozumienia przypadku w kontekście teorii.

Emilka odkryła, że w związku z traumatycznymi doświadczeniami zamroziła w sobie swoją wrażliwość i reakcje emocjonalne. Uruchamiała wiele mechanizmów by nie przeżywać cierpienia. Głowa ją prowadziła przez życie. Jej narracja pokazuje proces przechodzenia z głowy do ciała. „Uznanie swoich emocji, odczuwania, wrażliwości, wyczuwania było czymś ważnym i ożywczym.” W toku szkoły pojawia się większy dostęp do ciała, emocji, zmysłowego przeżywania. To zmiana kluczowa – jakościowe przesunięcie w sposobie bycia. Coraz częściej może teraz korzystać z rezonansu diagnostycznie w pracy z klientami, odkąd dopuściła w procesach swoją dawną umiejętność przeżywania.

Kończąc szkołę Emilka miała wrażenie, że nie wszystko rozumie. Było dużym wyzwaniem dla niej znalezienie sobie uzupełniających warsztatów z teorii self czy teorii pola. Jak przyznaje, „brakowało jej zintegrowania tej całej wiedzy, wiem, że każdy musi znaleźć swój sposób by to zintegrować i pogłębiać. Szkoła się już dawno skończyła a ona jeszcze jest w integrowaniu, poszukiwaniu swoich metod pracy (...).”



Zauważalny jest w procesie Emilii ruch od perfekcjonizmu do zgody na proces, w którym jest mimo trudności z integracją wiedzy. Przyznała sobie prawo do poszukiwania własnych ścieżek uczenia się i rozwijania wiedzy, którą możemy rozumieć jako podporę, ale też jako przeszkodę. Emilia potrzebuje wiedzy, by czuć się bezpiecznie, ale jednocześnie nadmiar treści i obciążenie emocjonalne ją przytłaczają. Wiedza ma dla niej funkcję gruntującą, ale nie przynosiła jej ukojenia na samym początku tego procesu.

Dużym wyzwaniem dla Emilii było wypełnienie wszystkich wymagań, potrzebnych dla uzyskania certyfikatu zakończenia szkoły. Godzenie dorosłego życia rodzinnego z nauką było największą trudnością. Również jeżdżenie na zajęcia, treningi, superwizje, terapia, praktyki co opisują poniższe zdania:

Masa tych wyjazdów była dla mnie wyzwaniem, szczególnie przy małych dzieciach. Wyzwaniem dużym, było też przyswajanie, układanie tej wiedzy, asymilowanie, integrowanie i używanie jej na sesjach, poszerzanie wiedzy na bieżąco, przy takim deficycie czasowym i nadmiarze obowiązków. To wymagało dużo ekwilibrystyki by podzielić swoją uważność pomiędzy bycie mamą, partnerką, a bycie studentką i terapeutką.

Proces stawania się terapeutką nie przebiegał w przypadku Emilii liniowo, to była raczej wielowarstwowa reorganizacja, która dezorganizuje dotychczasowe sposoby funkcjonowania, zanim stanie się źródłem stabilizacji.

„Nie to, co powinnam czuć, ale co ja czuję” – znaczenie własnej terapii w procesie przemiany. Dla Emilii własna terapia okazuje się nie tylko ważnym etapem rozwojowym, ale wręcz warunkiem koniecznym do stawania się terapeutką. Nazywa ją „fundamentem”, tym, na czym opiera się wszystko inne. To nie tylko przestrzeń eksploracji i rozwoju, ale także miejsce konfrontacji z tym, co wcześniej było niewidzialne, zepchnięte, niedopuszczone. Moment powrotu do psychoterapii w czasie szkolenia był bardzo ważnym i niełatwym momentem osobistym. Wiązał się z koniecznością „powrotu do traum”, co Emilia uznaje za trudne, ale też nieuniknione. Pojawia się tu napięcie między chęcią rozwoju a ryzykiem ponownego przeżywania bólu, a jednak decyduje się na ten krok. Gestalt jawi się tu jako ścieżka, która umożliwia powrót do cierpienia w sposób bezpieczny i transformujący. Jej słowa „nie wiem, czy bym się podjęła takich powrotów, gdyby nie Gestalt” wskazują na zaufanie do metody, ale też na wewnętrzną gotowość do spotkania się z tym, co trudne. Terapia własna była dla Emilii trudna, bo wiązała się z ponownym kontaktem z traumą, ale właśnie to spotkanie stało się źródłem głębokiej zmiany. Paradoksalnie, to, co najbardziej bolesne, staje się tym, co umożliwia uzdrowienie. Coraz wyraźniej wyłania się gotowość do odczuwania i bycia z emocjami, także tymi trudnymi. Cały ten proces odzwierciedlają jej słowa:

Terapia wiązała się z powrotem do moich traum. Nie wiem, czy bym kiedykolwiek się podjęła takich powrotów, gdyby nie Gestalt. Natomiast uważam, że nie można być terapeutą, nie mając przerobionych swoich mechanizmów i trudności. W pracy bazujemy na żywym kontakcie, żywych reakcjach, bierzemy siebie w nawias, przyglądamy się procesom przeniesieniowym, ale to jest możliwe tylko i wyłącznie, jak widzisz siebie. Widzisz swoje obrony. W gabinecie terapeuty powinien być najbardziej zdrową osobą czego nie da się zrobić bez terapii własnej. Im lepiej poznasz siebie, swoje uczucia w różnych kwestiach, swoje myśli typowe tym bardziej jesteś pomocny klientom.

W wypowiedzi Emilii wybrzmiewa silne przekonanie, że bez kontaktu z własnymi emocjami, bez świadomości mechanizmów obronnych i historii osobistych, niemożliwa jest autentyczna, odpowiedzialna praca terapeutyczna. Jej podejście do terapii własnej wydaje się więc nie tyle pragmatyczne, co głęboko egzystencjalne – związane z uczciwością wobec siebie i wobec klienta. Emilia mówi o konieczności „widzenia siebie” – swojego ciała, myśli, obron. To napięcie między introspekcją a gotowością do kontaktu z klientem jest istotą dojrzałości terapeutycznej w ujęciu Gestalt. Wyraźnie jest, że własna terapia odegrała



fundamentalną rolę w osobistym rozwoju Emilki. Stała się miejscem, w którym mogła bezpiecznie eksplorować swoje emocje i wzorce relacyjne. Tak o tym mówi: „bez własnej terapii nie wyobrażam sobie pracy z ludźmi. To był mój fundament. W terapii nauczyłam się zatrzymywać i pytać siebie, co ja czuję, a nie co powinnam czuć.” Ta zmiana to subtelne, ale głębokie przesunięcie w sposobie funkcjonowania Emilii. Od dopasowania się do wewnętrznego dialogu krytycznego, do słuchania siebie. Terapia pozwoliła jej także zobaczyć własne potrzeby, nauczyć się ich nazywania i wyrażania. Emilia podkreśla z dużym zadowoleniem: „odkryłam, że mam prawo do swoich emocji, że nie muszę ich już tłumić.”

Emilia odkrywa też nowy sposób bycia ze sobą, mniej powinnościowy a bardziej oparty na odczuwaniu. Rezygnuje z nadmiernej kontroli na rzecz kontaktu z emocjami. „Zatrzymać się i zapytać siebie, co ja czuję” – to małe zdanie, które może być rozumiane jako przełomowy wgląd. Od zautomatyzowanych reakcji, przystosowań i obron, do świadomego wyboru i uznania własnych uczuć. To zmiana jakościowa, która dotyczy nie tylko emocji, ale też tożsamości.

Emilia kilkakrotnie podczas rozmowy wraca do znaczenia terapii własnej. Kiedy pytam o to, co w największym stopniu zmieniło jej podejście do siebie jako terapeutki, odpowiada bez wahania – terapia. W jej głosie słychać jednocześnie szacunek i pokorę. Jest w tej odpowiedzi przekonanie, ale i świadomość złożoności tej drogi.

„Zobaczyć siebie i proces innymi oczami” – superwizja jako lustro. Superwizja w doświadczeniu Emilii jawi się jako jeden z najważniejszych filarów jej rozwoju zawodowego. Z jednej strony stanowi przestrzeń wsparcia, w której może bezpiecznie przyglądać się swoim reakcjom i procesom z klientami, z drugiej to źródło wyzwań, które konfrontuje ją z trudnymi aspektami własnego warsztatu i osobowości. To właśnie w tym polu spotkania – pomiędzy otwartością na informację zwrotną a poczuciem niedoskonałości – pojawia się u Emilki dynamiczny ruch ku większej świadomości. „Konfrontacja z własnymi błędami i ograniczeniami była trudna, ale niezwykle wartościowa” jak mówi. Emilia wychodząc z lęku przed oceną odważnie podąża w kierunku aktywnego poszukiwania feedbacku. Nie tylko nie unika informacji zwrotnej wręcz czuje, że ją potrzebuje. Superwizję traktuje jako możliwość „poddania się weryfikacji”, co wskazuje na rozwój gotowości do autorefleksji i psychologicznej elastyczności. Podkreśla swoje myśli zdaniem: „Superwizja była dla mnie czasami trudna, bo konfrontowała mnie z moimi ograniczeniami, ale zawsze dawała coś ważnego.”

Jej wypowiedzi ukazują nie tylko znaczenie samego procesu superwizji, ale też osobistego podejścia do uczenia się. Emilia traktuje te spotkania jako przestrzeń nieustannej autorefleksji, krytycznego myślenia i twórczego poszukiwania. Z humorem mówi, że ma „więcej superwizji niż klientów.” Być może to przerysowanie, ale jednocześnie ukazuje intensywność jej zaangażowania.

Emilia korzysta z trzech różnych superwizji, gdzie się wspiera w procesach, które prowadzi. „Śmieję się, że mam więcej superwizji w miesiącu chyba niż procesów (...). Dzięki superwizji mogłam inaczej spojrzeć na swoje reakcje, zobaczyć, gdzie uciekam od emocji klienta.” Procesy superwizyjne są dla Emilii źródłem jednocześnie wsparcia i wyzwań. To miejsce, gdzie może czuć się widziana i zrozumiana, ale też zmuszona do konfrontacji z własnymi błędami. To napięcie staje się motorem wzrostu.

Emilia dobrze wspomina również superwizje grupowe, gdzie jak mówi „grupa dawała mi poczucie, że nie jestem sama w swoich trudnościach.” Wyraźnie zarysowuje się w tym fragmencie jej wypowiedzi ważność obszaru pracy w grupie superwizyjnej, która jest dla niej okazją do budowania poczucia bycia częścią wspólnoty, która się wspiera, uczy i rozwija razem dzięki wnoszonym procesom terapeutycznym z klientami na forum grupy. Jej udział w grupie superwizyjnej „przynosi jej nie tylko wiedzę, ale i doświadczenie spojrzenia na dany proces z perspektywy innych psychoterapeutów”, co staje się



przeciw wagą dla indywidualnych wątpliwości i osamotnienia Emilii. To wydaje się być ruchem od pracy w osamotnieniu czy izolacji do czerpania z wiedzy i doświadczenia wspólnoty.

Co ciekawe, Emilia wspierając się w swojej pracy tworzy autorskie narzędzia do pracy tzw. „karty diagnostyczne” sięgając tym po własne zasoby z wcześniejszego życia zawodowego. To przykład integracji przeszłych kompetencji z nową tożsamością zawodową. Widać w tym próbę budowania własnego stylu pracy, zakorzenionego zarówno w wiedzy teoretycznej, jak i w doświadczeniu osobistym, co odzwierciedla poniższy fragment:

Wszystkie superwizje traktuję jako możliwość rozwoju i poddanie weryfikacji tego, co robię. To jest dla mnie ważne, żeby przegadać i zobaczyć klienta, a jeśli chodzi o nowych klientów, żeby sobie ich na początku skonceptualizować dobrze. Stworzyłam sobie własne formularze. Stwierdziłam, że muszę wrócić do swoich mocnych stron z poprzedniego życia zawodowego. I zrobiłam sobie taką kartę diagnostyczną.

Tworzenie własnych formularzy i narzędzi może być rozumiane jako próba ugruntowania się, odnalezienia poczucia wpływu i kontroli w złożonym procesie terapeutycznym. Jednocześnie Emilia otwiera się na feedback, czyli na coś, czego nie da się w pełni kontrolować – to istotny paradoks rozwoju terapeuty. Ta postawa pokazuje ruch od kontroli do zaufania sobie i innym w procesie superwizyjnym. Tworzenie własnych narzędzi, sięganie po różne metody, umiejętność dostosowywania interwencji do klienta to wyraz rosnącej sprawczości i integracji wewnętrznej. Początkowa niepewność poprzez zaufanie do siebie i superwizora przerodziła się w proces autoregulacji i rozwój zaufania do swojej samodzielności.

Emilka nie zamyka się w jednym podejściu – świadomie sięga po techniki CBT i mindfulness, uczestniczy w dodatkowych szkoleniach z zakresu psychoanalizy i podejścia psychodynamicznego. Taki sposób rozwijania się, wszechstronny, zintegrowany, ale też wymagający odzwierciedla jej potrzebę solidności, profesjonalizmu i ciągłego rozwoju. Pokazuje tym samym jej znajomość i otwartość na różnorodne podejścia. Ta różnorodność może być z jednej strony bogactwem, a z drugiej wyzwaniem w integrowaniu i stabilizowaniu własnego stylu pracy. Podkreśla: „Dokształcam się jeszcze w rozumieniu psychoanalitycznym i psychodynamicznym. Szczególnie widzę, że to istotne w pracy z klientami potrzebującymi więcej regulacji emocjonalnej czy z zaburzeniami lękowymi.”

Kiedy Emilia opowiada o superwizji, słyszę w jej głosie jednocześnie pewność i delikatność. Z jednej strony – wie, że to dla niej ważne. Z drugiej, nie unika opowieści o trudnościach, o zderzeniu z własnymi ograniczeniami. Jej refleksyjność i odwaga, by o tym mówić, odsłaniają, jak głęboko traktuje swoją odpowiedzialność zawodową.

„Uczyć się siebie na nowo – między lękiem a zaufaniem” – transformacja osobowościowa i rozwój samoświadomości. Proces kształcenia i terapii własnej, który Emilia przeszła, doprowadził do głębokiej zmiany w osobowości Emilii reorganizując jej sposób bycia – zarówno w sensie emocjonalnym, relacyjnym, jak i egzystencjalnym. Jej opowieść o przemianie nie przyjmuje tu postaci spektakularnego przełomu, lecz ukazuje się raczej jako stopniowe odsłanianie i asymilowanie coraz pełniejszej wersji siebie i swoich potrzeb. Emilia ujmując ten proces tak: „Przed Gestalem byłam bardziej naiwna w swojej wierze w ludzi. Dużo założeń miałam na temat dobrej natury człowieka. Myślę, że przejście tej całej drogi otworzyło mi oczy na złożoność natury ludzkiej.” Emilia tym samym przeszła drogę od idealizacji do akceptacji złożoności natury ludzkiej. Porzuciła czarno-białe widzenie świata i ludzi. Dawna „naiwna wiara” została zastąpiona dojrzałą akceptacją złożoności natury drugiego człowieka bez konieczności oceniania jej jako dobrej czy złej.

Emilia mówi teraz o byciu „bardziej świadomą swoich potrzeb, granic, emocji”, co sugeruje nie tylko rozwój poznawczy, ale także somatyczne zakorzenienie nowej jakości w przeżywaniu. Jej refleksje



ukazują przesunięcie z poziomu „ratowania innych”, z perspektywy dawnej, naiwnej wiary w dobroć, ku bardziej realistycznemu i zróżnicowanemu obrazowi człowieka, w którym może się zmieścić zarówno siła, jak i kruchość. Podkreśla ten proces słowami: „kiedyś miałam tendencję do ratowania innych. Teraz wiem, że nie o to chodzi.” Mając wiedzę psychoterapeutyczną oraz teorie rozwojowe człowieka czy wiedzę dotyczącą psychopatologii łatwiej jest jej pomieścić teraz w sobie złożoność drugiego człowieka, mnogość wyborów i pogłębić jego rozumienie i ciekawość.

Emilia zauważa, że proces stawania się psychoterapeutką wpłynął w dużym stopniu na jej życie prywatne. Jej zmiany przełożyły się na większą autentyczność w relacjach. Mówi o tym w następujący sposób: „w moich relacjach jest teraz więcej autentyczności a mniej udawania. Gestalt przeniknął do mojego życia. To, czego uczę się w pracy, wpływa na to, jak jestem w relacjach prywatnych. Uczę się mówić głośno o swoich potrzebach, co kiedyś było dla mnie bardzo trudne. Mam więcej odwagi, żeby być sobą, nawet jeśli to nie jest wygodne dla innych.” Emilia dzieli się z dumą, że zmiany, które zauważa zauważają również jej bliscy: „Mój partner zauważa, że jestem dużo mniej napięta (zniknęły również moje problemy z bruksizmem) i mam dużo większą świadomość, że może sięgać do mnie, gdy potrzebuje wsparcia. Doceniam, że im bardziej świadomie przeżywam różne emocje, tym więcej czuję spokoju.”

Zauważalny jest proces, który Emilia przeszła z głowy do ciała. Jej wcześniejszy sposób funkcjonowania opierał się w dużej mierze na intelekcie, analizie i działaniu. Teraz, jak sama podkreśla, „jej ciało mówi” do niej, a ona zaczyna odczuwać to organicznie. To duży zwrot jakościowy, który pokazuje poszerzenie pola świadomości o warstwę somatyczną.

Emilia zauważa teraz dużo osobistych korzyści wyniesionych z pracy w tym nurcie, które odczuwa wręcz, poprzez swoje ciało jako zmniejszenie „fizycznego napięcia w sobie i zwiększenie świadomości siebie.” Emilia podkreśla, że: „te zmiany wpłynęły na moją emocjonalność, jestem taka ucieleśniona teraz. Inaczej w relacjach funkcjonuję. Stałam się bardziej świadoma swoich potrzeb, granic, emocji.”

Uderzające jest to, jak często Emilia odwołuje się do doświadczenia cielesnego: mówi o „organicznej” zmianie, mniejszym napięciu w ciele, ucieleśnieniu emocjonalności. To właśnie przez ciało, wcześniej ignorowane, zaczyna teraz „układać w sobie wszystko na bieżąco.” Uczy się nie tylko widzieć emocje, ale także je pomieszczać jako formę wewnętrznej integracji. Emilia nie zdawała sobie sprawy ze swojej ogromnej warstwy emocjonalnej co pokazują jej słowa:

Moja głowa tego nie dostrzegała więc mi ułatwiała skupianie się na życiu. Uzmysłowienie sobie w trakcie szkoły, ile ja faktycznie przeżywam emocji było trudne. To pomieszczenie tej świadomości, tego swojego odczuwania różnych rzeczy na bieżąco (...). Teraz łatwiej mi układać wszystko w sobie na bieżąco.

Emilia jest teraz bardziej spokojna i świadoma swojej lękowej natury. Zaakceptowała tę część w sobie. Zauważ, że bardziej świadomie ten lęk w sobie przeżywa. Dopuszcza do siebie lęk egzystencjalny o zdrowie i życie bliskich. Rozumie, że to się wiąże ze stratami najbliższych osób, których doświadczyła w wieku kilku lat. Szczerze, z nutą dumy w głosie wyznaje:

Więcej asymiluję, więcej myślę. Jestem w większym kontakcie ze swoim lękiem. Przyglądam się co go powoduje. Zauważyłam, że mam jakieś zapisane w swoim programie umiejętność bania się z takiego bardzo wczesnego momentu życia. Ta śmierć, taka niespodziewana, straszna została we mnie. To jest bardzo fizyczne odczucie. Teraz jak ten lęk się pojawia, to ja mogę sobie go wziąć, połączyć z moją głową, bo mam więcej zrozumienia i wiedzy w zakresie traum i jak jestem świadoma tego, teraz mogę z nim bardzo wiele rzeczy zrobić.

W jej narracji pojawia się również nowa jakość przeżywania lęku. Zauważa, że może teraz nawiązać relację z czymś, co wcześniej było w niej zamrożone. Emilia nie wypiera już egzystencjalnych obaw, ale



pozwala sobie je rozpoznać, zrozumieć, ująć w ramy osobistej historii i wiedzy o traumie. Lęk zyskuje twarz, staje się czymś, z czym można być w dialogu zamiast go unikać. Świadomość lęku może być wielkim zasobem. Paradoxem jest to, że większy kontakt z lękiem, zamiast osłabiać, daje Emilii większą siłę i spokój. Przyjęcie własnej lękowej natury przynosi więcej ugruntowania niż jej wypieranie.

Należy podkreślić, że Emilia nie tylko zauważa swoje emocje, ale też potrafi je nazwać, zatrzymać się przy nich, uznać ich sens. Przeszła drogę z reaktywności do autorefleksyjności, z zamrożenia do pełnego przeżywania. Uruchomienie zamrożonej wrażliwości stało się centralnym doświadczeniem jej rozwoju. To nie tylko odzyskana swojej emocjonalności, ale także głębszy kontakt ze sobą w każdej chwili.

Emilia zwraca uwagę i docenia zmiany jakie mają miejsce w jej relacjach z bliskimi osobami. Wyraźnie widzi współtworzenie relacji, że potrafi rozgraniczyć co sama współtworzy, a co druga strona. Potrafiła się wyodrębnić np. w relacji z mamą. Zauważa: „relacje teraz są dla mnie dużo prostsze. I w tym sensie mnie znacznie mniej stresują.” W rozmowie uderzyła mnie refleksyjność Emilii wobec relacji z bliskimi. Zarówno w relacjach z mamą, jak i z innymi bliskimi, potrafi teraz „współtworzyć” – rozpoznając granice między sobą a drugą osobą. Potrafi wyodrębniać się z dawnych nieświadomych wzorców i przejść do tworzenia świadomych relacji zachowując więź. Opowiada o tym z dużą klarownością i spokojem, jakby wewnętrzne napięcie, które wcześniej towarzyszyło jej relacjom z bliskimi, ustąpiło miejsca przejrzystości i współodpowiedzialności. Wyraźnie zaznacza się w wypowiedziach fakt, że w relacjach z bliskimi Emilia przeszła od zlewania się do zdolności wyodrębnienia, współodpowiedzialności i współtworzenia. To zmiana nie tylko strukturalna, ale i egzystencjalna – dotycząca tożsamości.

W tej części rozmowy Emilia dzieli się doświadczeniem osobistej zmiany z dużym spokojem i głębokim poczuciem sensu. Jej słowa płyną z miejsca, które wydaje się już zintegrowane, nie ma tu dramatyzmu, raczej dojrzała zgoda. Badaczka miała poczucie, że uczestniczy w opowieści, która została nie tylko przeżyta, ale też przemyślana i przyswojona – nie tylko „opowiedziana”, ale i „ucieleśniona”.

„Między teorią a ucieleśnieniem – codzienność terapeutyczna” – praktykowanie teorii w życiu i pracy. W tej części rozmowy Emilia odsłania istotny wymiar swojej osobistej i zawodowej transformacji: pogłębiające się zakorzenienie w praktyce obecności oraz coraz bardziej ucieleśnione stosowanie teorii Gestalt. Jej słowa ukazują subtelność, a zarazem głęboką zmianę, z funkcjonowania bez kontaktu ze sobą, w trybie działania i podwyższonej adrenaliny, ku egzystencji opartej na refleksowaniu, bycia w kontakcie z ciałem, emocjami i uczuciami, podejmując świadome wybory, co podkreślają jej słowa:

Zaczęłam zauważać, że często jestem myślami w przyszłości albo w przeszłości. Teraz staram się być bardziej obecna. To daje mi więcej spokoju, ale też pozwala lepiej słuchać drugiego człowieka. Praktyka obecności stała się dla mnie sposobem na głębszy kontakt z samą sobą i innymi.

Czas terazniejszy – obecność w tu i teraz staje się dla Emilii nie tylko kategorią terapeutyczną, ale także przestrzenią życia. Świadome praktykowanie tego co wydarza się w danym momencie prowadzi ją ku spokojowi, większej zdolności słuchania i zauważaniu własnych granic – również tych cielesnych. To swoisty powrót do siebie, gdzie kluczową rolę odgrywa ciało jako źródło informacji i wskaźnik emocjonalnych potrzeb. Przejście od działania bez kontaktu do zatrzymania i refleksji okazuje się zmianą jakościową, która przekłada się na nowy styl życia, sposób bycia w relacjach, a także pracę terapeutyczną. Jak Emilia podkreśla: „na co dzień bardzo jej pomaga patrzenie przez pryzmat trzech sfer: fizycznej, emocjonalnej i myślowej, szczególnie w sytuacjach stresu i przeładowania. Poszerzenie samoświadomości i refleksyjności przełożyło się na jej wybory życiowe.” Refleksje Emilii pokazują rosnącą umiejętność łączenia perspektywy ciała, emocji i myśli nie tylko w stresie, ale także w codziennych wyborach. Uwidacznia się w tym fragmencie proces z fragmentacji do integracji siebie. Emilia zauważa, że zmniejszyła się jej reaktywność w codziennym życiu, co obniżyło jej efektywność, z czym się godzi, bo w



zamian zyskała zdrowszy kontakt ze sobą, odczuwa więcej w sobie spokoju i łatwiej jest jej teraz słuchać swoich potrzeb. Wspomina siebie jako osobę w działaniu, ale bez kontaktu z tym, co robi – „na odcieciu”. „Z drugiej strony, ma wspomnienie siebie, która była dużo bardziej efektywna, prężna, działająca i tak dalej. A teraz przez to, że jest bardziej przy sobie, dbając o odpoczynek odpuszcza wiele rzeczy.” W tej wypowiedzi wyraźny jest paradoks wskazujący, że mniej robiąc, Emilia żyje pełniej.

Emilia przestaje automatycznie reagować, zaczyna pytać siebie: „czy ja tego chcę? czy to mi służy? czy to mi się podoba?” Pokazuje to proces, w którym przechodzi z nadmiernej reaktywności na bodźce do samoregulacji, z trybu „robienia” do trybu „bycia” – rezygnując z automatycznych reakcji na rzecz „wewnętrznej konsultacji”. Jak sama mówiła: „Kiedyś, gdy pojawił się w mojej głowie jakiś pomysł to od razu w to szłam, a teraz na pewno mam więcej spokoju i mniej reaktywności, więcej pytań do siebie czy ja tego potrzebuję, chcę, gdzie jestem itd.”

Zwraca uwagę również dojrzałość Emilii w podejściu do własnych wyborów. Coraz częściej wybiera to, co jej służy, mając świadomość skończoności czasu i energii. Dawna efektywność zostaje zastąpiona przez ugruntowaną obecność – mniej spektakularną, ale bardziej autentyczną i długofalowo zrównoważoną. W myśl koncepcji odpowiedzialności za swoje życie powiązanej z decydowaniem Emilia znacznie częściej wybiera teraz to co jej służy, zdając sobie sprawę, że nie może wybrać wszystkiego. Odzwierciedla to poniższy fragment:

Wiele rzeczy, które kiedyś wybierałam tak na zasadzie czucia, impulsu, bo wydawały mi się takie pociągające, wiem, że mi nie służyły. Teraz zadaję sobie pytanie, czy to jest coś, na co chcę teraz wykorzystać swój czas? Nie chcę trwonić czasu na nieważne rzeczy, których w sumie nie potrzebuję, bo nie wiem, ile mi go zostało.

W miejsce poczucia straty, pojawia się u Emilii akceptacja własnych granic co pozwala jej wybierać mądrzej. Wybór nie wszystkiego staje się wyrazem wolności, nie braku. Ta świadomość ograniczeń jest dla niej paradoksalnie źródłem wolności.

W czasie zajęć w szkole Emilia odkryła w sobie a następnie połączyła z teoretyczną wiedzą, rezonans kinestetyczny. To jej dawny zasób, który dopiero teraz może być użyty. Coś co kiedyś było nieuświadomione i trudne do uchwycenia (czucie pola, subtelne sygnały), dziś staje się dla niej narzędziem terapeutycznym. To jak odzyskanie części siebie:

Moją wielką zdobyczą w kontaktach indywidualnych, jest bardzo duże czucie pola, osoby, jakichś niewyrażonych emocji, widzenie tych różnych drobnych gestów ciała, rezonowaniu na to co dzieje się wokół mnie. Mam wrażenie, że ja w ciele czułam zawsze dużo, natomiast nie wiedziałam jak z tego zrobić użytek. A teraz mogę to wykorzystać w pracy.

Ciekawe jest to, jak Emilia łączy rozwój zawodowy z osobistym. Praktykowanie koncepcji Gestaltu takich jak Cykl Doświadczenia Zinkera, Teoria Pola czy Teoria Paradoksalnej Zmiany nie pozostają wyłącznie na poziomie zawodowym w gabinecie, lecz wchodzi do jej codziennego życia jako narzędzia samoregulacji, samoopieki i organizowania się w świecie. W tym sensie teorie stają się ucieleśnione, są jej doświadczeniem a nie tylko wiedzą.

Emilia, jak mówi dużo bardziej świadomie zwraca teraz uwagę jak się czuje, planuje odpoczynki w trakcie intensywnego czasu. „Zauważam spadek efektywności w porównaniu z wcześniejszym działaniem na odcieciu, bo jestem bardziej świadoma tego co czuję i nie przekraczam się, nie wytrzymuję już ponad swoje siły.” Łatwiej jej teraz być w równej energii i docenia to jako zdrowsze życie.

Patrząc przez pryzmat Cyklu Zinkera Emilia mówi: „nie zawsze czułam swoje doznania, czasami bagatelizowałam swoje negatywne odczucia albo zmęczenie. I to był mój główny grzech, czyli życie bez kontaktu. Zaangażowanie głowy bez czucia ciała. Działanie bez kontaktu powodowało ogromne zmęczenie.



Mogłam bardzo mało spać i bardzo dużo robić. W fazie działania odczuwałam dużo adrenaliny i nie czułam, że jestem głodna, czy mi zimno albo jestem zmęczona, czy ręce mi się trzęsą.”

Szczególnie poruszająca jest jej refleksja dotycząca Paradoksalnej Teorii Zmiany, która okazuje się wewnętrznym przełomem. Odejście od życzeniowego myślenia i krytycznego osądu siebie na rzecz akceptacji tego, co jest, przynosi Emilii wytchnienie i zaufanie do procesu. W jej słowach wybrzmiewa echo jednego z fundamentalnych założeń Gestaltu: „zmiana jest możliwa wtedy, gdy człowiek staje się tym, kim jest – nie gdy próbuje się zmienić w kogoś kim nie jest.”

Zanim Emilia przeszła tę całą drogę, żeby zostać psychoterapeutką, przeżywała dużo lęków. Jak również mówi „towarzyszyło mi myślenie krytyczne i życzeniowe.” Zadawała sobie pytania: kim jestem? Kim mam być? Teoria Paradoksalnej Zmiany otworzyła jej oczy na fakt, że już jest tą osobą, którą jest. Szczerze wyznaje:

Coraz łatwiej i częściej próbuję zobaczyć rzeczy, jakimi są i je zaakceptować. I myślę, że to dało mi wytchnienie. Wcześniej był we mnie taki lęk, żeby, czegoś nie zobaczyć, bo co potem z tym zrobić, jak to przeżyć. Teraz mam w sobie częściej ufność, że nazwanie pewnych rzeczy wystarczy by zadziałać zdrowiej. To ważna zmiana dla mnie.

W tej części rozmowy Emilia dzieli się doświadczeniem, które nie jest już tylko opowieścią o stawianiu się terapeutką, ale raczej świadectwem bycia człowiekiem coraz bardziej obecnym dla siebie, dla innych i dla świata. Badaczka miała poczucie, że uczestniczy w spotkaniu z osobą, która przestała uciekać od siebie i zamiast tego zaczęła sobie towarzyszyć. Ta przemiana jest dyskretna, ale wyczuwalna, zwłaszcza w sposobie, w jaki Emilia mówi o swoich wyborach, byciu w swoim ciele i jak to przekłada się na jej pracę. To proces przejścia z napięcia do ugruntowania się w sobie. W jej wypowiedziach wybrzmiewa ton dojrzałego zaufania do procesu. Większy kontakt z ciałem i emocjami prowadzi ją do stanu, który opisuje jako „spokojniejszy” i „bardziej uważny.”

„Paradoks empatii: kiedy wrażliwość staje się siłą” – praca z klientami jako przestrzeń własnego rozwoju. W tej części wywiadu, Emilia odsłania, jak praca z klientami stała się dla niej nie tylko polem zawodowej aktywności, ale przede wszystkim przestrzenią pogłębiania kontaktu z samą sobą i dalszej osobistej transformacji. Jej wypowiedzi ukazują stopniowe przejście z pozycji „wiedzącej i kontrolującej” do postawy otwartości, zaufania i współobecności zgodnie z filozofią Gestalt. Emilia doświadcza pracy z klientami jako wzajemnego procesu uczenia się. Mówi: „każdy klient uczy mnie czegoś nowego o sobie i o świecie. Pracując w gabinecie uczę się być w procesie, a nie narzucać swojego kierunku.” Emilia również w pracy z klientami czerpie ze swojej umiejętności czucia ciała. Praktykuje rozróżnianie co jest jej własnym odczuciem związanym z jej przeżyciami a co pochodzi ze świata klientów. Ten wyraźny moment zwrotny to odkrycie rezonansu kinestetycznego jako narzędzia diagnozy i pogłębiania kontaktu. Emilia uczy się odróżniać swoje emocje od emocji klientów, rozpoznawać cielesne sygnały i oddawać je do relacji. To, co wcześniej było źródłem dezorientacji i przeciążenia, teraz staje się kanałem głębszego rozumienia i komunikacji. „Brałam te przeżycia za swoje” mówi Emilia, a dziś „potrafię je oddzielić i nazwać, że to nie jest o mnie”. Paradoksalnie, właśnie poprzez dopuszczenie cielesnego odczuwania mogła zbliżyć się do tego, co istotne w drugim człowieku – do niewypowiedzianego, wypartego, trudnego do uchwycenia. Wyraźne jest w rozwoju Emilii przejście od utożsamiania się z emocjami klientów do świadomego ich odróżniania i oddawania do kontaktu. To co wcześniej było dla niej źródłem chaosu i przeciążenia, bo brała przeżycia klientów za swoje, teraz staje się narzędziem terapeutycznym poprzez umiejętność posługiwania się rezonansem kinestetycznym, który nierozzerwalnie związany jest z ciałem. Emilia nauczyła się baczej rozpoznawać co należy do niej a co do klienta i wyraża to następująco:



Kiedy jestem z ludźmi to zauważam w moim ciele takie organiczne reakcje. Moje ciało rezonuje jakoś na to co robią i mówią klienci. Wcześniej albo nie dostrzegałam tego albo brałam te przeżycia za swoje a teraz wiem, że to często nieujawniane przeżycia klientów. Wcześniej byłam w jakimś zamieszaniu, brałam to na siebie, kiedy czułam nagle np. lęk (klienta), a teraz jak czuję, że mam ucisk w klatce piersiowej, kiedy klient opowiada bez emocji coś strasznego a ja mogę zobaczyć, że to on się boi, a ja to czuję, że to nie jest o mnie i że mogę to oddać do kontaktu, żebyśmy mogli nad tym pracować. Ten rezonans – odkrycie go doprowadziło do jakiejś fundamentalnej zmiany w mojej pracy. Ja myślę, że przez wczesno-dziecięce traumy, ja też miałam jakąś część siebie zamrożoną, więc w pierwszej fazie to musiałam sama się z tym skonfrontować, nauczyć się w ogóle to obsługiwać.

W trudnościach w gabinecie Emilia posiłkuje się superwizjami. Wsparcie superwizora pomogło jej również poradzić sobie z rozczarowaniem, kiedy przekierowuje klientów do innych specjalistów z uznaniem, że nie każdemu klientowi jest w stanie pomóc. Odkryła, że nie chce pracować np. z nastolatkami, że ma wybór. Wyrażna jest zmiana w podejściu Emilii, „z chęci pomocy wszystkim” na początku jej pracy jako psychoterapeutki, do uznania własnych granic i kompetencji, co poskutkowało wyborem obszaru pracy. Wyczuwalne jest napięcie, kiedy mówi o swojej potrzebie bycia „pomocną dla każdego” co jest często niemożliwe i rozluźnienie wyraźnie zauważalne w refleksji o odsyłaniu klientów, kiedy uznaje własne ograniczenia. To odpowiedzialna postawa Emilii – rezygnacja z klientów nie oznacza porażki, lecz dojrzewanie do odpowiedzialnego wybierania właściwego dla niej obszaru pracy z uznaniem własnych granic.

W tym miejscu ujawnia się jeszcze jedna paradoksalna zmiana. Kiedyś to nadmiar empatii i brak granic był źródłem zmęczenia i zamieszania Emilii. Dziś ta sama wrażliwość – empatyczne czucie – działa jako narzędzie precyzyjnego rozróżniania i wspierania klienta. Wyraźny jest tutaj ruch wyjścia z przeciążenia poprzez utożsamianie się z emocjami klientów do dojrzałego używania rezonansu w relacji i oddzielania swoich emocji od emocji klienta.

Kluczowe okazało się przepracowanie własnej traumy i wyregulowanie tego kanału, by nie działał przeciwko niej, lecz dla relacji. Tak więc to, co wcześniej przytłaczało (nadmiar czucia), dziś staje się zasobem i narzędziem w pracy Emilii.

Emilia przyznaje, że konfrontacje z ograniczeniami, jak trudność w pracy z niektórymi klientami, czy decyzja o odmowie wsparcia – były dla niej emocjonalnie bolesne, wyzwały poczucie winy i zawiedzenia. Jednak z pomocą superwizji mogła uznać te sytuacje za część naturalnego procesu różnicowania swoich kompetencji i granic. Wybór, z kim chce pracować, a z kim nie, przestał być porażką, a zaczął być wyrazem odpowiedzialności i troski. Wypowiedź o tym, że „nie każdemu klientowi jest w stanie pomóc”, ujawnia rosnącą zgodę na własne ograniczenia oraz wewnętrzne przyzwolenie na „niewiedzenie” jako element niezwykle istotny w gestaltowskiej postawie terapeutycznej. Podkreśla ten proces słowami:

Wyzwaniami są dla mnie klienci ze specyficznym zaburzeniem, z którym nie miałam wcześniej doświadczenia i też nie mam pomysłów jak pomóc. Trudnym dla mnie momentem było skonfrontowanie się z sytuacją, w której odmawiałam klientom wsparcia. Miałam poczucie, że zawodzę ich i siebie.

Emilia mówi wprost o swojej przemianie: z potrzeby kontroli, rozumienia i wiedzenia wszystkiego, i bycia skuteczną do otwartości, i gotowości na niewiedzenie, i bycie z taką postawą w procesie z klientem.

Emilia przyznaje, że konfrontacje z ograniczeniami – jak trudność w pracy z niektórymi klientami, czy decyzja o odmowie wsparcia – były dla niej emocjonalnie bolesne, wyzwały poczucie winy i



zawodzenia. Jednak z pomocą superwizji mogła uznać te sytuacje za część naturalnego procesu różnicowania swoich kompetencji i granic. Wybór z kim chce pracować, a z kim nie przestał być porażką, a zaczął być wyrazem odpowiedzialności i troski. Wypowiedź o tym, że „nie każdemu klientowi jest w stanie pomóc”, ujawnia rosnącą zgodę na własne ograniczenia oraz wewnętrzne przyzwolenie na „niewiedzenie” – element niezwykle istotny w Gestaltowskiej postawie terapeutycznej.

„Wcześniej miałam potrzebę, żeby wszystko wiedzieć i rozumieć. Teraz uczę się być w niewiedzy.” Momentem jakościowej zmiany staje się także przyjęcie postawy: „uczę się być w niewiedzy” – zdania, które można odczytać jako znacznik przejścia od kontrolowania do bycia. Towarzystwo klientowi przestaje być zadaniem do wykonania, a staje się spotkaniem, w którym w procesie obydwie strony rezonują i wpływają na siebie nawzajem. Wypowiedź o tym, że „każdy klient mnie czegoś uczy” nie jest tylko wyrazem pokory – ale dowodem, że Emilia uznaje proces terapeutyczny za żywy, współtworzony, zmienny. Emilia często powtarza, że uczy się zawodu psychoterapeutki Gestalt cały czas, mimo, że już dawno skończyła proces szkolenia co ukazują jej słowa:

Odbieram ten moment jako czas swojego gruntowania się w tym zawodzie, asymilowania tego wszystkiego czego się uczyłam. I myślę, że jest to dla mnie satysfakcjonująca praca towarzyszenia w doświadczeniu zmiany u klientów. Gdy zakańczamy procesy, dostaję feedbacki od klientów, widzę ich zadowolenie i satysfakcję. W takich sytuacjach, czuję, że ta praca ma sens. Cieszę się z wielorakich możliwości jakie daje ten zawód.

W końcowej refleksji pojawia się obraz Emilii jako osoby w procesie integracji – nie tyle wiedzy i technik, co uczenia się relacji. Uznaje, że nadal się „gruntuje”, że nadal uczy się tego zawodu, że integruje wiedzę. To obraz osoby pokornej, autentycznej i refleksyjnej. Jej satysfakcja z pracy nie wypływa z sukcesu, ale z realnego wpływu i znaczenia, które ta praca ma dla klientów i dla niej samej.

„Być w tym, co jest – o sztuce równowagi i zawodzie jako sposobie bycia.” W tej części rozmowy Emilia dzieli się tym, jak buduje swoją tożsamość zawodową w ścisłym splocie z osobistym stylem życia. Psychoterapia nie jawi się tu jako wyodrębniony zawód, lecz raczej jako specyficzny sposób bycia, z sobą i z innymi. Emilia mówi o tym z naturalnością: „to jest wręcz specyficzny sposób bycia poniekąd. Tego, jak rozumiesz siebie i innych ludzi, relacji – i to przekłada się w zasadzie na wszystko.” W wypowiedzi tej zawiera się jedno z kluczowych napięć tej profesji: jak jednocześnie być w różnych rolach zawodowej i prywatnej, nie ulec wypaleniu, nie oddzielić się od siebie i jednocześnie nie zatracić się w emocjonalnym współprzeżywaniu z klientami. Emilia wie, że „praca terapeutyczna niesie ze sobą ryzyko emocjonalnego obciążenia. Z drugiej strony, jak zauważa „zawód ten daje możliwości dużej elastyczności pracy.” Postanowiła w sytuacji, gdy ma jeszcze małe dzieci prowadzić nie więcej niż 10 procesów terapeutycznych w psychoterapii indywidualnej. Dodatkowo pracuje jeszcze w szkole jako psycholog. W następujący sposób dzieli się swoim trudem ze mną:

Prowadzenie takiej liczby procesów pomaga mi zachować równowagę i zdrowie. Zauważyłam, że moja troska o kogoś czasami była nadmierna. Uzmysłowienie sobie, że na wiele rzeczy nie mam wpływu jest uwalniające. Taki dystans do życia i problemów innych. Jak mi trudno to wnoszę te rzeczy na superwizję, rozmawiam z innymi terapeutami czy przyjaciółmi. Daję też sprawom czas – nie odpowiadam z nagle, nie odpisuję impulsywnie, zostawiam to na dzień czy dwa i to pomaga.

Jej świadoma decyzja o ograniczeniu liczby procesów do 10 ujawnia jakość nowego rodzaju granicy: realistycznej, czulej i odpowiedzialnej. Praca terapeutyczna, choć intensywna i obciążająca przestaje być źródłem eksploatacji dzięki stopniowemu rozpoznawaniu potrzeb, rytmu i możliwości własnego ciała. Emilia mówiąc, że uczy się „zauważać swoje zmęczenie i dawać sobie prawo do odpoczynku” wskazuje na subtelny, ale znaczący zmianę jakościową. Z osoby, która dawniej „świetnie



radziła sobie sama” i przekraczała siebie, staje się osobą, która „głęboko oddycha i sprawdza, czy to dla niej dobre.”

Obecne w wypowiedzi Emilki refleksje przynoszą też wyraźne paradoksy. To, co wcześniej było źródłem siły – samodzielność, skuteczność, odwaga – staje się dziś potencjalnym zagrożeniem, jeśli nie zostanie zrównoważone czujnością i troską o siebie. „Byłam odważna, ale przekraczałam siebie” przyznaje z dystansem. Z kolei dawny lęk przed niewiedzą ustępuje miejsca akceptacji procesu i zaufaniu: „Nauczyłam się otwartości na różne możliwości wyboru, współtworzenia procesu z klientem.” To właśnie w tej gotowości do niewiedzenia pojawia się nowy rodzaj kompetencji – nie tyle eksperckość, ile dostępność, elastyczność, obecność.

„Uczę się zauważać swoje zmęczenie i dawać sobie prawo do odpoczynku.” W odpowiedzi na pytanie o sposoby dbania o równowagę i integrację różnych ról, Emilia wskazuje na konkretne praktyki: rozmowy z bliskimi i współpracownikami, ruch, kontakt z naturą, czas dla rodziny, przestrzeń ciszy przed podjęciem decyzji. Wspomina także miejsce, które współtworzy z mężem – gospodarstwo agroturystyczne, jako przestrzeń regeneracji i potencjalnego rozszerzenia praktyki zawodowej. Ujawnia się tu kolejny paradoks: to, co jest „poza gabinetem”, staje się jednocześnie elementem jego przedłużenia – przestrzenią pracy, która nie wyczerpuje, lecz regeneruje.

Emilia dzieli się swoimi sposobami na regenerację:

Dodatkowo dbam o kontakty z ludźmi, spacer, wyjazdy z rodziną. Organizuję czas własny. Doceniam pracę mojego męża w gospodarstwie agroturystycznym i możliwości, które to miejsce mi daje np. na prowadzenie warsztatów czy pracy z grupami. Wspomaganie go i czerpanie przyjemności z bycia w tym miejscu jest przyjemne. Mam wokół siebie ludzi, z którymi mogę rozmawiać o trudnych momentach. To jest dla mnie ogromnie ważne.

Emilia zaznacza, że „zawód psychoterapeuty, szczególnie Gestalt jest dość specyficzny. To praca w oparciu nie tylko o wiedzę, ale nas samych” mówi. Wskazuje, że to „wręcz specyficzny sposób bycia. Rozumienie siebie i innych ludzi, relacji przekłada się w zasadzie na wszystko w życiu. Nagle, zaczynasz trochę inaczej postrzegać swoje życie.”

Własna terapia, supervizja i dbałość o regenerację są dla niej kluczowymi strategiami zapobiegania wypaleniu. Dodatkowym aspektem regulującym dla Emilii jest praca w szkole z dziećmi jako psycholog szkolny, gdzie, jak mówi: „wykorzystuję swoje doświadczenie w prowadzeniu treningu umiejętności społecznych i regulacji emocji.”

Emilia wynajmuje przestrzeń gabinetową, gdzie spotyka się z klientami w jednym z krakowskich centrach psychoterapii, gdzie pracuje w zespole psychoterapeutów. Czuje, że ma tam „swoich ludzi” i to dla niej duże wsparcie. Tak opisuje proces swojej zmiany:

Uczę się korzystać ze wsparcia kolegów i koleżanek w ramach interwizji i to mi pomaga nie czuć się wypaloną zawodowo. Bo jak byłam menadżerem i miałam naprawdę trudne sytuacje, to moi koledzy, mówili mi często, że świetnie sobie sama z tym radzę. Byłam odważna, ale przekraczałam siebie. Teraz jestem bardziej czujna, przy sobie, głęboko oddycham i sprawdzam czy to dla mnie dobre.

Emilia przyznaje, że jak wszystko i Gestalt ma plusy, które mogą być zarazem minusami:

Ja gestalt kocham za te same rzeczy, które mnie wkurzają w czasie pracy. Robienie tej terapii jest trudne i piękne. Potrzebna jest otwartość na proces, na to, że nie ma od razu odpowiedzi. Nigdy nie wiadomo, co będzie dalej. Gestalt nie zamyka człowieka w ramy diagnozy. Psychoterapeuta nie jest ekspertem od życia klienta. Nauczyłam się otwartości na różne możliwości wyboru, współtworzenia procesu z klientem. Czuję, że jest w tym moc. A jednocześnie to ciężka praca



pomieszczać w sobie wszystkie przeżycia, tę niewiedzę co dalej zrobić, jak utrzymać w sobie ciekawość. Szukam często dobrego eksperymentu by klient mógł zostawić myślenie i pozwolił sobie poczuć.

Tym, co wybrzmiewa z tej części rozmowy, jest też szczególna relacja Emilii z nurtem Gestalt – pełna miłości i krytycznego namysłu. „Ja Gestalt kocham za te same rzeczy, które mnie wkurzają” mówi z uśmiechem. Gestalt jako podejście daje jej moc, ale również wystawia na trud – na niewiedzę, nieprzewidywalność, konieczność pomieszczania emocji. W tej ambiwalencji ujawnia się dojrzała, zintegrowana postawa – zdolna do jednoczesnego zachwytu i krytycznej refleksji. W rozmowie Emilia wyraźnie dzieli się świadomością, że jej dobrostan nie zależy już od kontroli nad światem, lecz od jakości kontaktu z sobą. „Nie odpowiadam z nagłą... Zostawiam to na dzień czy dwa i to pomaga” mówi, odsłaniając wypracowaną w praktyce nową jakość reaktywności: mniej impulsu, więcej uważności. W tych słowach czuć, że integracja tożsamości osobistej i zawodowej nie dokonała się przez podział, lecz przez coraz pełniejsze bycie sobą – w każdym z obszarów życia.

„Życie w zgodzie z sobą: praktykowanie filozofii Gestalt na co dzień.” W tej części wywiadu Emilia odsłania osobisty wymiar swojej relacji z podejściem Gestalt wykraczający poza technikę, narzędzia czy teorię. Gestalt staje się dla niej nie tylko zawodem, ale stylem życia – filozofią, która kształtuje jej sposób bycia, wybory, relacje i sposób traktowania siebie. To „droga do autentyczności i odwagi bycia sobą” jak sama mówi a nie zbiór procedur do zastosowania w gabinecie. „To nie tylko techniki – to sposób patrzenia na siebie, na innych, na życie.” Dzięki tej perspektywie jej życie stało się bardziej świadome, spójne i pełne.

Emilia przyznaje, że zdobyła ogrom wiedzy i doświadczenia w szkole. Już w trakcie nauki zaczęła pracować z klientami. Cały czas towarzyszy jej takie poczucie, że to jest zawód, gdzie się trzeba cały czas dokształcać. Ujmując to tak: „Cały czas towarzyszy mi poczucie pokory, że nie z każdym klientem mogę pracować, że potrzebuję wchodzić w to stopniowo, mierzyć siły na zamiary, że z każdym klientem uczę się czegoś nowego.” Emilia doświadcza Gestalt jako zawodu, którego uczy się przez całe życie, w którym coraz więcej się wie jak niewiele się wie. To proces od uczenia się „bycia terapeutą” do praktykowania Gestalt jako wewnętrznego stylu życia.

To podejście, przyswojone głęboko, odcisnęło się w jej codzienności: poprzez praktykę obecności, świadomego kontaktu, nieprzekraczania siebie, ale także uznania dla własnych ograniczeń. Paradoksalnie, z perspektywy czasu Emilia widzi decyzję o wejściu w szkolenie jako formę „ucieczki i ratunku” to z dzisiejszej perspektywy może uznać, że to właśnie ten „kryzysowy” impuls doprowadził ją do długofalowej zmiany życiowej, świadomej drogi rozwoju. W tym miejscu wybrzmiewa napięcie między pośpieszną decyzją o zmianie zawodu z potrzeby przetrwania i szukania oparcia a dzisiejszą zdolnością do troskliwego planowania i łagodniejszego podejścia do siebie. Emilia podkreśla, że podjęłaby jeszcze raz tę samą decyzję swojego rozwoju i zmiany zawodu, ale mając dzisiaj wiedzę o sobie i większą świadomość zrobiłaby to z większą troską o siebie:

Lepiej rozplanowałaby to w czasie. Wtedy to była jakaś ucieczka, kiedy szukałam czegoś co by mi pomogło – rozwoju by przetrwać trudne momenty, nauczyć się wyciszać, uspakajać, nie przekraczać, sięgać po pomoc. Teraz najpierw sięgnęłabym sama po wsparcie, które mi było potrzebne w tamtym czasie i dopiero później mając już nieco starsze dzieci, na spokojnie podjęłabym temat szkoły. Myślę, że posłużyłoby to lepiej mojej nauce i przyswajaniu wiedzy.

Tu ujawnia się również inny paradoks. To, co kiedyś było potrzebą ratunku, dziś staje się przestrzenią wyboru. Gestalt, który zadziałał jako „pomoc” w kryzysie staje się obecnie filozofią regulacji, samoopieki i rozumienia siebie w czasie. Emilia zauważa, że teraz „sięgnęłabym najpierw po wsparcie”



psychoterapeutyczne, zanim weszłaby w wymagający proces szkolenia. Jej słowa wskazują na jakość, która dojrzewała wraz z doświadczeniem – umiejętność dbania o siebie zanim zacznie dbać o innych. To ruch od natychmiastowego działania ku refleksyjności, planowaniu, rozeznawaniu – typowy dla osobowościowego przeformułowania tożsamości terapeutycznej. Wyraźnie jej decyzja podjęta szybko i w kryzysie z perspektywy czasu jest w kontrze do jej dojrzałość i potrzeby spokoju ukazując napięcie między pośpiechem a rozważną troską o siebie.

Uczestnicząc w rozmowie, miałam poczucie, że Emilia mówi tu nie tylko o decyzji zawodowej, ale o egzystencjalnym zwrocie, w którym terapeutyczne wybory stają się spójne z wartościami, rytmem życia i potrzebą autentyczności. To nie tylko zawód, to praktyka życia, w której każde „tak” wymaga uważności, a każde „nie” akceptacji.

Wnioski i interpretacja. Historia Emilii ukazuje proces głębokiej, osobistej przemiany, jaki może towarzyszyć stawianiu się psychoterapeutką Gestalt. Jej wypowiedzi przeplatają się z refleksjami nad sobą, doświadczeniem własnej terapii, superwizji i pracy z klientami – tworząc spójny obraz rozwoju, który dotyczy nie tylko umiejętności zawodowych, ale przede wszystkim jakości istnienia.

Przypadek Emilii ukazuje drogę głębokiej transformacji od działania „z głowy” i potrzeby kontroli, z pozycji lęku i nieprzepracowanych traum do coraz pełniejszego kontaktu ze sobą, życia zakorzenionego w ciele, akceptacji własnych ograniczeń i ucieleśnionej obecności w relacjach terapeutycznych i osobistych. Stała się kobietą bardziej obecną, świadomą i autentyczną.

Jednym z kluczowych aspektów, który ujawnia się w jej opowieści, jest napięcie pomiędzy dążeniem do wysokiej skuteczności a potrzebą autentycznego bycia w procesie – nie tylko jako terapeutka, ale przede wszystkim jako człowiek. To właśnie w tej przestrzeni napięcia zachodzi wiele jakościowych zmian, które odciskają piętno na jej osobowości, filozofii życia i stylu pracy.

Emilia przechodzi przez proces stopniowego osławiania się z „niewiedzeniem”, które z początku jawi się jako zagrożenie, a z czasem staje się przestrzenią zaufania do siebie, relacji i procesu terapeutycznego. To jakościowa zmiana, w której miejsce potrzeby kontroli zajmuje zgoda na współtworzenie i rezonowanie – zarówno z klientem, jak i z sobą samą. Wyraźnie obecna w narracji jest także zmiana związana z cielesnością: ciało z obszaru wypartego, niedostrzeganego i przeciążonego staje się dla niej źródłem informacji, wsparcia i narzędziem diagnostycznym – zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Paradoksalnie, to właśnie obszary wcześniej uważane za trudne – lęk, nadwrażliwość, zmęczenie, traumy po starcie bliskich w wieku dziecięcym – stają się źródłem wglądu, siły i pogłębionej obecności. Emilia nie unika tych aspektów, ale integruje je, zyskując dostęp do własnej emocjonalności i łagodniejszego, bardziej uważnego stylu życia. Pojawia się tu filozoficzny wymiar jej rozwoju – stopniowe przechodzenie od życia opartego na działaniu i spełnianiu zewnętrznych oczekiwań, ku egzystencji opartej na zgodzie ze sobą, dbaniu o rytm, odpoczynek, relacje i granice.

Proces zmiany Emilii w pełni ilustruje odpowiedzi na trzy pytania badawcze:

Odpowiadając na pierwsze pytanie badawcze: W jaki sposób proces stawiania się psychoterapeutką Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – W przypadku Emilii widać jej większe zintegrowanie osobowości, osadzenie w sobie. Relacyjność i uważność wypierają wcześniejsze mechanizmy kontroli, działania bez kontaktu czy nadmiernego pomagania. Emilia mówi o transformacji; o ucieleśnieniu, odzyskaniu czucia i kontaktu z emocjami. Jej wypowiedzi wskazują na przejście od działania poprzez „bycie efektywną” ku byciu „obecną” – co stanowi rdzeń zmiany osobowościowej w duchu Gestalt. Emilia opisuje ten proces jako głęboko transformujący i osobisty. W jej narracji wybrzmiewa doświadczenie długofalowego dojrzewania i szukania prawdziwej siebie poprzez wychodzenie z wcześniejszych



schematów działania, według wyuczonych wzorców czy działania opartego bardziej na wiedzy niż obecności wynikających z chęci bycia dobrą terapeutką, ku autentycznemu byciu i towarzyszeniu drugiej osobie. Rozwój osobowościowy Emilii dokonywał się równolegle z coraz większym zaufaniem do siebie, własnych odczuć i sposobu pracy, nawet jeśli odbiegały one od podręcznikowych standardów. Czasem oznaczało to konfrontację z wewnętrznymi napięciami: chęcią „zrobienia dobrze” a wewnętrzną potrzebą prawdy i kontaktu. Zmieniało się także jej rozumienie siebie – nie tylko jako profesjonalistki, ale również jako kobiety, matki, partnerki. Coraz większa integracja różnych aspektów tożsamości skutkowała tym, że „rozwój zawodowy” nie był już czymś oddzielnym od życia, ale jego organiczną częścią.

W odpowiedzi na drugie pytanie: Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Emilia wskazuje doświadczenie szkolenia, zwłaszcza te związane z pracą własną, terapię, superwizję, praktyki w szpitalu oraz kontakt z grupą jako fundamentalne źródła rozwoju. Jednocześnie podkreśla wagę indywidualnej drogi integrowania wiedzy – w swoim tempie, z troską o siebie, w kontakcie z tym, co możliwe i dostępne w danym momencie życia. Ważne okazuje się dla niej również uczenie się od klientów – jako relacyjny, wzajemny proces, w którym również ona się zmienia i rozwija. Praktykowanie Gestaltu dało jej możliwość kontaktu ze sobą, zobaczenia własnych mechanizmów, reakcji i granic – nie tylko jako obserwator, ale jako osoba w pełni zaangażowana w proces. Ważne było dla niej również stopniowe rozumienie filozofii Gestalt – opartej na obecności, uważności, byciu w relacji i braniu odpowiedzialności. Emilia docenia także prostotę i głębię praktyki Gestalt: nie chodzi o szukanie spektakularnych narzędzi, lecz o zgodę na to, co jest i bycie z tym w pełni. Szczególne znaczenie miały też dla niej superwizje prowadzone w duchu wspierającej relacyjności – gdzie mogła nie tylko analizować pracę, ale także być widziana i wspierana jako osoba. Przypadek Emilii pokazuje, że zasady Gestalt stają się nie tylko elementem pracy terapeutycznej, ale przejawiają się w codziennych wyborach, relacjach i stylu życia. Uczenie się słuchania siebie, korzystanie z teorii cyklu kontaktu czy zasady odpowiedzialności za wybory w praktyce dnia codziennego – to wszystko wskazuje na to, że Gestalt staje się dla Emilii nie tylko metodą, ale drogą życia. Czułość wobec siebie, zgoda na ograniczenia, zauważanie i praca z tym, co wspiera – to przejawy ucieleśnionej integracji teorii i praktyki.

W kontekście trzeciego pytania: Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Emilia podkreśla, że Gestalt stał się dla niej nie tylko metodą pracy, ale sposobem życia – obecnym w relacjach z bliskimi, w macierzyństwie, w trosce o siebie i o innych. Jej relacyjność, kontakt z emocjami i odwaga do mówienia prawdy wyraźnie się pogłębiły, co sprawia, że jej życie codzienne również uległo transformacji. Jednocześnie dostrzega pewne paradoksy tej integracji. Gestalt stał się dla Emilii stylem życia, gdzie zwiększona świadomość niesie również koszty – trudność wyłączenia terapeutycznego nastawienia, terapeutycznego ucha i oka, potrzeby rozumienia drugiego człowieka, nawet w życiu prywatnym. A to może prowadzić do przeciążenia i utraty równowagi. Dodatkowym ryzykiem, jakie dostrzega, jest wypalenie wynikające z nadmiaru pracy i trudność w wyznaczaniu granic, szczególnie w kontekście pracy z osobami po traumie. Mimo to Emilia znajduje w tej integracji poczucie sensu i głębokiej spójności, które stają się dla niej źródłem siły.

Emilia niejednokrotnie podkreślała, że pytania badaczki w rozmowie uruchamiały w niej nowe wspomnienia i skojarzenia, które dopiero w chwili mówienia stawały się dla niej jasne: „dopiero teraz to do mnie wraca”, „coś mi się właśnie przypomniało.” Pokazuje to żywy, rozwijający się charakter opowieści – tworzonej w dialogu, nie z gotowych tez, ale z refleksji i wspomnień uruchomionych w relacyjnej przestrzeni rozmowy badawczej.

Przypadek Emilii ilustruje, jak proces stawiania się terapeutką Gestalt może prowadzić do głębokiej przemiany osobowościowej. Psychoterapia Gestalt jawi się tu jako droga do autentyczności i wewnętrznych



zmian; nie tylko jako metoda pracy, lecz jako postawa życiowa. To filozofia życia i dźwignia osobowościowego rozwoju psychoterapeuty. Opis przypadku Emilii uwypukla szczególnie wymiar cielesny i egzystencjalny, związany z procesem regulacji lęku. To historia o tym, jak powrót do własnego ciała, uczuć i ograniczeń może stać się drogą ku odzyskaniu podmiotowości, mocy i sensu – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

4.6.4 Przypadek Agnieszki

Wywiad z Agnieszką został przeprowadzony jako czwarty w ramach pracy magisterskiej. Od samego początku rozmowa z Agnieszką była płynna, wartka i pełna treści. Agnieszka z dużym zaangażowaniem i otwartością chciała opowiedzieć jak najwięcej o sobie, co od razu stworzyło poczucie bliskości i zaufania. Pojawiła się też ciekawość wobec tematu pracy, zadawanych pytań i samego procesu rozmowy. Agnieszka wyraźnie cieszyła się tym spotkaniem. Jednocześnie zauważalne było pewne napięcie, delikatny lęk, że nie zdążymy omówić wszystkiego w wyznaczonym czasie, że coś ważnego może zostać pominięte. Momentami pojawiała się potrzeba objęcia całej historii naraz, co wywoływało wrażenie kontrolowania przebiegu rozmowy, jakby chciała uporządkować chaos opowieści, zanim się on jeszcze rozwinął. Struktura pytań okazała się w tym pomocna, dając przestrzeń na pełniejsze i spokojniejsze snucie narracji. Mimo tej wewnętrznej nad mobilizacji, która czasem była wyczuwalna, spotkanie przebiegało w atmosferze szczerości, uważności i wzajemnego zaciekawienia.

Agnieszka to 54 letnia certyfikowaną psychoterapeutką w EAGT i PTPG, która ukończyła całonocowe czteroletnie szkolenie w Instytucie Integratywnej Psychoterapii Gestalt i posiada ponad 10 letnią praktykę zawodową. Jej historia odzwierciedla wielopoziomowy proces stawania się psychoterapeutą Gestalt: od pierwszych intuicyjnych przeczuc, przez konfrontację z własnymi ograniczeniami, aż po wewnętrzną transformację, w której psychoterapia Gestalt stała się integralną częścią jej życia.

To studium przypadku pokazuje, jak psychoterapia Gestalt staje się nie tylko wartościową metodą pracy z klientami, ale również wpływa na zmiany osobowościowe, rozwój osobisty i zawodowy, głębokie zmiany tożsamościowe oraz zwiększa poziom autentyczności w życiu.

Poszukiwanie swojej drogi – od psychoterapii systemowej do Gestaltu. W początkowej części opowieści Agnieszki wyraźnie wybrzmiewa motyw drogi – nie linearnej, lecz pełnej zakrętów, etapów zatrzymania i powrotów. Od wczesnych fascynacji psychoterapią, przez wieloletnią pracę kuratora sądowego, aż po decyzję o założeniu księgarni i odejściu z zawodu – każdy z tych momentów zdaje się układać w ścieżkę, na której kolejne doświadczenia dojrzewają, by ostatecznie zaprowadzić ją z powrotem do siebie.

Agnieszka studiując resocjalizację zaczęła również studiować w indywidualnym toku studiów psychologię. Na zajęciach z psychoterapii dowiedziała się, że profesor de Barbaro robi badania i tak trafiła do Zakładu Terapii Rodzin, gdzie przeprowadzano nabór na pierwszy kurs systemowej terapii rodzin. Tak ujmując w słowa swoją drogę:

Skończyłam resocjalizację, studiowałam psychologię i robiłam 3 letnią Szkołę Terapii Rodzin, a w międzyczasie wyszłam za mąż i urodziłam dwoje dzieci. Skończyłam Systemową karmiąc jeszcze drugiego syna. Czwarty rok to rok praktyk, ale było mi bardzo ciężko znaleźć praktyki z małymi dziećmi, będąc jeszcze studentką psychologii. Stwierdziłam, że nie podejmę się tego wyzwania.

Ukończenie studiów był czasem podjęcia pracy. Agnieszka przez kolejne 15 lat pracowała jako kurator sądowy, co ją odciągnęło od psychoterapii. Miała wówczas koleżankę, która studiując Gestalt dzieliła się z nią swoim doświadczeniem. Kiedy dzieci już powoli zaczynały żyć swoim życiem Agnieszka podjęła się założenia i prowadzenia księgarni. Wspomina, „że nie było łatwo stracić taką bezpieczną przystań jak bycie kuratorem. Zbiegło się to ze stratą ojca i głębokimi egzystencjalnymi rozważaniami.” Te



wszystkie doświadczenia przełożyły się na jej dalsze wybory. „Wtedy zdecydowałam na szkołę psychoterapii Gestalt i zmianę pracy, o której myślałam od dawna”, mówi.

Paradoksalnie to, co początkowo wydawało się oddaleniem od psychoterapii – praca kuratora czy działalność w księgarni okazało się przygotowaniem gruntu pod głębsze zmiany. Utrata ojca i egzystencjalne pytania, które wówczas się pojawiły, otworzyły przestrzeń na refleksje i nowe decyzje. W tym miejscu ujawnia się ciekawy aspekt napięcia między stabilizacją a autentycznością. Z jednej strony bezpieczna posada w sądzie a z drugiej silna potrzeba rozwoju, szukania sensu życia i głębszego kontaktu ze sobą. Agnieszka wspomina, że chciała być terapeutką od kiedy pamięta, „Psychoterapia to powrót do niezrealizowanego, niedokończonego pomysłu na siebie jeszcze ze studiów. Moi chłopcy byli już na ukończeniu szkoły średniej. Jeszcze czasem z mężem kursowaliśmy jako kierownicy swoich synów, ale poczułam, że mam przestrzeń (...) na mój rozwój i zmiany.”

Studenci psychologii zwykle mówią, że idą na psychologię, żeby poznać siebie i Agnieszka nie ukrywa, że też takie myślenie jej towarzyszyło wybierając studia i szkołę psychoterapii w nurcie Gestalt, ale podkreśla również:

Miałam bardzo dużą ciekawość, żeby zrozumieć, jak ludzie wchodzą w relacje. Jak to się dzieje, że my jesteśmy z jednymi bliżej, z innymi dalej. Jak to się dzieje, że ludzie są dla siebie niedobrzy albo się kochają. Ciekawe były dla mnie też interakcje pomiędzy ludźmi. Ta ciekawość cały czas mi towarzyszy. Potrafię siedzieć w autobusie i z ciekawością się przyglądać ludziom i dopisywać sobie różne historie, kim są, co robią i tak dalej.

Wspomina, że na resocjalizacji miała głównie „fajnych” przyjaciół, ale się trochę nudziła, natomiast na psychologii trafiła do różnych grup i to było rozwojowe doświadczenie. „To było stawanie się młodym dorosłym, formułowanie siebie”, przyznaje.

Kolejnym etapem, w którym Agnieszka doświadczała zmian był wybór edukacji w szkole psychoterapii Gestalt. Jak mówi: „ta szkoła miała ogromny wpływ na to, jak zmieniło się moje życie, jak zmieniałam się ja.” Trafiła do psychoterapii Gestalt z wewnętrznej potrzeby zmiany i poszukiwania autentyczności. Jak podkreśla: „byłam na takim etapie życia, że coś we mnie mówiło: już dłużej tak nie możesz.” Wcześniejsze doświadczenia zawodowe nie dawały jej już poczucia spełnienia, dlatego świadomie zdecydowała się szukać innej drogi. Zmiana nie pojawia się tu jako nagły zwrot, lecz jako coś dojrzewającego w czasie, czego świadoma realizacja możliwa była dopiero, gdy „dzieci zaczęły żyć swoim życiem”, a Agnieszka poczuła, że „ma przestrzeń” na własny rozwój. Zwraca uwagę też to, jak uważnie Agnieszka sięgała po możliwość zmiany – z dużą dozą autorefleksji i odpowiedzialności, w poczuciu, że ten nowy etap to coś, co „już dawno w niej dojrzewało.” Jak podkreśla „zainteresowanie Gestaltem pojawiło się naturalnie, poprzez własne doświadczenia terapeutyczne i intuicyjne wyczucie, że to podejście będzie dla niej odpowiednie.”

Ale pomiędzy tymi etapami patrząc z perspektywy czasu miało miejsce „złożenie wypowiedzenia w sądzie i to było bardzo ważne doświadczenie. Poprowadzenie księgarni co było jeszcze ważniejsze. Ostatnie 10 lat były najbardziej intensywne dla mnie. Ja bym powiedziała, że mając dwójkę dzieci to nie było tak intensywne życie jak te które teraz prowadzę, jeśli chodzi o przeżywanie. Wtedy byłam bardziej zajęta niż teraz, ale chodzi o taką intensywność, głębokość przeżyć i do tego się przyczyniła na pewno szkoła Gestaltu.”

Ciekawe i znaczące wydaje się również, jak Agnieszka mówi o „intensywności przeżyć” w ostatnich latach, nie mierzonej ilości obowiązków, lecz głębią doświadczenia. Pokazuje to jakość przemiany: od życia zadaniowego i strukturalnego ku życiu bardziej ucieleśnionemu, odczuwanemu, nacechowanemu autentycznym zaangażowaniem.



W tej części rozmowy, Agnieszka dzieli się swoją historią z uważnością i refleksyjnością, która wydaje się owocem dłuższego procesu wewnętrznego dojrzewania. Na pytania badaczki o początki i motywacje do bycia psychoterapeutką odpowiadała z poczuciem ciągłości swojej drogi – jakby w słowach tej opowieści domykała pewne cykle i zbliżała się do siebie jeszcze bardziej.

„To moje miejsce” – wybór Gestaltu jako intuicyjny zwrot ku sobie. Wybór szkoły Gestalt, jak opowiada Agnieszka, dokonał się nie tyle przez analizę racjonalnych przesłanek, co przez wewnętrzne poczucie zgodności i intuicyjne rozpoznanie „to moje miejsce”. Ta decyzja, choć osadzona w kontekście wcześniejszych doświadczeń w innych podejściach terapeutycznych – nie miała charakteru wyrachowanego wyboru. Raczej była odpowiedzią na głęboką potrzebę zmiany, odnowy i znalezienia środowiska, które sprzyja autentyczności.

Agnieszka zapytana o wybór nurtu odpowiedziała: „decyzję o wyborze szkoły podjęłam, kierując się zarówno emocjami, jak i przemyśleniami” i opisuje ten proces następująco:

W sumie nie wiem, jak to się stało, że akurat wybrałam Gestalt. Na pewno to było przez koleżankę z pracy, która opowiadała o szkole Gestaltu i było to ożywiające. Ale też nie chciałam wrócić do terapii systemowej, nie chciałam już tego samego się uczyć. Jeśli chodzi o psychoterapię w nurcie psychodynamicznym to ja miałam z tym do czynienia na studiach. Miałam praktyki na Lenartowicza i to było bardzo trudne doświadczenie. Jeśli chodzi o nurt CBT na studiach poznałam trochę te teorie, ale wywodząc się z sądu, gdzie musiałam miliony papierów wypełniać na pewno nie chciałam już wracać do pracy w oparciu o protokoły czy kwestionariusze.

Po wielu latach Agnieszka przeglądając notatki ze studiów przypomniawszy sobie, że „jedna z krakowskich znanych wówczas terapeutek mówiła: ty mi wyglądasz na gestaltystkę.” Przyznała, że wtedy nie знаła nawet tego słowa, ale wśród tych notatek natchnęła się na jedną z pierwszych ulotek Instytutu Gestalt i z dumą powiedziała „Od dawna kręciłam się wokół Gestaltu, a teraz jestem częścią Instytutu, który sama skończyłam i pracuję w nim ze studentami.” Ciekawym motywem jest retrospektywne odkrycie w starych notatkach ulotki Instytutu oraz komentarza znanej terapeutki, że Agnieszka wygląda na gestaltystkę. Te znaki z przeszłości, na które Agnieszka dziś patrzy z uśmiechem i dumą, wpisują się w narrację o losach, które prowadzą do miejsca, w którym można wreszcie „być sobą” – w życiu i w pracy.

W trakcie studiowania psychoterapii Gestalt towarzyszyła Agnieszce nieustanna lękowa myśl, czy uda jej się ukończyć ten proces szkoleniowy. Ufała temu, że program przygotowuje ją do tego, żeby pracować z klientami. Zastanawiała się, czy będzie umiała pracować z klientami. Dzieli się tym w słowach: „Moim motywem przewodnim było skończenie szkoły i zdanie końcowego egzaminu certyfikacyjnego, bo pamiętam, jak mój mąż powiedział: no dobrze, podejmiesz takie długie szkolenie i znowu nie skończysz? Bardzo mnie to zabolowało i wewnątrz zmotywowało.”

Istotnym paradoksem w tej opowieści jest też połączenie głębokiej intuicji z motywacją podszytą lękiem – lękiem przed nie skończeniem czegoś ważnego, rozczarowaniem siebie i bliskich, przed powtórzeniem wzorca przerywania cyklu. Wydaje się, że komentarz męża: „znowu nie skończysz?” – staje się punktem zapalnym wewnętrznej mobilizacji. Widać tu napięcie pomiędzy potrzebą akceptacji i bezpieczeństwa a lękiem przed niespełnieniem i niewystarczalnością. Agnieszka szkołę skończyła egzaminem certyfikacyjnym EAGT by w rok później zdać z sukcesem egzamin w Polskim Towarzystwie Psychoterapii Gestalt. Z roku na rok czuje się pewniej w roli psychoterapeutki wspierana szkoleniami, supervizjami i własną psychoterapią.

Doświadczenie pierwszych zajęć i kontaktu ze środowiskiem Gestaltu przynosi Agnieszce wytchnienie: „Tam nie trzeba było być idealnym, tam można było być w procesie.” To wyznanie ujawnia



jakość spotkania z podejściem, które nie wymaga doskonałości, lecz zaprasza do bycia – niedoskonale, ucząc się, popełniając błędy.

Gdy badaczka zapytała Agnieszkę o wybór podejścia terapeutycznego, jej odpowiedź była pełna obrazów – nie tylko rozważań, ale i czułych wspomnień. Ożywiona opowieść o ulotce z Instytutu i słowach „to moje miejsce” wybrzmiała jak rozpoznanie czegoś, co było w niej obecne od dawna, a teraz po prostu znalazło formę.

„Z lęku i napięcia ku otwarciu” – pierwsze spotkania z sobą w relacjach szkolnych. Pierwszy etap nauki w szkole psychoterapii Gestalt był dla Agnieszki czasem intensywnych emocji i głębokiego poruszenia. To nie tyle nowa wiedza stanowiła trudność, co konieczność pokazania siebie, w grupie, w kontakcie, w bezpośredniości. Strach przed oceną, zawstydzenie, lęk przed odrzuceniem – wszystkie te uczucia towarzyszyły jej jako echo wcześniejszych doświadczeń, a zarazem jako sygnały otwierającego się procesu. Szczerze wyznaje: „Bardzo się bałam pokazywać siebie. Byłam napięta, jakby w oczekiwaniu na ocenę.” Proces uczenia się był jednocześnie konfrontacją z własnymi ograniczeniami i własnymi mechanizmami obronnymi. Wyzwaniem nie była sama nauka, ale skonfrontowanie się z grupą. Bałam się, że jak pokażę siebie, to zostanę odrzucona. Pojawiało się zawstydzenie i to głównie było takie trudne. Opinie od grupy, które dostałam. Myślę, że nie ze wszystkimi się zgadzałam. Część z nich była dla mnie trudna do przyjęcia na tamten czas. Jednak dzięki atmosferze akceptacji i wsparcia zaczęła stopniowo otwierać się na nowe doświadczenia. Proces grupowy w końcowych latach szkoły był dla niej bardzo ważny, patrząc z perspektywy czasu mówi: „Byłam już bardziej dojrzała i jakoś spokojniej to przechodziłam. To było bardzo rozwijające doświadczenie na równi z superwizjami w szkole, terapią własną, doświadczeniami z klientami.”

Z opowieści Agnieszki wylania się napięcie pomiędzy potrzebą przynależności i bycia widzianą a lękiem przed odsłonięciem się. Jej słowa: „bardzo się bałam pokazywać siebie” wskazują na to, że uczestnictwo w szkole dotykało głębokich warstw tożsamościowych i relacyjnych. Paradoksalnie jednak, to właśnie kontakt z grupą – źródło początkowego lęku – stał się z czasem miejscem bezpieczeństwa, zaufania i przynależności. Agnieszka dobrze wspomina swoją grupę szkolną. Mówi, że mimo upływu lat cały czas mają kontakt ze sobą. Z czasem czuła się w grupie coraz bardziej bezpiecznie, szczególnie gdy dostawała dużo wsparcia od innych by poradzić sobie z „trudnymi informacjami zwrotnymi od nauczycieli, czy ujawniając się ze swoimi emocjami.”

Agnieszka wspomina, oprócz procesu grupowego jako istotne doświadczenie: pisanie własnej autodiagnozy i opisuje to tak: „To było mocne przeżycie, ogrom trudnych uczuć zmuszających do bardzo wnikliwego przyglądnięcia się swojej historii i sobie jako człowiekowi poprzez pryzmat teorii psychologicznych.” Mówi, że kurs psychoanalityczny pogłębił jej wiedzę ze studiów i „otworzył oczy na inny rodzaj patrzenia na terapię.”

Proces szkolny – w całej swojej złożoności – ujawnia się tu jako wielowarstwowa droga: od napięcia do otwarcia, od konfrontacji do integracji, od lęku do dojrzałości. To właśnie dzięki tej drodze Agnieszka zaczęła podejmować coraz odważniejsze kroki ku sobie – wychodząc poza struktury szkoły, poszerzając swoje doświadczenia i rozwijając gotowość do dalszej pracy nad sobą. Agnieszka uważa, że cały proces szkolny wpłynął na nią w taki sposób, że odważała się do „uczestniczenia w szkoleniach dokształcających poza procesem szkolnym, treningach pracy z ciałem.” Wspomina „taki trening, który był bardzo transformujący.” Jak mówi: „To było bardzo trudne doświadczenie dla mnie, bo się bardzo udepresyjniłam i zapadłam by wydobyć się z tego już z inną, zdrowszą energią.”

Gdy Agnieszka opowiadała o swoich pierwszych miesiącach w szkole, jej głos był momentami cichy, jakby przywoływał dawne napięcie. Ale równolegle w jej opowieści słyszeć było czułość wobec



siebie z tamtego czasu – i dumę z tego, że nie uciekła. W odbiorze badaczki wybrzmiewało w tym wiele odwagi – tej zwykłej, codziennej, cichej – która często nie jest spektakularna, ale naprawdę wprowadza zmiany.

Własna terapia jako przestrzeń do głębokiej zmiany. Dla Agnieszki własna terapia jawi się jako rdzeń procesu zmiany – nie tyle dodatek do szkolenia czy obowiązkowy element edukacyjny, ale istotna część drogi ku sobie. Jej słowa: „tam naprawdę zaczęłam spotykać siebie” niosą ze sobą poruszające świadectwo spotkania z samą sobą co nie było procesem oczywistym ani łatwym, lecz dokonującym się w bezpiecznej, intymnej przestrzeni relacyjnej. Własna terapia stała się dla Agnieszki miejscem głębokiej pracy nad sobą, jak mówi: „to było najważniejsze doświadczenie tej drogi. Tam naprawdę zaczęłam spotykać siebie.” Z opowieści Agnieszki wyłania się złożona dynamika, z jednej strony „głębokie pragnienie kontaktu z własną prawdą”, a z drugiej „bolesna konfrontacja z mechanizmami, które przez lata kształtowały moje życie wokół spełniania oczekiwań, tłumienia impulsów, podporządkowywania się zewnętrznym wymaganiom.”

Można tu dostrzec paradoks – to, co przez długi czas było źródłem akceptacji i „bezpiecznym” sposobem funkcjonowania, stało się pułapką oddalającą ją od autentycznego doświadczenia siebie. W trakcie szkoły Agnieszka była w wieloletniej terapii indywidualnej. A teraz po latach rozpoczęła kolejny wspierający proces terapeutyczny. W czasie terapii Agnieszka odkrywała, że wiele impulsów kierowała przeciwko sobie. Terapia pozwoliła jej nie tylko zrozumieć, ale także poczuć lęki, złość, żal, wstyd, swoje ukryte pragnienia. To cała gama uczuć, które wcześniej były tłumione lub kierowane przeciwko sobie. W jej słowach czuć, że zmiana dokonała się nie poprzez analizę, ale poprzez bycie w relacji, odważne odsłanianie siebie i uznanie tego, co trudne. Pojawia się tu jakościowa zmiana: z życia „dla innych” ku życiu „w zgodzie ze sobą.” Ujawnienie, że wiele impulsów kierowała przeciwko sobie to znak wyłaniającej się świadomości i jednocześnie gotowości, by odwrócić ten kierunek – ku wspieraniu, a nie krytykowaniu siebie. O istotności tej drogi świadczy również to, że Agnieszka, mimo wielu lat terapii, ponownie weszła w proces terapeutyczny, nie z przymusu, ale z potrzeby. To subtelny sygnał dojrzałości i troski o siebie, który pokazuje, że terapia nie była „zamkniętym rozdziałem”, ale żywym ruchem – ku dalszemu wzrastaniu, delikatnemu oswajaniu swoich wewnętrznych światów, poszerzaniu świadomości. Terapia własna pozwoliła jej „zmierzyć się ze swoimi lękami, nauczyć się rozpoznawać i nazywać emocje i pracować z trudnościami w relacjach.” Jak Agnieszka mówi dopiero na terapii zrozumiała, jak bardzo jej „życie było oparte na spełnianiu oczekiwań innych.” Praca w terapii przyniosła jej również głębsze poczucie własnej wartości.

Gdy Agnieszka opowiadała o swojej terapii, mówiła to z niezwykłą powagą i czułością. Badaczka miała wrażenie, że w tej przestrzeni nie ma miejsca na uproszczenia – że każde słowo niesie za sobą wiele z przeżycia. Nie dopytywał zbyt szczegółowo – bardziej towarzyszył, pozwalając, by Agnieszki narracja płynęła w swoim tempie. W ciszy między słowami czuła, jak ważne to było dla niej doświadczenie – i jak wiele wewnętrznej pracy kryje się pod prostym zdaniem: „tam naprawdę zaczęłam spotykać siebie.”

„Lustro własnych trudności” – superwizja jako przestrzeń konfrontacji i transformacji. Dla Agnieszki superwizja stała się jednym z kluczowych narzędzi w procesie stawania się psychoterapeutką Gestalt, ale też, co istotne, nieodłączną częścią osobistej drogi rozwojowej. Jej słowa „superwizja była dla mnie czasem trudna, ale zawsze szalenie rozwijająca” ukazują paradoks tej przestrzeni – bywała konfrontująca, obnażająca mechanizmy obronne i ograniczenia, wskazująca obszary niewiedzy a zarazem niosła wsparcie, zrozumienie i impuls do zmiany.

Superwizje jak mówi Agnieszka odgrywają dużą rolę w procesie jej rozwoju jako terapeutki. W sytuacji trudnych procesów terapeutycznych lub kiedy Agnieszka spotyka się z klientami, którzy mają



tendencję do nadużywania relacji terapeutycznej „zabiera taki przypadek” na superwizję gdzie wspólnie z superwizorem sprawdzają „dlaczego klient np. nie płaci albo się spóźnia albo chce się kontaktować poza settingiem terapeutycznym.”

Agnieszka wspomina: „superwizja była dla mnie czasem trudna, ale zawsze szalenie rozwijająca.” Podkreśla, że znalezienie superwizora, przy boku którego mogła się rozwijać i wzmacniać było dużym wyzwaniem.

„Mam teraz superwizorkę, która skręca w kierunku psychodynamicznym. Więc to mnie bardzo cieszy. Uczestniczę też w szkoleniach psychodynamicznych, które ona prowadzi. To bardzo rozwojowe i wspierające dla mnie.”

Dzięki informacjom zwrotnym od superwizorów czy kolegów z grupy superwizyjnej nauczyła się widzieć własne mechanizmy i ograniczenia. Jak mówi: „było tam dużo wsparcia, ale też konfrontacji. I to było potrzebne.” Superwizje stały się dla niej nie tylko narzędziem pracy, ale także istotnym elementem rozwoju osobistego, dlatego sama zdecydowała się zostać superwizorem podejmując Szkołę Superwizji. W procesie superwizji pojawia się napięcie między chęcią rozwoju a niepokojem związanym z odsłanianiem się przed innymi profesjonalistami. Superwizja staje się „lustrem”, ale nie takim, które tylko odbija, raczej takim, które pomaga „dojrzeć” siebie na nowo, w relacji, przez spojrzenie z zewnątrz. Wyraźna jest także jakościowa zmiana w sposobie, w jaki Agnieszka korzysta z superwizji – nie tylko po to, by rozwiązywać problemy techniczne w pracy z klientami, lecz by lepiej rozumieć siebie, swoje wzorce relacyjne, tendencje do wchodzenia w określone dynamiki. Świadczy o tym m.in. jej refleksja dotycząca klientów przekraczających ustalone granice. Zamiast przerzucać odpowiedzialność wyłącznie na klienta, Agnieszka odważnie przygląda się swojej roli w tym współtworzeniu relacji – to wyraz dojrzałości terapeutycznej i gotowości na samopoznanie.

Paradoksalnie więc, to, co bywa trudne i konfrontujące, staje się przestrzenią łagodnego rozwoju – opartego na relacyjności, wymianie i wglądzie. Superwizja przestaje być tylko „kontrolą jakości”, a staje się wspierającym sojuszem w procesie stawania się sobą jako terapeutką.

Słuchając Agnieszki, badaczka ma poczucie, że opowiada ona o superwizji z dużym szacunkiem – jak o czymś, co ją ukształtowało, choć nie zawsze było łatwe. Kiedy mówiła o obecnym doświadczeniu z superwizorką, jej głos się rozjaśniał – jakby odnalezienie „właściwej osoby” było czymś więcej niż tylko logistycznym wyborem. To było wzruszające zobaczyć, jak wiele znaczeń może nieść jedno słowo: superwizja.

„W zgodzie z tym, co jest” – droga od potrzeby kontroli do zgody na siebie. Proces stawania się psychoterapeutką okazał się dla Agnieszki nie tyle przyswajaniem nowego zawodu, co głęboką i niejednoznaczną przemianą osobistą. Jej słowa: „zaczęłam odpuszczać potrzebę kontroli, zobaczyłam, że nie muszę wszystkiego wiedzieć, że mogę być w tym co jest teraz bez napinania się, że coś powinnam” oddają moment zwrotny, w którym z pozycji osoby „wiedzącej, skutecznej, sprawczej” zaczęła przechodzić w stronę ugruntowanej obecności i zgody na niewiedzenie. To nie była łatwa droga, raczej powolne oswajanie napięcia między potrzebą działania a zgodą na bycie w procesie, zgodą na wszystkie pojawiające się emocje, pomyłki i ograniczenia. Dodaje:

To wszystko manifestuje się nawet dzisiaj, kiedy powiedziałabym, że jestem już osadzoną w sobie terapeutką. Pomyślenie o sobie, że jestem osobą lękową i że pewne rzeczy mnie naprawdę wywalają z fotela jest dla mnie trudne. Mam na to zgodę, nie walczę już z tym, a to daje mi możliwość, żeby to wnieść czy na superwizję, czy na własną terapię, żeby się temu przyjrzeć, nie zmieniać.



Agnieszka myśli teraz, że Teoria Paradoksalnej Zmiany jest dla niej już dużo prostsza w rozumieniu i zastosowaniu i jednocześnie podkreśla jej odkrywczy aspekt:

Bardzo często w terapii klienci przychodzą i mówią, że chcą, żeby się coś zmieniło. A dla mnie bardzo istotne i ważne jest, że dopiero jak uznasz, że to co jest, to jesteś Ty i że to jest jakie jest i mimo, że całymi siłami próbujesz to zmienić albo zakrzyczeć, albo unieważnić to powrócenie do tego daje możliwość dopiero zmiany.

Agnieszka mówi wprost o tym, jak bardzo przemiana ta dotknęła także jej tożsamości – zarówno osobistą, jak i zawodową. Paradoksalnie to właśnie uznanie własnych ograniczeń, lęków i wstydu – wcześniej wypieranych lub „przykrywanych osiągnięciami” – stało się dla niej źródłem większej siły i autentyczności. Opowiadając o tym, że nadal doświadcza silnych emocji, mówi z akceptacją – „to daje mi możliwość, żeby to wnieść na superwizję czy na własną terapię.” Zamiast walczyć z własną „lękowością”, Agnieszka wybiera postawę uważności – traktuje to jako materiał do pracy, nie przeszkodę. Jeśli chodzi o zmiany to Agnieszka zawsze myślała o sobie, że jest ekstrawertyczką, a teraz odkrywa w sobie również introwertyczną część. Zastanawia się, czy „to jest związane z wiekiem czy rozwojem.”

Ukończenie szkoły, zdanie egzaminów i zdobycie certyfikatów psychoterapeuty Gestalt bardzo ją wzmocniło, to dla niej oficjalne wejście w grono certyfikowanych psychoterapeutów. Stała się bardziej odważna a z drugiej strony podjęcie pracy w roli nauczycielki zawodu skontaktowało ją po raz kolejny z jej lękową stroną. „Jakbym windą do piwnicy zjechała i się zdestabilizowała”, mówi. Zajęło jej trochę czasu by się wzmocnić i ugruntować w tej nowej roli.

Patrząc przez pryzmat innych zmian Agnieszka wskazuje, że stała się „mniej impulsywna, być może trochę wolniejsza, a z drugiej strony na przykład bardziej świadoma.” Tak opisuje swój proces zmiany:

Wykonałam dużą pracę z poczuciem wstydu, z moimi obronami narcystycznymi. Wysłałam z masochistycznego myślenia, że nie osiągnę sukcesu, że nie dokończę szkoły, mimo że tyle wysiłku w to włożyłam. Udało mi się domknąć wszystkie wymogi, zdałam egzaminy i mam certyfikat. To się zmieniło. No i na pewno jestem dużo bardziej otwarta na relacje z innymi ludźmi, swobodniejsza w nich.

Odniesienie do wstydu, który udało się Agnieszcze przepracować, wnosi szczególną jakość do tej opowieści. Mówiąc o wyjściu z „masochistycznego myślenia”, że nie osiągnie sukcesu, kreśli subtelny obraz zmagania się z wewnętrznymi głosami, które przez lata ograniczały jej rozwój. Dziś, z perspektywy certyfikowanej psychoterapeutki, potrafi rozpoznać tę drogę jako osobistą i profesjonalną, zintegrowaną, ale nie zakończoną.

Wyraźne widoczne są tu jakościowe zmiany: większa uważność, świadome spowolnienie, pogłębiona refleksyjność. Agnieszka zaczyna rozpoznawać w sobie wcześniej niedostrzegane aspekty np. introwertyczność, która być może przez lata była przesłonięta przez obowiązkowość, przymus działania i radzenia sobie. W jej wypowiedziach wybrzmiewa dwoistość – z jednej strony mówi o osadzeniu w roli psychoterapeutki i większej pewności siebie, z drugiej przyznaje się do momentów destabilizacji i wewnętrznego chaosu. To właśnie w tej szczerości, w przyznaniu się do niepewności, do napięć i kruchości wybrzmiewa jej dojrzałość jako psychoterapeutki, ale i zrównoważonej pod względem osobowości i zachowania kobiety.

Agnieszka uważa, że proces stawania się psychoterapeutą Gestalt jest dźwignią rozwoju osobistego, ponieważ „okiem terapeuty inaczej patrzy się na innych ludzi, więcej jest w nim ciekawości świata, poszukiwań w sobie i w świecie a to zmienia nas.” Podkreśla, że „uczenie się nowego zawodu nie jest proste i z automatu nie niesie życiowych zmian. To nauka rzemiosła, wymagająca ustawicznego kształcenia.



Podsumowuje: „to bardzo wymagający zawód, gdzie narzędziem pracy jesteśmy my sami” zagłębiając się bardziej w perspektywę terapeuty:

Terapeutą również różne rzeczy się przydarzają jak żaloby po stratach, depresje, kłopoty w związkach, w rodzinach, śmierci i wtedy naprawdę ciężko być terapeutą takim w pełni gotowym dla swojego klienta. Jestem daleka od myśli, że Gestalt cię uzdrowi. A już zwłaszcza traktowanie szkoły psychoterapii jako sposobu uzdrowienia, chociaż sama z taką intencją przecież poszłam do szkoły.

Agnieszka podkreśla, że proces kształcenia jest długi i wymagający zarówno pod kątem czasowym jak i finansowym. Z wdzięcznością mówi: „miałam ten komfort, że mój mąż zarabiał i mogłam bez jakiegoś napięcia się kształcić. Mogłam nie pracować, uczyć się, jeździć do szpitala w ramach praktyk, więc miałam co robić. Wiem, że dla mojego męża to był trudny czas.”

Z wypowiedzi Agnieszki wyłania się też ważny moment porzucenia iluzji: „jestem daleka od myśli, że Gestalt cię uzdrowi.” To stanowisko dojrzałe, ostrożne, a jednocześnie pełne nadziei, pokazuje, że terapia może być drogą transformacji, ale nie magicznym remedium. Podkreśla, że zawód psychoterapeuty to nie tylko powołanie, ale również rzemiosło, wymagające ciągłego doskonalenia. „Narzędziem pracy jesteśmy my sami”, podkreśla.

W tej części rozmowy uderzyła badaczkę szczerść Agnieszki, sposób, w jaki potrafiła mówić o swoich słabościach z taką samą godnością, z jaką mówiła o osiągnięciach. Kiedy dzieliła się doświadczeniem „zjechała windą do piwnicy” po wejściu w rolę nauczycielki, badaczka poczuła jej odwagę i siłę.

„To, co jest – jest początkiem” – uczenie się obecności i zgody na rzeczywistość. W tej części wypowiedzi Agnieszki wyraźnie wybrzmiewa duch egzystencjalno-fenomenologiczny Gestaltu, którego doświadczanie staje się dla niej nie tylko elementem teorii, ale codzienną praktyką życiową. Przesunięcie punktu ciężkości z działania ku uważnej obecności, z nieustannego robienia ku byciu, to znacząca zmiana, która wyznacza głęboki jakościowy ruch w jej rozwoju. Jednym z kluczowych aspektów zmiany było dla Agnieszki nauczenie się życia w tu i teraz. Jak mówi, „wcześniej byłam zawsze gdzieś w przyszłości – myślałam co trzeba zrobić, co osiągnąć. Teraz uczę się być tu, w tej chwili.”

„Gestalt urzeka mnie pokazując, jak być tu i teraz”, mówi i to zdanie odsłania istotny moment transformacji. To nie tylko zachwyt nad podejściem, ale wewnętrzna zgoda na przemianę perspektywy. Agnieszka dostrzega wartość przeżywania tego, co się dzieje, zamiast wybiegania w przyszłość czy utknięcia w przeszłości. Praktyka tu i teraz nie jest dla niej oderwaną ideą, ale staje się sposobem organizowania codzienności, formą bycia w relacji z sobą i z innymi.

Równolegle wybrzmiewają inne kluczowe idee teoretyczne, które Agnieszka w twórczy sposób integruje w swoim myśleniu i praktyce – holizm, teoria pola, fenomenologia, egzystencjalizm, cykl doświadczenia Zinkera i Paradoksalna Teoria Zmiany. W tym obszarze Agnieszka jawi się jako osoba głęboko osadzona w paradygmacie Gestaltu, jednocześnie zachowująca własną, refleksyjną odrębność. Zaznacza również, że: „Gestalt poszerza psychodynamiczne teorie o pracę z ciałem i emocjami podkreślając ich istnienie i tak rozumie właśnie holizm jako branie osoby w całości.” Dodaje, że Gestalt kładzie duży nacisk na konsekwencje własnych wyborów czy decyzji w życiu. Podkreśla, jak bardzo pomogła jej w życiu świadomość ważności podejmowania swoich decyzji. „Myślę, że my jesteśmy odpowiedzialni za to co nam się wydarza i dla mnie to bardzo formująca myśl, to pierwszy stopień do tego by uznać, że mam w tym co się dzieje ze mną i wokół mnie jakiś udział i jestem w jakiś sposób za to odpowiedzialna co mi się wydarza.” To podejście przyniosło jej więcej spokoju i autentyczności w kontaktach z innymi.



Agnieszka podkreśla jak bliskie jej są również egzystencjalizm i fenomenologia, którą rozumie tak, że „rzeczy jawią się takimi jakie są.” Jest jej bliskie „doświadczenie spotkania dwóch osób, kiedy możemy czuć bliskość, przepływ, zrozumienie. Ten moment, gdy patrzymy na drugą osobę (...) z wszystkimi jej przeżyciami, ciałem to bardzo mnie porusza, ta cała złożoność i dziwność, że nie da się tego włożyć w pewne ramki.”

Jej rozumienie Teorii Pola – jako nieustannie działającej dynamiki, która kształtuje spotkanie, wskazuje na rozwiniętą świadomość kontekstualną. Dostrzega, że nie jesteśmy izolowanymi jednostkami, lecz zawsze „wrzuceni w rzeczywistość” społeczno-kulturową, historyczną, relacyjną. Podkreśla wagę tego, co niewidzialne, a co wywiera wpływ zanim jeszcze padną pierwsze słowa. To widzenie „ponad jednostką” ma też głęboki wymiar etyczny – pokazuje, że Agnieszka dostrzega klienta jako osobę osadzoną w świecie, a nie jako „zestaw trudności do rozwiązania.” Zaznacza, że „to istotna koncepcja, której brakowało w psychoanalizie a w koncepcji systemowej jest nieco inaczej rozumiana.”

Agnieszka również chętnie patrzy na procesy z klientami przez pryzmat Cyklu Zinkera, który widzi w następujący sposób:

To narzędzie, pomaga mi unaocznić, że gdzieś utykamy z klientem w procesie. Bardzo ważne było dla mnie zobaczyć, że ja osobiście utykam w fazie wycofania i asymilacji. Czasem również pomiędzy doświadczeniem a działaniem i też w samym działaniu. Nie mogę podjąć działania, nie mogę potem go dokończyć i działam czasem bez kontaktu. Ciągle muszę to sobie pokazywać, sprawdzać, gdzie jestem, naprawiać.

Paradoksalna Teoria Zmiany, która w jej doświadczeniu nabiera szczególnego znaczenia, zostaje przywołana z autentycznym przekonaniem. Mówiąc o swojej lękowości nie z miejsca niedoskonałości, ale jako prawdzie, którą można przyjąć bez walki, Agnieszka oddaje istotę tej idei. Uznać to, co jest – jako punkt wyjścia do możliwej zmiany – to dla niej nie tylko teoria, ale żywa praktyka terapeutyczna i osobista.

Wypowiedzi Agnieszki wskazują na stopniowe budowanie relacji z teorią Gestalt jako z żywym organizmem, dynamicznym, elastycznym, współtworzonym przez doświadczenie. Jej refleksja nad miejscem, w którym „utyka” w cyklu kontaktu – np. w działaniu bez kontaktu lub w trudnościach z domykaniem – pokazuje, że teoria nie służy jej do diagnozy innych, lecz do pogłębiania autorefleksji.

W tej części rozmowy badaczka czuła, że Agnieszka mówi z miejsca szczególnej integracji – teoria i osobiste doświadczenie przenikały się w jej wypowiedziach bez sztucznego rozdzielenia. Zainteresowało ją, z jaką łatwością Agnieszka sięgała po język filozofii Gestalt, jednocześnie nie tracąc z oczu swojego życia, czy swoich klientów. Jej słowa były jak żywy dowód na to, że Gestalt to nie tylko narzędzia pracy, ale sposób bycia w świecie.

„To, co zostaje we mnie” – relacja terapeutyczna jako miejsce współtworzenia i rozwoju. Dla Agnieszki praca terapeutyczna to nie tylko profesja, ale także dynamiczna przestrzeń własnego rozwoju. Jej wypowiedzi wyraźnie ukazują, że relacja z klientem jest żywym polem wzajemnego wpływu. „spotykam żywą osobę, która zostaje trochę we mnie” to zdanie oddaje subtelny i głęboki jakości spotkania, w którym Agnieszka nie pozostaje obserwatorką, lecz angażuje się całą sobą, z czułością, ciekawością i świadomością. Relacje z klientami stała się dla Agnieszki nie tylko pracą, ale przestrzenią własnego rozwoju.

Procesy terapeutyczne to przestrzeń dawania, ale także odbierania – impulsów, refleksji, emocji. To, co klienci przynoszą, formuje również ją – ich historie, przeżycia, sposoby bycia w świecie stają się lustrami dla jej własnych przeżyć i mechanizmów. Taka wzajemność nie jest łatwa. Agnieszka przyznaje, że bywa konfrontująca, szczególnie gdy klient dotyka jej własnych wątków czy zawstydyzenia. W takich momentach znika dystans między profesjonalną rolą a żywym doświadczeniem człowieka – terapeuta przestaje być „na fotelu” i na chwilę sam potrzebuje oparcia. Ten moment destabilizacji może jednak stać



się źródłem głębokiej integracji, zwłaszcza jeśli jest wsparty superwizją. Dzieli się: „Z każdym klientem uczę się czegoś nowego. Czasem o nich, czasem o sobie. Klienci wpływają na mnie, na mój rozwój, ich historie jakoś mnie formują, zaciekawiam się różnymi ich aspektami, spotykam przecież żywą osobę, która zostaje trochę we mnie.” Wyzwaniem dla Agnieszki jest sytuacja, gdy klient dotyka jej zawstydzienia, czy innych trudnych uczuć. „To jest niebywale trudne, gdy klient dotyka moich osobistych wątków. Jego przeżycia nakładają się z moimi i to jest niełatwe do rozplątania. Czuję, jakbym wyskakiwała z fotela terapeutycznego, podkreśla.” Takie sytuacje superwizuje niezwłocznie i tu dotyka innej trudności i dyskomfortu, gdy okazuje się, że czegoś nie wie z teorii. „Jeśli superwizorka złapie mnie na jakimś braku wiedzy, to jest to dla mnie zawstydzające i ogromnie i trudne”, jak zauważa.

W jej wypowiedziach wybrzmiewają takie paradoksy jak potrzeba wiedzy zderza się z nieuniknioną niewiedzą, a chęć bycia kompetentną nierzadko napotyka na momenty niewystarczalności. Uczucie zawstydzienia przy superwizji, gdy „czegoś nie wie z teorii”, mówi nie tylko o wewnętrznym krytyku, ale też o wysokich standardach, jakie wobec siebie ma. W tym napięciu między „wiem” i „nie wiem” mieści się jednak jej największa siła – gotowość, by się uczyć, rozwijać i zmieniać. W pracy terapeutycznej nauczyła się już, że nie chodzi o to, by mieć odpowiedzi, ale by być obecnym w procesie. Agnieszka nadmienia z zauważalną satysfakcją: „uczę się ufać procesowi, a nie tylko własnej głowie.”

Pracując z klientami Agnieszka przygląda się z nimi ich mechanizmom obronnym, które stosują w życiu nieświadomie. Ta obserwacja i wiedza pomagają jej również zauważać u siebie mechanizmy obronne i działać bardziej świadomie:

Mam cudowny mechanizm wyparcia, myślę, że w latach wcześniejszych, przed szkołą byłam naprawdę mistrzynią wyparcia. Myślę też o swojej omnipotencji, z którą żegnałam się w trakcie i terapii, i szkoły. Z mechanizmów gestaltowych ktoś ostatnio mi mówił, że jestem królową defleksji. Został mi lęk, przed mówieniem nie na temat, niesięgania do sedna. Wiem teraz, że ten mechanizm chronił mnie w sytuacjach dużego zawstydzienia, niepokoju, lęku smutku i samotności ogromnej. Pracowałam dużo nad defleksją i retrofleksją. Zostawia, sobie szczyptę swojego egotyzmu, jak dobrej przyprawy w zupie.

Agnieszka z odwagą mówi o swoich mechanizmach obronnych – defleksji, retrofleksji, wyparciu czy omnipotencji. Ujawniając je, pokazuje, że wiedza teoretyczna zintegrowana z doświadczeniem staje się narzędziem autorefleksji. Używa języka Gestalt nie po to, by zasłaniać czy tłumaczyć się, lecz by bardziej rozumieć siebie i innych. Jej autoironiczne „królowa defleksji” czy metafora „szczypty egotyzmu, jak dobrej przyprawy” pokazują dystans i akceptację dla własnej niedoskonałości, która już nie wymaga ukrywania.

Prowadząc intensywną praktykę indywidualną, pracując z parami i ucząc zawodu, Agnieszka integruje różnorodne podejścia – systemowe, psychodynamiczne, gestaltowskie. Jej tożsamość zawodowa jest bogata, wielowarstwowa i wciąż się rozwija. Nie chodzi już o „wiedzenie wszystkiego”, chodzi o bycie obecnym, wrażliwym i gotowym, by podążać razem z klientem.

W tej części rozmowy szczególnie poruszyło mnie jako badaczkę, jak Agnieszka mówi o pracy z klientami. Z jednej strony z ogromnym szacunkiem dla ich historii, z drugiej z pełną świadomością, że sama również uczy się siebie poprzez te relacje. Badaczka miała wrażenie, że słucha kogoś, kto pozwala sobie być uczniem w relacji z drugim człowiekiem – nie rezygnując z odpowiedzialności terapeutycznej, ale traktując spotkanie jako wspólną drogę, w której każde z nich coś wnosi i coś otrzymuje.

„Bycie sobą bez udawania” – integracja życia prywatnego i zawodowego. Wypowiedzi Agnieszki w tej części odsłaniają jeden z kluczowych aspektów rozwoju terapeutycznego – integrację tożsamości zawodowej i prywatnej. Praca nad sobą w ramach szkoły psychoterapii i późniejsza praktyka zawodowa nie pozostały bez wpływu na jej codzienne życie – wręcz przeciwnie, przyniosły znaczące zmiany w sposobie



bycia w relacjach osobistych. W relacjach prywatnych zaczęła wprowadzać więcej autentyczności i uważności na innych. Podkreśla: „Gestalt stał się dla mnie sposobem bycia, a nie tylko narzędziem pracy. Przestałam udawać kogoś, kim nie jestem. To jest wielka ulga.”

To, co początkowo mogło być wyzwaniem – zderzenie ról, możliwe przenikanie granic między „osobą” a „terapeutką” z czasem przekształciło się w świadomą decyzję o zachowaniu higieny psychicznej. Agnieszka wyraźnie oddziela przestrzeń zawodową od prywatnej, nie zgadzając się na to, by pełnić rolę terapeuty podczas spotkań z bliskimi. Jej reakcja – irytacja w sytuacjach, gdy ktoś próbuje „przemycić” terapeutyczny wątek do prywatnej rozmowy – ukazuje nie tylko granicę, ale i troskę o siebie. To postawa dojrzała, będąca efektem głębokiego procesu integrowania ról i trzymania zdrowych granic. Agnieszka przyznaje, że jej tożsamość jako osoby prywatnej i psychoterapeutki przenikają się, mimo że bardzo się pilnuje, żeby nie być terapeutką w czasie wolnym. „To jest taki rodzaj higieny osobistej i wkurzam się jak ktoś, przy okazji prywatnego spotkania opowiada mi jakąś straszną historię i chce terapeutycznego wsparcia czy porady”, zaznacza.

Agnieszka mówi wprost: „Gestalt stał się dla mnie sposobem bycia.” To stwierdzenie zawiera w sobie zarówno akceptację, jak i pewien paradoks: choć świadomie oddziela role, sposób patrzenia, wartości i postawy przenikają jej życie. Wprowadzenie autentyczności i uważności do relacji prywatnych nie jest już strategią zawodową, staje się naturalnym sposobem funkcjonowania. Agnieszka podkreśla, że tworzenie bliskich relacji w duchu Gestaltu nie chroni przed emocjonalnym zmęczeniem, trudnościami i kryzysami, ale daje szansę na autentyczne spotkanie.

Agnieszka zapytana, co jej najbliżsi powiedzieliby o jej procesie stawania się psychoterapeutką odpowiedziała, że „mąż pewnie by powiedział, że się zmieniłam. Doceniłby moją pracę i cały trud włożony w tę zmianę”. W słowach o mężu, który „docenia jej pracę i cały trud”, Agnieszka dotyka także znaczenia wsparcia w najbliższych relacjach. Pokazuje, że proces stawania się psychoterapeutką nie odbywa się w izolacji – jego echa wybrzmiewają również w rodzinie. Napięcie między potrzebą niezależności a wpływem zawodowej tożsamości na relacje osobiste staje się tu kolejnym paradoksem: z jednej strony chce oddzielać role, z drugiej – nie sposób oddzielić się całkowicie od zmiany, która dotyczy najgłębszych warstw osobowości.

Transformacja, o której mówi – „przestałam udawać kogoś, kim nie jestem” – pokazuje jakościową zmianę w obszarze tożsamości. Ulgę przynosi nie tylko rezygnacja z maski, ale i odwaga bycia sobą – nieidealną, wystarczającą, ludzką. To subtelna, ale głęboka zmiana, która wykracza poza sferę zawodową.

Kiedy Agnieszka mówiła o trudności zachowania higieny psychicznej i o przenikaniu tożsamości, poczułam, jak bliski jest jej temat granic – tych wewnętrznych i zewnętrznych. Jej refleksje wydały mi się szczególnie ważne w kontekście coraz częściej rozmywanych ról i oczekiwań, jakie bywają stawiane wobec psychoterapeutów także poza gabinetem. Towarzyszyło mi poczucie szacunku dla jej świadomości i czujności, z jaką chroni swoją przestrzeń.

„Nie tylko dla innych – o dbaniu o siebie i o własne granice.” W tej sekcji wyraźnie wybrzmiewa świadomość Agnieszki, że bycie psychoterapeutką to nie tylko zawód, ale sposób bycia, który wymaga ciągłej troski o równowagę psychiczną, fizyczną i relacyjną. Jej refleksje ukazują złożoność tego zawodu, który, choć przynosi spełnienie, jest też źródłem głębokich obciążeń emocjonalnych. Agnieszka nie unika tematów trudnych – mówi wprost o zmęczeniu, wypaleniu, destabilizacji i wewnętrznych wahaniach, które stają się częścią terapeutycznego losu. Mimo to, z jej wypowiedzi przebija spokój i dojrzałość wynikająca z wypracowanego systemu autoregulacji i wsparcia. Agnieszka wielokrotnie podkreśla jak ważne jest wypracowanie sobie systemu wsparcia i dbania o siebie wykonując pracę psychoterapeutyczną. Oprócz superwizji interwizji, dodatkowych szkoleń, w których Agnieszka chętnie i często uczestniczy w ramach



dbania o równowagę ma swoje „kluby czytankowe”. Dzieli się: „Mam aktualnie dwie takie grupy i to naprawdę jest przyjemne spotykać się co tydzień z terapeutami i wspólnie czytać książki z zakresu Gestaltu.”

Dbłość o własne granice i regenerację stała się dla niej elementem codziennej praktyki. Agnieszka podkreśla wagę relacji z mężem. Mówi: „my jesteśmy takim związkiem, który gada bez przerwy. To nasz sposób na odreagowywanie napięć i stresów, powracanie do pionu. Agnieszka zauważa, że ma „teraz więcej relacji kobiecych” w swoim życiu co ją również ogromnie wspiera.

Paradoksalnie, praca z innymi wymusiła na niej pogłębione spotkania z samą sobą i gruntowne zmiany w swoim otoczeniu. Przetasowanie się relacji prywatnych, potrzeba otaczania się osobami, które „są na podobnym poziomie rozwojowym”, ujawnia głęboką zmianę w strukturze więzi i tożsamości. Agnieszka nie wstydzi się przyznać, że woli „dziś inne towarzystwo bardziej wspierające, mniej oceniające, mniej wymagające udawania.” To, co kiedyś było „światem zewnętrznym”, dziś staje się jej polem wyboru i zadbania o siebie. Ze smutkiem zauważa: „Przetasowały mi się znajomości, wiele osób nie jest już tak bliskimi znajomymi jak byli wcześniej. Myślę, że dużo przyjemniej jest mi być z osobami, które są na podobnym poziomie rozwojowym, samoświadomości, czy są też psychoterapeutami.”

Praca psychoterapeuty wymaga ciągłego rozwijania się. Agnieszka jest na tej ścieżce rozwoju od dekady. Jak opisuje: „skończyłam seksuologię na SWPS i mam dyplom seksuologa. Dodatkowo robię Szkołę Superwizji Gestalt, Studium BodyMind, Szkołę Pracy Poprzez Ciało. No i teraz zaczęłam Sexual Grounding w Łodzi. To jest taki długi, dwuletni projekt.” Obok intensywnych szkoleń, superwizji, pracy klinicznej i dydaktycznej Agnieszka mówi także o innych formach dbania o siebie. Jej wypowiedzi o sadzeniu kwiatów, urządzaniu wnętrz, relacjach kobiecych czy wspólnych podróżach z mężem są obrazem życia, które nie ogranicza się do terapii. Praca z ciałem, oddechem, sport, literatura stają się równorzędnymi kanałami ekspresji i regeneracji. Gestalt w jej wydaniu nie jest już tylko podejściem zawodowym to osobista filozofia działania, która obejmuje całość jej funkcjonowania, także w obszarach „nie profesjonalnych”, ale głęboko ludzkich. Jak podkreśla:

Nauczyłam się, że moje zmęczenie i potrzeba odpoczynku są tak samo ważne jak potrzeby klientów. Od kilku lat bardzo dbam o swoją kondycję fizyczną, uczestniczę w treningach siłowych co pomaga mi zadbać o moje ciało, a przez to o swój mózg i psychikę.

Innym aspektem pracy z ciałem dla Agnieszki są szkolenia, gdzie poprzez doświadczenia oddechu, swojej cielesności, odczuć z ciała doświadczają głębokich wglądów:

To daje mi powrót do własnej energetyczności, ale pamiętam też bardzo głębokie swoje prace z ciałem, które miałam i to było poruszające, bo dostałam brakujące puzzle do rozpoznania siebie samej. Zrobiłam cały kurs praktyki Lowena, to było bardzo dobre doświadczenie szkoleniowe, ale też osobiste.

Agnieszka, mówi, że z upływem lat wybór zawodu psychoterapeuty był dla niej dobrą ścieżką – „nadal mi się podoba więc nie czuję teraz przemęczenia.” Był taki moment, w jej życiu, kiedy prowadziła własny gabinet i pracowała dodatkowo w Ośrodku Interwencji Kryzysowej i to był trudny czas, jak „maraton”, mówi. „Nocne dyżury, trudne interwencje, czułam się strauumatyzowana. To było bardzo męczące, ale mimo zmęczenia nie czułam wypalenia tym zawodem.”

Dzieli się swoim odczuciami z wykonywanego zawodu:

Czuję się stabilnie wykonując swój zawód, aczkolwiek miałam zawahania np. w trakcie stażu w szpitalu psychiatrycznym czy pracy na zmiany w. Na szczęście miałam swoją terapię i moja terapeutka pomagała mi w tym, żeby nie przyjmować tych wszystkich traum na siebie.



Jeśli chodzi o praktykę w gabinecie to dla Agnieszki trudne są sytuacje, gdy klienci nagle rezygnują i nie pojawiają się na zaplanowanej sesji. Podzieliła się swoim doświadczeniem: „Drop outy moich klientów mnie destabilizują i skłaniają do myślenia o sobie jako złej terapeutce. I znowu sięgam po wsparcie w superwizji co mnie umacnia. Zauważam, niestety, że mam taką tendencję by w sobie uderzyć, gdy mam trudnych klientów.” W wypowiedziach Agnieszki pojawiają się momenty kruchości. Szczerość, z jaką opowiada o destabilizacji po „drop outach”, czy o tym, jak łatwo wraca do wewnętrznego krytyka, ukazuje nie tylko jej autentyczność, ale i siłę wynikającą z nieustannego powrotu do siebie. Sięganie po wsparcie w takich momentach nie jest słabością a staje się wyrazem dojrzałości i dbałości o siebie jako narzędzie pracy. Zauważa: „Jestem coraz starsza, bardziej świadoma swoich potrzeb, siebie, mam wrażenie, że jestem wciąż bardzo silna i wytrzymała i mogłabym sobie dokładać pracy, ale teraz mam ochotę już zwolnić.”

Agnieszka ma wiedzę i świadomość, że jest to zawód zagrożony wypaleniem zawodowym. Myśli, że „to bycie kontenerem dla innych jest wypalające jak się nie ma innych odskoczni w życiu, wspierających bliskich, aktywności i innych zainteresowań.”

Agnieszka pracuje w gabinecie z innymi terapeutkami przez co dba o wsparcie dla siebie i dobre towarzystwo, również na prywatne podróże, jeżdżąc na szkolenia i warsztaty „po których zawsze zostaje jakaś grupa, która jest otwarta i przyjazna.” To są jej sposoby by nie czuć samotności w pracy i w tym psychoterapeutycznym świecie.”

Agnieszka ma dalsze plany rozwojowe. Jest aktualnie w Szkole Superwizji i otwiera się na wspieranie młodszych stażem terapeutów superwizyjnie. To jej krok w kierunku dzielenia się swoim doświadczeniem, nie z pozycji „wszechwiedzącej”, ale z miejsca głębokiego zrozumienia, jak trudne i niejednoznaczne bywa towarzyszenie innym w procesie zmiany. Agnieszka staje się przewodniczką nie tylko dla klientów, ale i dla młodszych kolegów i koleżanek w zawodzie, działając z ciepłem, uczciwością i uważnością na konsekwencje swojego działania i etyki w tym zawodzie. Agnieszka docelowo chce łączyć różne prace „od prowadzenia psychoterapii indywidualnej i par po pracę w roli superwizora kończąc na nauczaniu zawodu psychoterapeuty.”

Śluchając Agnieszki, zwróciłam uwagę na jej dbałość o różnorodne formy samowspierania; zarówno intelektualne, cielesne, jak i relacyjne. Pojawiło się w badaczce pytanie o granicę między rozwojem a przeciążeniem i jednocześnie podziw dla tego, jak Agnieszka świadomie ten balans monitoruje. Jej wypowiedzi przypomniały badaczce, jak bardzo w pracy terapeutycznej potrzebne jest zaplecze, które nie ma nic wspólnego z teorią, a z człowieczeństwem.

„Gestalt jako codzienna praktyka życia.” W tej części opowieści Agnieszka odsłania, jak głęboko psychoterapia Gestalt przeniknęła jej życie, nie tylko jako profesja, ale jako filozofia egzystencji. To, co początkowo było wyborem kierunkowym, z czasem stało się sposobem bycia i widzenia – zarówno siebie, jak i innych. „Schodzenie głębiej” nie jest dla niej pustym sloganem – to codzienna praktyka samopoznania, uznania własnych reakcji i emocji, gotowości do bycia w prawdzie wobec siebie. Agnieszka nie mówi o spektakularnej przemianie, lecz o nieustannym, wymagającym i często bolesnym procesie zbliżania się do siebie. Dla Agnieszki psychoterapia Gestalt stała się nie tylko jej nową ścieżką zawodową, ale sposobem patrzenia na siebie i świat:

Gestalt nauczył mnie patrzeć na świat z większą łagodnością i ciekawością. To czas nieustannej pracy nad odkrywaniem siebie (...). Jestem bardziej świadoma teraz siebie, swoich kłopotów, swoich trudnych momentów, kiedy czuję się zagrożona i się boję czy się zawstydzam, czy jestem jakaś sztywna, inna w relacjach z ludźmi. Jestem bardziej świadoma tego, co przeżywam, ale też bardziej rozumiem, co się we mnie dzieje, jakie procesy się wydarzają.



W związku z tym, że szkolenie terapeutyczne oparte jest na pracy doświadczeniowej, kiedy studenci pracują na swoich historiach i używają siebie, własnych przeżyć do pracy w roli terapeuty – klient to Agnieszka zauważyła, że „za każdym razem to było doświadczenie schodzenia trochę głębiej, większe uświadamianie sobie siebie.”

W życiu prywatnym Agnieszka stara się żyć zgodnie z filozofią, która jest u podstaw psychoterapii Gestalt „ceniąc sobie spotkania z drugą osobą, akceptując rzeczywistości taką jaka jest, zwracając uwagę na to co przejawia się w tu i teraz.” Szczerść, z jaką mówi o utracie relacji, ukazuje mniej romantyczną stronę tego rozwoju. Gestalt jako filozofia życia, niesie za sobą także koszty. Przekształcenie tożsamości pociąga za sobą zmianę kręgu bliskich, niekiedy izolację, a nawet kryzysy w relacjach z najbliższymi. Agnieszka nie nazywa tego samotnością, lecz raczej transformacją relacyjnej sieci – niektóre więzi przestają być aktualne, inne nie wytrzymują napięcia zmiany, jeszcze inne jak jej małżeństwo otarło się o duży kryzys. Doświadczenie „ja, ja, ja” – tak charakterystyczne dla pierwszych etapów jej szkolenia terapeutycznego stało się w jej historii źródłem napięcia małżeńskiego, które, jak się domyślam, zostało przepracowane, ale nie bez kosztów, co opisuje następująco: „Byłam bardzo skoncentrowana na sobie więc mój mąż się zbuntował, bo ja podejmowałam decyzje, których w ogóle z nim nie uzgadniałam. O mały włos nie rozwalilo mi się małżeństwo.”

Z drugiej strony, wypowiedzi Agnieszki niosą przekaz o większej samoświadomości, łagodności i zrozumieniu dla siebie. Jej opis stawania się bardziej obecną w relacjach, bardziej czującą i refleksyjną, jest wyrazem głęboko zinternalizowanej postawy fenomenologicznej. Praktyka życia tu i teraz, uważność na własne emocje, gotowość na to, co się wydarza – to nie tylko deklaracje, ale przeżywane wartości, które stają się oparciem w codzienności.

W tej części rozmowy szczególnie poruszyło badaczkę, jak Agnieszka mówi o kosztach rozwoju – o relacjach, które się nie utrzymały, i o chwilach napięcia, które nie były oczywiste ani łatwe do przejścia. Badaczka uświadomiła sobie, jak często rozwój w terapii bywa opisywany w kategoriach wzrostu i sukcesu, a rzadziej mówi się o utratkach, które mu towarzyszą. Ta równowaga między zyskami a stratami, między światłem a cieniem – wydaje się istotnym aspektem dojrzałej filozofii życia, którą Gestalt w historii Agnieszki rzeczywiście się stał.

Wnioski i interpretacja. W przypadku Agnieszki widoczny jest proces głębokiego, wielowymiarowego rozwoju osobistego i zawodowego, który rozpoczął się od potrzeby zmiany, a z czasem przerodził się w konsekwentne budowanie tożsamości psychoterapeutki Gestalt. U podstaw tej przemiany leży świadome odejście od wcześniejszych ról zawodowych – kuratorki sądowej czy osoby zakładającej i prowadzącej księgarnię – ku pracy psychoterapeutycznej, która pozwoliła jej na nowo odkryć siebie i nadać spójność swojej historii. Gestalt staje się dla niej nie tylko metodą pracy, ale również filozofią życia – sposobem myślenia, przeżywania, spotykania siebie i innych. Początkowa motywacja – poszukiwanie autentyczności i nowego miejsca dla siebie – znalazła swój wyraz w świadomym wyborze szkoły psychoterapii Gestalt. Ta filozofia stała się fundamentem jej codziennych wyborów i relacji. Kluczową rolę w procesie przemiany odegrały własna terapia, superwizje oraz praktyka z klientami, które stały się lustrami jej rozwoju i przestrzeniami do nauki prawdziwego kontaktu „Ja-Ty”.

Agnieszka wielokrotnie podkreśla znaczenie autentyczności, uważności i odwagi stawania się sobą. W jej wypowiedziach wybrzmiewa przekonanie, że prawdziwa zmiana możliwa jest dopiero wtedy, gdy człowiek uzna to, co jest. To egzystencjalne przesunięcie, od potrzeby kontroli i naprawiania siebie ku zgodzie na własne ograniczenia, wydaje się kluczowym momentem zwrotnym w jej historii. Paradoksalna teoria zmiany, tak ważna dla podejścia Gestalt, została przez Agnieszkę nie tylko zrozumiana, ale i przeżyta. Agnieszka w swojej opowieści wielokrotnie podkreślała znaczenie obecności tu i teraz, zaufania do procesu



oraz odejścia od sztywnej potrzeby kontroli – co wprost koresponduje z podstawowymi założeniami filozofii Gestaltu.

W toku rozmowy pojawiają się także istotne napięcia: pomiędzy profesjonalizmem a niedoskonałością, pomiędzy siłą a lękliwością, pomiędzy byciem dla innych a potrzebą dbania o siebie. Agnieszka nie unika tych sprzeczności – przeciwnie, zdaje się je obejmować jako integralny aspekt bycia terapeutką. Szczególnie znaczące są jej refleksje dotyczące defleksji i mechanizmów obronnych, które, choć kiedyś służyły ochronie, dziś są dla niej źródłem świadomości i rozwoju. Konfrontacja z własnym lękiem, schematami i potrzebą kontroli doprowadziła ją do odkrycia głębszej warstwy samej siebie: kobiety obecnej, świadomej swoich emocji, granic i potrzeb.

Rozmowa z Agnieszką stanowi odpowiedź na następujące pytania badawcze:

W odpowiedzi na pierwsze pytanie: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutą Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – wyraźnie zaznacza się w wypowiedziach Agnieszki głęboka i wielopoziomowa transformacja, obejmująca zarówno rozwój zawodowy, jak i osobisty. Agnieszka mówi o sobie jako o osobie, która z jednej strony staje się coraz bardziej autentyczną, z drugiej strony – coraz bardziej profesjonalną. Szkoła terapeutyczna dała jej nie tylko kompetencje, ale też odwagę, by zaufać sobie i przestać się wstydić tego, kim i jaka jest. Proces ten był ściśle powiązany z terapią własną, w której przeszła drogę od „odtwarzania starych wzorców” ku większej świadomości siebie, swojej historii i emocji. Zyskała zdolność do głębszych refleksji i kontaktu – zarówno z innymi, jak i z sobą samą – oraz umiejętność budowania relacji opartej na autentyczności i równości. W toku rozwoju osobowościowego nauczyła się też lepiej rozpoznawać swoje potrzeby i granice, a także cenić swoją wrażliwość jako zasób, a nie słabość. W jej historii można zauważyć jakościowe zmiany takie jak większą samoświadomość, wewnętrzną zgodę na niepewność, pogłębioną refleksyjność, a także rosnącą integrację pomiędzy rolami zawodowymi i osobistymi. Mówiąc o tym, że Gestalt to „powrót do niezrealizowanego pomysłu ze studiów”, wskazuje także na pewną wewnętrzną spójność i domknięcie ważnego życiowego cyklu.

Patrząc przez pryzmat drugiego pytania: – Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Agnieszka szczególnie podkreśla znaczenie terapii własnej oraz pracy w grupie jako miejsc, gdzie „można było poczuć się widzianym i usłyszanym”, a także eksperymentować z nowymi sposobami bycia. Kluczowe dla niej były też doświadczenia relacyjne – momenty trudności, konfrontacji, ale też bliskości, które pozwalały jej lepiej zrozumieć siebie w kontakcie. Agnieszka dostrzega, że w duchu Gestalt to ona sama odpowiada za swoje wybory i decyzje: „to ja wybieram, w co wchodzę i za co biorę odpowiedzialność.” Ceni również podejście, które zakłada, że terapeuta nie jest „kimś ponad”, lecz człowiekiem w relacji, co pozwala na pracę z większą równością i autentycznością. Ważna była dla niej także superwizja, szczególnie w chwilach zawodowych kryzysów, gdzie mogła konfrontować się ze swoimi ograniczeniami i szukać wsparcia bez lęku przed oceną. Praca psychoterapeutyczna, ale także osobiste momenty kryzysowe (np. strata ojca, kryzys małżeński, drop-outy klientów) stały się dla Agnieszki źródłem transformacji. Jej słowa o większej łagodności, zgodzie na to co jest, odpowiedzialności za własne decyzje i poruszeniu wobec spotkania z drugim człowiekiem, świadczą o głębokim przyswojeniu filozofii leżącej u podstaw Gestaltu. Jej historia pokazuje, że rozwój terapeuty nie jest linearny ani łatwy, lecz pełen zwrotów, momentów zawahania i ponownego ukierunkowania.

Odpowiadając na trzecie pytanie – Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Agnieszka integruje podejście Gestalt w sposób organiczny – żyjąc tak, jak pracuje. Świadoma obecność, autentyczność i odpowiedzialność stały się jej codzienną praktyką – zarówno w relacjach prywatnych, jak i zawodowych. Jednocześnie dostrzega ryzyka i paradoksy tej integracji. Zauważa, że „czasami trudno jest wyłączyć tryb



terapeuty”, szczególnie w relacjach bliskich, gdzie może pojawić się pokusa nadmiernej empatii czy wchodzenia w rolę ratownika. Wyzwaniem bywa też pogodzenie wielu ról: matki, żony, profesjonalistki, co prowadzi do przeciążenia i potrzeby ciągłego balansowania. Pracując z klientami, uczy się rozpoznawać własne granice, by nie zatracić siebie w relacji pomocowej. Mimo trudności, doświadcza Gestalt jako stylu życia, który pomaga jej „wracać do siebie” – nie tylko w gabinecie, ale także w zwykłych, codziennych wyborach. Gestalt nie jest dla niej jedynie systemem technik, lecz egzystencjalną ramą odniesienia, która przenika zarówno praktykę zawodową, jak i codzienne doświadczenie. Agnieszka opisuje integrację Gestalt jako codzienną praktykę, co nie oznacza braku zmagania – przeciążenie wynikające z łączenia ról i ciągłej czujności pokazuje, że proces ten jest dynamiczny i narażony na trud i chwiejność emocjonalną.

Na zakończenie, warto podkreślić subtelny wątek straty i osamotnienia, który pojawia się w narracji Agnieszki. Utrata dawnych relacji, przeorganizowanie życia, redefinicja tożsamości – to wszystko wiąże się z kosztami, które badana nie tylko zauważa, ale również nazywa i akceptuje. W tym aspekcie jej opowieść staje się świadectwem nie tylko rozwoju, ale również odwagi, by uczynić ze zmiany trwałą element swojej drogi.

4.6.5 Przypadek Agaty

Opis przypadku Agaty stanowi piątą część badań prowadzonych w ramach pisanie pracy magisterskiej. Jeszcze zanim badaczka rozpoczęła wywiad, zauważalne było duże zaangażowanie Agaty i wyrazistość jej obecności. Mówiła donośnym, nasyconym emocjami głosem, gestykulując przy tym intensywnie – jakby całym ciałem chciała opowiedzieć swoją historię stawania się psychoterapeutką akcentując to co dla niej jest ważne. Jej ożywienie, radość ze spotkania i serdeczny uśmiech nadawały ton pierwszemu chwilom naszej rozmowy. Już w tym krótkim wstępie wybrzmiewała autentyczność – chęć dzielenia się swoim doświadczeniem oraz gotowość do głębszego kontaktu. Jej żywa mimika i wysoki i ożywiony tembr głosu tworzyły atmosferę, w której obecność badaczki została przyjęta z otwartością i zaufaniem.

Agata jest 46 letnią certyfikowaną psychoterapeutką Gestalt z 15 letnim doświadczeniem pracy w gabinecie z klientami indywidualnymi a ostatnio również z parami. Dodatkowo jest superwizorką, tłumaczką szkoleń i superwizji w środowisku psychoterapeutycznym oraz nauczycielką zawodu psychoterapeuty Gestalt. W wywiadzie Agata zaprezentowała się jako kobieta o wielu możliwościach i talentach, i wielu ścieżkach rozwojowych. Sama przyznaje, że w jej życiu zawodowym przez długi czas współistniały równolegle dwie aktywności: praca korporacyjna i kształcenie się na terapeutkę. To, co początkowo było jedną z dróg, z czasem stało się jej powołaniem. Agata mówi o sobie jako o osobie zorganizowanej, zdolnej do samodzielnego uczenia się i podążania za tym, co rezonuje z jej wewnętrzną potrzebą, również wtedy, gdy droga nie jest łatwa.

Jej opowieść jest zapisem głębokiej przemiany osobowościowej, która dokonała się w wyniku procesu kształcenia, własnej terapii oraz praktyki zawodowej. Przypadek Agaty ukazuje, jak terapeuta Gestalt może przejść drogę od rozpadu do integracji i jak psychoterapia staje się nie tylko metodą pracy z drugim człowiekiem, ale także narzędziem wewnętrznej transformacji i filozofią codziennego życia.

Zanim pojawił się Gestalt – droga przez żalobę, kryzys i wypalenie. Droga Agaty do psychoterapii nie była oczywista – początkowo związana była z innymi ścieżkami zawodowymi: ukończyła filologię romańską (o profilu hiszpańskim) oraz studia podyplomowe MBA na Politechnice Wrocławskiej. Przez wiele lat pracowała w korporacjach i nadal częściowo wykonuje pracę analityczną w zakresie usprawniania procesów i analizy wyników jakościowych i ilościowych. Jednocześnie od ponad 8 lat pracuje również jako tłumaczka szkoleń i superwizji w środowisku Gestalt, w tym symultanicznie na międzynarodowych konferencjach.



Wybór nowej ścieżki zawodowej Agaty był odpowiedzią na przełomowy moment w jej życiu, kiedy doświadczała intensywnego kryzysu i żałoby po śmierci ojca i wypalenia zawodowego z powodu zbyt dużego obciążenia pracą. To był czas intensywnego przewartościowania dotychczasowych wyborów, ról i oczekiwań wobec siebie, moment, w którym wcześniejsze strategie przestały działać, a pojawiła się potrzeba głębszego sensu, autentyczności i odnalezienia siebie na nowo. Agata tak opisuje ten proces: „Zarządzałam w roli menadżerki kilkudziesięcioosobowym zespołem będąc równocześnie niedoświadczoną młodą osobą. Pracowałam od rana do wieczora i nie miałam zasobów, żeby to pomieścić. Trudna sytuacja zawodowa zbiegła się z chorobą i śmiercią mojego taty (...). Dosłownie się rozpadłam.”

W wypowiedzi Agaty wyraźnie wybrzmiewa moment egzystencjalnego zwrotu – doświadczenie śmierci ojca, wypalenia i przeciążenia wyznacza początek drogi ku czemuś nowemu, choć jeszcze nie w pełni nazwanemu. Kryzys nie tylko rozbił dotychczasowy porządek, ale otworzył przestrzeń do poszukiwania sensu i głębszego wglądu. Już wtedy pojawia się charakterystyczny dla niej sposób myślenia, łączący analityczną refleksję z potrzebą emocjonalnego zakorzenienia. „Zacząłam się zastanawiać, co ja lubię, co ja potrafię.” Ten fragment pokazuje próbę zrozumienia siebie z dystansu, jakby z zewnątrz, a zarazem wyraża potrzebę powrotu do siebie, do tego, co porusza i daje nadzieję. Napięcie między wcześniejszym życiem w świecie korporacyjnym – uporządkowanym, zadaniowym, funkcjonalnym – a wyborem drogi terapeutycznej jest jednym z pierwszych paradoksów pojawiających się w narracji Agaty. Równie silna potrzeba kontroli, jak i pragnienie autentyczności i żywego kontaktu ujawniają się jako dwie siły, które towarzyszą jej również później w rozwoju zawodowym. Ten kontrast, pomiędzy rolą młodej menadżerki zarządzającej wieloma osobami, a kobietą kruchością i bólem po stracie ojca, nie został przez Agatę zneutralizowany, ale zintegrowany w nowym wyborze. Szkoła Gestalt staje się odpowiedzią w dużym kryzysie egzystencjalnym nie tyle na pytanie „co dalej?”, ale „kim jestem?” – w kontakcie, w obecności, w szukaniu w sobie całości.

Proces kształcenia w nurcie Gestalt rozpoczęła po długim okresie wewnętrznego poszukiwania. Wcześniejsze doświadczenia zawodowe nie dawały jej poczucia spełnienia, a obciążenie emocjonalne rosło. Opisuje to następująco:

Byłam wypalona, byłam mamą, byłam w bardzo trudnym związku. I kiedy zaczęłam myśleć o psychoterapii, to coś mnie pociągnęło do Gestaltu. Pamiętam, że jak przeczytałam o tej szkole, to pomyślałam: ‘to jest to’. Tam było coś o obecności, o tu i teraz, o kontakcie, o człowieku w całości. I to mnie poruszyło.

Agata ze swoim analitycznym podejściem szukała odpowiedzi na pytania: co lubi robić, co ludzie mówią, że potrafi, co jest dostępne dla niej i da jej przestrzeń, pozwoli się rozwijać i zarabiać. Opowiada retrospektywnie, że uznała „w którymś momencie, że psychoterapia jest odpowiednim zawodem” dla niej, szczególnie, że chciała studiować psychologię, ale do tego nie doszło. Ta pierwsza decyzja, podkreślona przez Agatę jako intuicyjna i emocjonalna – była zarazem początkiem długiej, wymagającej, ale jak się później okazało – głęboko transformującej.

Agata szukając dla siebie szkoły psychoterapii przyznaje, że początkowo nie miała wiedzy o szkołach psychoterapii czy różnych nurtach. Sprawdziła do jakiej szkoły mogłaby się dostać z jej wykształceniem. „I wybór padł na Instytut Terapii Gestalt w Krakowie, który nie wymagał wykształcenia psychologicznego.”

Decyzja o wyborze tej właśnie szkoły wynikała z możliwości jakie dawało jej wcześniejsze wykształcenie a nie z porównania podejść, ale również z dużego poruszenia tą decyzją. Gestalt pojawia się w jej wypowiedzi jako coś, co „przyszło” i zostało rozpoznane – na poziomie intuicji i ciała. Ta jakość „przyciągnięcia” może być postrzegana jako pierwsze doświadczenie kontaktu, które zaczyna zmieniać



kierunek jej życia. Jednocześnie ciekawy jest kontrast między tym intuicyjnym poruszeniem a językiem analitycznym, który Agata stosuje do opisu swojej wcześniejszej kariery.

Już w kolejnych sekcjach tego wywiadu widać, jak głęboko doświadczenie szkoły, własnej terapii, superwizji oraz kontaktów z klientami wpłynęły na osobowość Agaty – na jej sposób myślenia, przeżywania, relacje z innymi i kontakt z samą sobą. Gestalt nie jest dla niej tylko metodą pracy – to sposób życia, odzyskania siebie i podejścia do świata. W toku rozmowy wielokrotnie podkreśla, że przemiany, których doświadczyła, są trwałe i nieodwracalne.

Z perspektywy badaczki, która towarzyszyła Agacie w tym wspomnieniu, wyczuwalne było wciąż żywe emocjonalne tło tej decyzji – poruszenie i duma, ale też cień smutku i żałoby. Pojawia się głęboka osobista potrzeba: żeby nie tylko zmienić zawód, ale odzyskać siebie i wyczuwalna duża siła w tym działaniu.

Szkola Gestalt jako impuls do zmiany – od racjonalności do autentyczności. W trakcie rozmowy Agata wielokrotnie wraca do momentu rozpoczęcia szkoły Gestalt jako przełomowego w jej życiu. Opowiada o tym z wyraźnym zaangażowaniem, energią, a zarazem świadomością wagi tej decyzji. W obecności badaczki wracają obrazy z tamtego okresu: intensywny stres, napięcie, niepewność i, jak podkreśla, brak kontaktu z emocjami. Rozpoczęcie czteroletniego szkolenia Gestalt było dla Agaty krokiem podjętym w czasie głębokiego kryzysu, ale szybko okazało się czymś znacznie więcej niż tylko ratunkiem, przekształciło się w świadomą decyzję o głębokiej zmianie. Agata wspomina czas żałoby, samotności i wewnętrznego chaosu, który został przyjęty przez środowisko szkoleniowe z otwartością i empatią. Ta akceptacja umożliwiła jej rozpoczęcie procesu stopniowego „rozplątywania” samej siebie, z racjonalności i kontroli ku bardziej autentycznemu doświadczaniu.

Agata już w trakcie rozmowy rekrutacyjnej miała poczucie, że znalazła się w miejscu, gdzie może zacząć inaczej patrzeć na siebie i świat. Przeszła pozytywnie rozmowę rekrutacyjną i dostała się do szkoły zaczynając od pierwszego roku zerowego (stażowego), który wiązał się początkowo z dużym stresem i napięciem. Dopiero później pojawiły się pozytywne motywacje wynikające z doświadczenia bycia studentką psychoterapii Gestalt, kiedy poznawała czym jest ten nurt i miała możliwość podjęcia świadomej decyzji o kontynuacji szkoły. W wypowiedziach Agaty pojawia się rozróżnienie między motywacją uratowania siebie a późniejszym świadomym wyborem, co wydaje się istotnym wglądem.

Agata, w grupie dostała dużo przestrzeni na przeżywanie żałoby i troskę innych. Obraz ten oddaje skalę jej ówczesnej kondycji psychicznej: „Pamiętam siebie z pierwszych zjazdów, samotną, wycofaną, zamkniętą w sobie. Siedziałam w kącie, w czarnych ciuchach i promieniowałam smutkiem i rozpaczą. To było korektywne dla mnie doświadczenie, że ja w tej żałobie tak mogłam tam być.” Jednocześnie to właśnie w tej przestrzeni, pozornie zarezerwowanej dla wiedzy i umiejętności zawodowych Agata zaczęła doświadczać emocjonalnego wsparcia, które miało korektywny charakter, doświadczyła bycia widzianą i przyjętą w bólu, bez potrzeby zmiany czy dostosowania się. Wydaje się, że to właśnie ten pierwszy kontakt z akceptującym środowiskiem stał się początkiem zmiany. Wspomina: „Pamiętam, jak na drugim zjeździe, myślałam, że umrę ze stresu. Byłam totalnie przerażona, bo nie wiedziałam, co się dzieje. Wszyscy mówili o emocjach, a ja byłam tak od nich odcięta, że czułam się jak kosmitka.” Ten moment stał się punktem zwrotnym, uświadomienie sobie, jak bardzo była „w głowie”, jak niewiele miała kontaktu ze sobą, z własnym ciałem i emocjami. W toku edukacji Agata zaczęła rozpoznawać schematy i mechanizmy obronne, które wcześniej chroniły ją przed konfrontacją z własną wrażliwością i kruchością. „Zacząłam rozumieć, że cały mój świat wcześniej był o tym, żeby działać, mieć kontrolę, być sprawczą. A tutaj musiałam się zatrzymać, pozwolić sobie nie wiedzieć, nie umieć a czuć. I to było bardzo trudne, ale też bardzo uwalniające.”



Ta chwila, gdy Agata uświadomiła sobie, że nie ma kontaktu z emocjami, że czuje się jak „kosmitka” była trudna i zarazem odkrywczą. To uświadomienie zaowocowało decyzją o rezygnacji z dotychczasowych strategii przetrwania na rzecz bardziej ugruntowanego bycia sobą i pozwolenia sobie na przeżywanie.

W szkole Agata doświadczała wielu trudnych emocji: lęku, wstydu, oporu i jednocześnie mówi o tym czasie jako o bardzo ważnym okresie w swoim życiu: „To było jak zderzenie ze ścianą. Ale za tą ścianą był świat, który był mi bliższy niż to, w czym żyłam wcześniej. Nie chciałam już wracać do tamtej wersji siebie.” Z perspektywy czasu Agata widzi, że ten etap był początkiem ogromnej zmiany – odejścia od racjonalności, perfekcjonizmu i kontroli na rzecz większej otwartości, uważności i kontaktu z własnym wnętrzem. Już w szkole zaczęła rozpoznawać, że jej siłą nie jest „wiedza i poprawność”, ale „gotowość do bycia w kontakcie, do odsłaniania się, do bycia sobą i empatia.” Szkoła była dla niej także przestrzenią odkrywania nowego sposobu budowania relacji z innymi. Opartego bardziej na wzajemności, empatii i autentycznym spotkaniu. Jak mówi: „pierwszy raz w życiu miałam poczucie, że mogę być sobą i że to wystarczy. Że nie muszę niczego udowadniać.” Czas szkoły Gestaltu był również czasem, kiedy Agata wraz z mężem starali się o dziecko, co opisuje w poniższym fragmencie:

Było dla mnie jasne, że mam większy wpływ na to, czy zostanę terapeutką niż na to, czy zajdę w ciążę. Ku mojemu zaskoczeniu zaszłam w ciążę i urodziłam Klarę na drugim roku szkoły. Pogodzenie bycia mamą, z jeżdżeniem na zajęcia, uczeniem się i spełnianiem wymogów certyfikacyjnych było dla mnie bardzo trudne.

Moment narodzin córki, łączenie ról matki i studentki, a następnie rozstanie z mężem. To wszystko nałożyło się na okres całociowego szkolenia Agaty. Mimo to pozostała w szkole, ucząc się godzenia ról i dbania o siebie. Paradoksalnie, szkoła stała się w tym czasie jej wspólnotą, jak mówi jej „plemieniem”, które dawało jej wsparcie i poczucie przynależności. Nie ulega wątpliwości, że był to bardzo wymagający czas dla Agaty. Przyjeżdżała na zajęcia blisko 300 km z dzieckiem u boku i osobą do jego opieki. Agata wspomina, że mając 30 lat i realizując swoje marzenie nie czuła wówczas tego dużego obciążenia. Kiedy mówi: „W przerwach ściągałam pokarm i potem przekazywałam mężowi czy mamie, by mogli nakarmić córkę”, uderza mnie spokój i siła tej opowieści – jakby intensywność tego okresu była dla niej oczywista, ale też karmiąca na swój sposób.

Okres szkoły okazała się czasem intensywnego dojrzewania, silnym impulsem do rozwoju i transformacji, nie tylko do nowego zawodu, ale i do bycia sobą. Wypowiedzi Agaty ujawniają, jak stopniowo rezygnowała z potrzeby bycia „uporządkowaną studentką kontrolującą proces uczenia się”, na rzecz pozwalania sobie na niewiedzę, niepewność i bycie w kontakcie taką jaka jest. Wspomina, że w początkowych latach szkoły z potrzeby logiki i teoretycznego umocowania nieustannie sprawdzała trenerów, szukała spójności teoretycznej. Była wówczas osobą bardzo zadaniową, skoncentrowaną na działaniu i skuteczności. Dziś przyjmuje doświadczenie jako równorzędne źródło wiedzy. Przełomowe okazało się dla niej doświadczenie kontaktu w podejściu Gestalt, z uważnością, naciskiem na emocje, autentycznością i kontaktem z ciałem. Ujęła ten proces następująco:

Na początku, zaczynając szkołę miałam jeszcze bardzo racjonalne nastawienie na zdobywanie konkretnej wiedzy i pozyskiwanie konkretnych informacji by być przegotowaną do nowego zawodu. Trudno było mi przyjmować rzeczy tak na wiarę. Potrzebowałam bardzo dużo teoretycznego umocowania. I chyba czasami byłam bardzo męczącą studentką, bo po prostu non stop o coś pytałam. Moja dociekliwość przekształca się w upierdliwość. Dużo było we mnie też opozycji do trenerów, cały czas ich sprawdzałam, z której strony ich mogę przyłapać na czymś.



Szczególnie dużym wyzwaniem dla Agaty w trakcie trwania szkoły, wyraźnym w pierwszych latach było ze zjazdu na zjazd „przyspieszone tempo nauki i intensywne doświadczenie siebie samej i grupy, dowiadywanie się różnych teoretycznych aspektów psychoterapii jak i informacji o sobie”, które Agata musiała „procesować, asymilować, mieścić i integrować w sobie i to był bardzo przyspieszony rozwój na poziomie osobistym.” Połączenie tych doświadczeń szkolnych z byciem mamą a później rozstaniem z mężem było dużym wyzwaniem i obciążeniem dla Agaty. Wiedza i doświadczenie pracy z klientami pomogło jej „więcej rozumieć i pomieszczać emocje, świadomie rezygnować z brania odpowiedzialności za wszystko, wchodzić w poczucie winy”, które dobrze zna ze wcześniejszych trudnych sytuacji życiowych.

Proces stawania się gestaltystką mimo, że Agata dawno już zakończyła swoje szkolenie wciąż trwa. Zaznacza: „jest dla mnie jasne, że jestem psychoterapeutką, a równocześnie jest takie bogactwo i tyle rzeczy, których mogę się jeszcze uczyć albo których mogę doświadczać, że nie chciałabym nigdy być taką skończoną gestaltystką.” Kiedy mówi, że nie chce być „skończoną gestaltystką”, że ten proces wciąż trwa pojawia się u niej miękki ton, refleksyjny, pełen pokory wobec rozwoju. Dla badaczki zauważalne jest, jak silnie Agata zintegrowała filozofię Gestalt z własnym życiem. Opowiadając o planach zawodowych: pisaniu, prowadzeniu warsztatów, pisaniu, ujawnia się kolejny wymiar jej tożsamości: kobiety, która chce tworzyć i przekazywać dalej.

Szkoła pozwoliła jej również zobaczyć, że Gestalt może być nie tylko zawodem, ale także trampoliną do innych form działalności: nauczania, supervizji, tłumaczeń, pisania. Choć ostatnia z tych ról pozostaje jeszcze w sferze planów i marzeń, Agata wyraźnie odczuwa, że ten kierunek jest jej bliski. Z perspektywy czasu podkreśla, że szkoła była dla niej intensywnym, bolesnym, ale niezwykle wartościowym doświadczeniem – inicjacją do nowej tożsamości i filozofii życia. Jej deklaracja: „Nie chciałam już wracać do tamtej wersji siebie”, zawiera w sobie nie tylko bilans przemiany, ale i gotowość na dalszy rozwój.

Cały ten fragment rozmowy ukazuje szkołę Gestalt nie jako etap edukacyjny, ale jako głęboki impuls do przemiany. Inspirowana pytaniami badaczki Agata odsłania nie tylko wiedzę i doświadczenia, ale również wrażliwość, z którą ten proces się wiązał. Możliwość bycia świadkiem tej opowieści była poruszająca – tak, jakby między słowami nadal trwała ta zmiana.

Gestalt jako codzienna praktyka – obecność, odpowiedzialność, zmiana w obliczu teorii. W tej części rozmowy Agata dzieli się tym, jak głęboko podejście Gestalt przeniknęło jej codzienne życie i sposób funkcjonowania w świecie. Mówi o tej przemianie z wyraźnym przekonaniem i wewnętrzną spójnością – nie jako o kolejnym etapie edukacji zawodowej, lecz jako o trwałym i nieodwracalnym ruchu ku bardziej autentycznemu, zintegrowanemu życiu: „Gestalt stał się dla mnie czymś, czym żyję na co dzień. To nie jest tylko sposób pracy – to sposób, w jaki jestem w relacjach, w świecie, sama ze sobą.”

Dla Agaty „podejście Gestalt stało się czymś znacznie większym niż metoda terapeutyczna w oparciu o jakieś teorie i zasady”, zaczęło przenikać wszystkie obszary jej życia. Moment, w którym rozpoczęła edukację w szkole Gestalt, „rozpoczął również głęboką przemianę osobistą, która trwa do dziś.”

Agata kilkakrotnie wraca w rozmowie do doświadczenia wzięcia odpowiedzialności za siebie, swoje granice i decyzje. Wybrzmiewa tu ważna zmiana wewnętrznego paradygmatu: od nadmiernego działania i sprawczości często okupionej poczuciem winy, do rozróżniania tego, co należy do niej, a co już nie:

Potrafię rozgraniczyć, że jest jakiś mój udział i odpowiedzialność w relacji i jest czyjś udział, są moje decyzje i czyjeś decyzje. Kiedyś łatwo było zrzucić na mnie odpowiedzialność za to, co się działo, a ja ją automatycznie przyjmowałam w całości, a teraz tak nie jest, więc to jest też temat granic.



Kluczowym aspektem tej zmiany była dla Agaty nauka odpowiedzialności za siebie, za swoje emocje, wybory, granice. Mówi o tym jako o jednym z najważniejszych elementów rozwoju w tym nurcie: „Zrozumiałam, że jestem odpowiedzialna za to, jak się mam. Że mogę coś z tym zrobić, ale też, że nie wszystko muszę. Że mogę być w kontakcie ze sobą, zamiast spełniać cudze oczekiwania.”

Te słowa wydają się szczególnie istotne. Agata mówi o wyraźnym przejściu od utożsamiania się z nadodpowiedzialnością do przyjmowania bardziej zrównoważonej postawy wobec siebie i świata. W rozmowie zauważalne było, że nie jest to tylko intelektualna deklaracja. To rezultat głębokiej pracy emocjonalnej, a także cielesnego ugruntowania i wyraża się w słowach: „Zawsze byłam ‘ogarnięta’, miałam wszystko pod kontrolą, byłam taka silna. Aż w końcu to mnie przestało chronić, a zaczęło dusić. Gestalt pokazał mi, że mogę być sobą – także w swojej słabości.”

Przyjęcie tej perspektywy miało ogromny wpływ na jej codzienne funkcjonowanie, również poza gabinetem terapeutycznym. Agata mówi o większym spokoju, zgodzie na siebie, urealnieniu wymagań wobec samej siebie. To także odejście od nadmiernego perfekcjonizmu, który przez lata determinował jej sposób bycia.

Wypowiedzi Agaty wskazują, że ważnym aspektem jej transformacji było spotkanie z filozofią i teoriami będącymi podwalinami Gestaltu. Wspomina na początek o zasadzie tu i teraz, fenomenologii i Teorii Pola – pojęciami, które stopniowo, wraz z własną praktyką i doświadczeniem, nabrały dla niej żywego znaczenia. Opowiada o tym językiem silnie zakorzenionym w doświadczeniu cielesnym i zmysłowym. Praktyka zasady tu i teraz, czyli uważność na to, co dzieje się w ciele i emocjach, a także akceptacja siebie stały się codzienną praktyką Agaty, nie tylko zawodową. Wspomina, że zanim trafiła do Gestaltu, nie znała siebie tak, jak zna siebie teraz. Nie była świadoma, jak wiele schematów i nawyków wynikało z jej lęku, wstydu, przeszłych doświadczeń. „Zaczęłam rozpoznawać, jak wiele rzeczy robiłam automatycznie, żeby się dopasować, żeby nie zawieść. Teraz częściej zatrzymuję się i pytam: czego ja naprawdę chcę? Co teraz czuję?”

Jak Agata podkreśla z dumą:

Ciekawość i korzystanie z moich zmysłów trzymają mnie w tu i teraz, Rzeczy dzieją się tylko tu i teraz i ważne jest skupienie się na chwili obecnej, a nie sięganie do przeszłości czy do bycia w przyszłości a w tym mnie bardzo wspiera fenomenologia, bo ja nie jestem w stanie czegoś zbadać fenomenologicznie w innym czasie i miejscu niż w tu i teraz.

Jednym z aspektów filozoficznych, na których opiera się Gestalt jest fenomenologia. Jeszcze na studiach Agata miała styczność z tym filozoficznym podejściem, ale jak przyznaje nieco w innym rozumieniu aż do momentu, gdy zaczęła praktykować Porozumienie bez przemocy – NVC (*Nonviolent Communication*), które jak mówi „też jest fenomenologiczne poprzez skupienie się na nazywaniu faktów i oddzielaniu ich od interpretowania.” Fenomenologia pozwala jej „być dużo bardziej uważną, dużo bardziej obecną, połączoną ze swoimi zmysłami, ze swoim ciałem, ze swoim rezonansem.” Natomiast holizm wspiera Agatę w patrzeniu na siebie, „jako całość łączącą wszystkie aspekty swojego istnienia.” Agata pokazuje swoim rozumieniem przenikanie się różnych teorii i filozofii stojących u podstaw Gestaltu. Szersze zrozumienie Teorii Pola pozwoliło Agacie, w późniejszej drodze stawania się gestaltystką, poczuć więcej spokoju i zdjąć z niej odpowiedzialność i poczucie winy jako jedynego sprawcę tego co się dzieje. Opisuje ten proces następująco:

Rzeczywiście to, co się dzieje wokół mnie i ze mną jest w ciągłym ruchu, (...) na poziomie komórkowym i energetycznym. Połączenia w świecie i różne wydarzenia mogą wpływać na mnie i na siebie wzajemnie. Czuję, że mam swój udział, ale ja nie jestem jedynym sprawcą tego, co się dzieje. Moje istnienie jest aktualizowane w każdym momencie poprzez sieć połączeń, które same



w sobie również się nieustannie odświeżają. Ja sama i wszystko co mnie otacza jest w ciągłym ruchu i transformacji, z którego płyną cały czas impulsy do tworzenia lub zrywania kolejnych połączeń. I ode mnie zależy i od mojej wrażliwości, możliwości skupienia w danej chwili, które z nich ja podejmuję i pod które ja się podłączam albo z którymi ja wchodzę w interakcje.

Dzięki perspektywie Teorii Pola Agata uczy się zanurzać w tym, co aktualne się wydarza. być w pełni obecną w bieżącym doświadczeniu, bez konieczności nadmiernego analizowania przeszłości. Jak sama zauważyła: „to, co się zdarzyło, już się zdarzyło i być może doprowadza nas do tego punktu, w którym jesteśmy, ale samo w sobie już nie jest istotne, bo istotny jest punkt, w którym jesteśmy.” To podejście pozwala jej zarówno w życiu, jak i w pracy terapeutycznej, utrzymywać się w tu i teraz i elastycznie zmieniać perspektywę. Porównuje ten proces do regulowania ostrości w obiektywie aparatu: „mogę być w szerszym kontekście, potem mogę się skupiać na węższym kontekście i za każdym razem jak się oddalę czy przybliżę to widzę trochę inaczej.” Ta umiejętność regulowania dystansu pomiędzy nią a doświadczeniem stało się kluczowym narzędziem rozumienia siebie i innych – zarówno w relacjach, jak i w procesie terapeutycznym.

W pracy z klientami Agata nie postrzega siebie jako zewnętrznego obserwatora ich procesów, ale dzięki rozumieniu Teorii Pola doświadcza siebie jako jego aktywną część: „nie jestem tylko obserwatorem tego, co dzieje się z klientem, jestem również częścią tego, co się z nim dzieje.” Taka perspektywa pozwala jej głębiej uczestniczyć w relacji i być w pełni obecną, wobec tego, co się wydarza. Również w życiu osobistym podejście to wspiera ją w zatrzymaniu się i lepszym zrozumieniu sytuacji interpersonalnych: „to mnie często uspokaja, kiedy mogę poszerzyć moje widzenie pola”, co z kolei prowadzi do większej integracji doświadczenia. Jak mówi: „kiedy wracam do sytuacji interpersonalnej z drugą osobą (...) to lepiej tą sytuację rozumiem, a jak ją lepiej rozumiem to jestem w stanie ją mocniej zintegrować w sobie.”

Filozofia Gestalt, z jej fenomenologicznym podejściem, naciskiem na świadomość i kontakt, integrację tego, co trudne – pomogła Agacie zbudować bardziej spójną i prawdziwą wersję siebie. Dziś mówi: „nie chcę już być kimś innym. Przez długi czas próbowałam spełniać oczekiwania. Teraz wybieram siebie – to, co dla mnie dobre, co mnie wspiera.”

Cykl Zinkera zaś pomógł uświadomić Agacie jej proces retrofleksji i pomijanie etapu asymilacji i wycofania po to, żeby szybko przejść do kolejnego cyklu i znowu się nakręcić w nowym działaniu. Jak podkreśla, „ten cykl jest dla niej użyteczny w indywidualistycznym podejściu np. patrzeniu na siebie, kiedy wchodzi w interakcje z rzeczami, np. z jedzeniem i zobaczeniu, w którym momencie jest i co się dzieje takiego, że nie jest w stanie się zaspokoić, napełnić, nakarmić.”

Z psychoterapii Gestalt ważnym aspektem, o którym wspomina jest wsparcie drugiego. Agata tak o nim myśli: „bez niego nic się nie może zdarzyć w zdrowy, wspierający sposób, rzeczy bez wsparcia dzieją się w samotności i w taki niezdrowy sposób.”

Szczególne wagę w tej części rozmowy miały również odniesienia Agaty do praktyki akceptacji, rozumianej w duchu Paradoksalnej Teorii Zmiany. Agata podkreśla, że „nie chodzi o pozbycie się czegoś, ale o objęcie z akceptacją całości doświadczenia, nawet tego, co trudne, zawstydzające czy niechciane.” Agata dzieli się swoim rozumieniem zmiany:

Dopiero w momencie, w którym w pełni holistycznie, na wszystkich poziomach mojego doświadczenia, myślenia przyjmuję stan rzeczy takim jaki jest i jestem w stanie go w pełni zobaczyć, objąć, zaakceptować, co nie znaczy polubić, dane doświadczenie staje się punktem wyjścia do pójścia dalej. Także zmaganie się ze zmianą na takiej zasadzie, że to mi się nie podoba, więc pozbędę się tego, zupełnie dla mnie nie działa.



Paradoksalna Teoria Zmiany również wspiera Agatę w postrzeganiu siebie jako całości, z takimi aspektami siebie, których nie lubi, które ją czasem zawstydzają. Jakby to Jung ujął z jej cieniami. Psychoterapia Gestalt, jak mówi, nie tylko „pomogła jej zrozumieć siebie” ale pozwoliła jej również zatrzymać się, przestać działać z automatu, spojrzeć na własne nawyki, pragnienia i granice. To właśnie ten moment zatrzymania, pytania siebie o to, czego naprawdę chce i potrzebuje, wydaje się jednym z najbardziej znaczących wewnętrznych punktów zwrotnych w jej historii. Jak podkreśla „Nie chcę już być kimś innym (...). Teraz wybieram siebie, to, co dla mnie dobre, co mnie wspiera.”

Ta część rozmowy wybrzmiewała bardzo jasno jako potwierdzenie głównej tezy pracy badaczki. dla Agaty „Gestalt jest nie tyle metodą, nowym zawodem, jest sposobem życia” – filozofią obecności, świadomego wyboru i akceptacji, która nie wyklucza zmiany. Podczas rozmowy obecność badaczki w tym fragmencie była bardziej dyskretna. Agata płynnie snuła refleksje, z dużą uważnością i spokojem. Jej opowieść wydawała się być nie tylko narracją o przeszłości, lecz także aktualnym sposobem bycia – osadzonym, ugruntowanym, żywym.

Transformacje osobowościowe – zmiany, które nie dają się cofnąć. Poprzednia część rozmowy ukazała, jak filozofia Gestalt, z jej fenomenologicznym i holistycznym podejściem, Teoria Paradoksalnej Zmiany, tu i teraz, głęboko wpłynęły na sposób, w jaki Agata funkcjonuje w świecie. W tej części rozmowy uwaga kieruje się jeszcze głębiej: na osobowościowe zmiany, które zaszły w niej na przestrzeni lat szkolenia, terapii własnej i praktyki zawodowej. Sama opisuje ten proces jako stopniowy, ale „nieodwracalny”: „Mam poczucie, że się zmieniałam bardzo. I nie da się już wrócić do tego, co było kiedyś.”

Na początku swojej drogi Agata była osobą mocno zadaniową, racjonalną, trzymającą się sprawdzonych schematów działania, w których nie było miejsca na emocje. Potrzeby i uczucia pozostawały w tle, a konfrontacja z nimi budziła niepokój lub była wręcz niemożliwa. Rzeczywistość porządkowała racjonalnie, a potrzeby i emocje spychała na dalszy plan. Mówi, że „była osobą, która nie wiedziała, co czuje. Zawsze wszystko miała ogarnięte, pracę, obowiązki, relacje. Ale jak ktoś ją pytał, co się z nią dzieje, to nie wiedziała.”

Spotkanie z psychoterapią Gestalt, zarówno w perspektywie edukacji, jak i terapii własnej, stopniowo otwierało ją na kontakt ze sobą. Zaczęła rozpoznawać i nazywać swoje emocje, potrzeby, wartości. Zmienił się jej sposób podejmowania decyzji, zamiast działać z automatu, zaczęła się zatrzymywać i sprawdzać, jak naprawdę się czuje. Nauczyła się nazywać i wyrażać swoje emocje. Najpierw w bezpiecznej przestrzeni terapeutycznej, a potem w codziennym życiu. Mówi o tym jako o ogromnej zmianie, która wymagała odwagi i cierpliwości: „Kiedyś działałam szybko, bez zastanowienia. Teraz uczę się zatrzymywać, sprawdzać, jak się mam, czego chcę, co mi służy. To ogromna różnica.”

Duża zmiana dokonała się również w obszarze samooceny. Wcześniej dominowało krytyczne spojrzenie na siebie, przekonanie, że „powinna” być lepsza, silniejsza, bardziej kompetentna. Dziś Agata z większą łagodnością podchodzi do siebie i swojej niedoskonałości i mówi: „Zamiast szukać, co jeszcze jest nie tak, zaczęłam zauważać, co jest dobre. I że już jestem wystarczająca.”

Paradoksalnie w konsekwencji zwiększenia dostępu do własnych emocji Agata stała się bardziej lękliwa, ale już w sposób świadomy. Wcześniejsza odwaga była często wynikiem odcięcia i wyparcia lęku, podczas gdy dziś może go przeżywać i integrować. „Byłam lękliwa, a teraz jestem bardziej odważna. A równocześnie zyskałam dostęp do przeżywania bardziej świadomie strachu. Nie miałam pojęcia, że lęk był dla mnie tak bardzo niedostępny.”

Pogłębiona auto refleksyjność, o której Agata wspomina wielokrotnie, prowadzi również do nowego spojrzenia na siebie i innych, jak mówi: Bardziej zobaczyłam i przyjęłam sama siebie. Taką, jaką jestem. I to mi też otwiera furtkę do widzenia i przyjmowania innych ludzi takimi, jacy są w danej chwili w



relacji ze mną.” I to jest zmiana osobowościowa, jak podkreśla Agata bycia bardziej przy sobie, kiedy zyskała dużo więcej wyrozumiałości wobec siebie i wobec innych. Transformacja obejmuje też sposób patrzenia na świat. Agata wprowadza rozróżnienie między tym, co naturalne, a tym, co moralne. To nowe rozumienie wpływa na sposób, w jaki interpretuje ludzkie zachowania i wspiera w tym także swoich klientów, a tak to opisuje:

To, co naturalne rozumiem jako podlegające prawom natury (...). A moralne to te zasady społeczne i etyczne (...). I też staram się moim klientom o tym mówić, że właśnie bardzo różne rzeczy, które przeżywają, które doświadczają, a które wzbudzają w nich np. poczucie winy, są naturalne.

Zmiana osobowościowa Agaty objęła również relacje z innymi, stała się bardziej autentyczna, mniej uległa, zaczęła stawiać granice. Wcześniej często dopasowywała się do innych, obawiała się odrzucenia. Teraz, jak mówi: „nie boję się już powiedzieć ‘nie’. Nie boję się, że ktoś przestanie mnie lubić, bo jestem sobą.” Transformacja, jakiej doświadczyła, nie dotyczy jedynie „miękkich” aspektów, jak emocje czy relacje. Dotknęła również głęboko zakorzenionych przekonań na temat siebie i świata: „Mam w sobie więcej spokoju. Zgody na to, że nie wszystko muszę, że mogę nie wiedzieć, że mogę się mylić. Kiedyś to był dla mnie dramat. Teraz – przestrzeń do nauki.”

Agata z całego procesu kształcenia, by stać się psychoterapeutką Gestalt i z pracy w tym nurcie wyniosła dużą korzyść dla siebie: „zbudowanie w sobie dużo głębszej autorefleksji, zadawania sobie pytań, poszerzenia świadomości swojego ciała.” Gestalt wpłynął też na jej samoświadomość, wspiera ją „w odwadze mierzenia się i patrzenia wprost na trudne aspekty życia, trudne sytuacje”, których wcześniej unikała czy wypierała. Z innych korzyści osobistych, które Agata głównie upatruje w swoich terapiach jest „nauczenie się bycia empatyczną wobec siebie. co pomogło „zredukować poczucie wstydu.” Odwaga, o której mówi Agata jest dla niej „możliwa, ponieważ asekuje ją jak akrobatę siatka.” Tą siatką dla niej jest „łagodność, empatia, wyrozumiałość wobec samej siebie.”

Agata z dużą wdzięcznością mówi o sieci relacji zawodowych – koleżanek i kolegów psychoterapeutów, które zbudowała na przestrzeni lat, nieformalnej, ale trwałej i wzmacniającej, z życzliwym wsparciem, serdecznością, chęcią wymiany w środowisku.

W tej sekcji widzimy wyraźnie, jak ścieżka edukacyjno-terapeutyczna w Gestalcie staje się procesem osobistej rewolucji. Zmiany, o których mówi Agata, nie są powierzchowne. To głęboka transformacja tożsamościowa. Jak sama mówi: „to już nie jest zmiana, którą można odkręcić. To jest nowy sposób bycia.”

Agata nie ma wątpliwości, że proces stawania się psychoterapeutką Gestalt był i wciąż jest silnym impulsem do rozwoju osobistego. Jak mówi, trudno jej sobie wyobrazić rzetelne wykonywanie tego zawodu bez równoległego procesu pracy nad sobą. Jej zdaniem „rozwój wewnętrzny i pogłębianie samoświadomości są wbudowane w istotę tego zawodu” – stanowią jego fundament. „Nie da się być terapeutą Gestalt i nie ogarniać swojej kuwety” zauważa z uśmiechem. Nawet jeśli nie da się jej uporządkować raz na zawsze, to właśnie ciągła gotowość do przeglądania się sobie „bo co chwilę dosypują nowy piasek” co jest częścią tej drogi.

Właśnie ta nieustanna praca nad sobą, refleksja i rozwój, przyciągnęły ją do tego zawodu. To, że rozwój osobisty nie jest czymś dodatkowym, ale czymś, co dzieje się w ramach tej profesji – poprzez własną terapię, superwizję, kontakt z klientami. Agata widzi w tym nie tylko korzyść dla siebie, ale także potencjał do głębszego kontaktu z klientami: „Jeśli przerobiłam swoją kuwetę wzdłuż i wszerz, to jest duża szansa, że kiedy klient przynosi swój temat, to ja już gdzieś ten temat w sobie mam.”



Z jej słów przebija przekonanie, że psychoterapia Gestalt nie tylko wspiera osobisty rozwój, ale wręcz go wymusza – staje się narzędziem autorefleksji, integracji i pogłębiania siebie, które terapeuta niesie dalej – jako świadek i towarzysz – w pracy z drugim człowiekiem.

Już od pierwszych wypowiedzi w tej części wywiadu wyczuwalne było dla badaczki, że temat zmiany osobowościowej jest dla Agaty szczególnie ważny. Mówiła o nim z wyraźnym zaangażowaniem, ale też z pewną zadumą – jakby próbowała uchwycić coś trudnego do wyrażenia słowami, a jednocześnie głęboko przeżywanego. Jej wypowiedzi były wielowarstwowe: z jednej strony spokojne i dojrzałe, z drugiej, wciąż naznaczone świeżością refleksji. Wiele razy wracała do sformułowań, które wyraźnie rezonowały z wcześniejszymi fragmentami rozmowy, jakby ten temat był rdzeniem całej jej opowieści o stawaniu się sobą.

Zauważalne było, że Agata ma dużą świadomość procesów, które przeszła – potrafiła mówić o nich jednocześnie z dystansem i łagodnością. Gdy opowiadała o zmianach, które „nie dają się cofnąć”, mówiła to z pewnym rodzajem spokoju, ale też z błyskiem w oku – jakby ten spokój był efektem dobrze przebytej drogi, a nie stanem zastanym. Była też poruszona, gdy mówiła o emocjach, do których uzyskała dostęp dopiero po latach – jakby dopiero od niedawna można je było nazwać „swoimi.”

W tej części rozmowy szczególnie widoczna była jej zdolność do łączenia osobistych doświadczeń z refleksją teoretyczną. Momentami badaczka miała wrażenie, że to właśnie w opisie zmiany osobowościowej najpełniej ujawnia się to, co w Gestalcie tak silne – głębokie, cielesne rozumienie siebie, które nie wymaga już walki ani udowadniania, lecz obecności i przyjęcia. Towarzyszenie Agacie w tej opowieści było jak uczestniczenie w czymś bardzo prawdziwym – w intymnym procesie, który został przeżyty i zasymilowany, ale nie utracił swojej świeżości.

Własna terapia jako fundament zmiany – spotkania, które ratują i kształtują. W refleksjach Agaty wyraźnie wybrzmiewa przekonanie, że własna psychoterapia stanowiła nie tylko fundament jej rozwoju zawodowego, lecz także istotną podporę w procesie osobistego dojrzewania i odbudowywania siebie po doświadczeniach kryzysowych. Wspomina, że pierwsze kroki na drodze terapeutycznej stawiała jeszcze przed rozpoczęciem szkolenia w nurcie Gestalt – z początkowym sceptycyzmem, wynikającym głównie z relacji z terapeutką. Jednak z czasem pojawiło się zaufanie, a potem świadomość, jak wielką wartość ma to doświadczenie. „Bez własnej terapii nie wyobrażam sobie bycia terapeutką” – mówi jednoznacznie, podkreślając, że to właśnie terapeutyczne spotkania dały jej nie tylko narzędzia, ale i głębokie, cielesne i emocjonalne doświadczenie bycia „po tej drugiej stronie.” Agata dzieli się tym, że w momentach silnych trudności, takich jak epizod depresyjny, to właśnie terapia była dla niej formą ratunku. Zauważa, że sięgała po nią nie tylko z intencją rozwoju, ale często z potrzeby zadbania o siebie, „żeby się ratować.” Te najbardziej burzliwe momenty wspomina jako najcenniejsze, bo właśnie w nich zachodziły największe zmiany: „Najwięcej zmieniły we mnie te trudne momenty – kiedy coś się we mnie burzyło, kiedy chciałam uciec. Wtedy najbardziej się rozwijałam.” Praca terapeutyczna pozwoliła jej zyskać większą samoświadomość, poznać własne mechanizmy obronne, nazwać emocje i reakcje oraz osadzić je w szerszym kontekście osobistej historii i relacyjnych wzorców. Z czasem mechanizmy te choć wcześniej automatyczne i nieuświadomione zaczęły się „uelastyczniać”, a ich rozpoznanie dawało impuls do innego reagowania. Podkreśla, że momenty kryzysowe i przełomowe w terapii były dla niej najcenniejsze, choć też najbardziej wymagające. Tak opisuje ten proces z perspektywy mechanizmów:

Mogłam namierzyć ten mechanizm, potem go omówić, sprawdzić jaką funkcję pełni i potem ten mechanizm obronny się jakoś po prostu uelastyczniał (...). Naturalnie pojawiała się we mnie taka ochota, impuls, żeby inaczej postąpić.



Istotnym efektem pracy z terapeutami było także odzyskanie kontaktu z własnymi granicami, ich rozpoznawanie i ochrona stały się ważnym elementem procesu osobistej integracji, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. „Terapia pokazała mi, gdzie są moje granice, gdzie je przekraczam, gdzie pozwalam, by ktoś je przekraczał. To było bardzo ważne.”

Agata mówi również o łagodności, która zaczęła się w niej pojawiać w relacji do samej siebie, stopniowo wypierając wcześniejszy krytycyzm i surowość. W tych wypowiedziach wybrzmiewa delikatna zmiana jakości kontaktu wewnętrznego, jak mówi: „Zaczęłam widzieć siebie jako osobę, która może mieć słabości, może czegoś nie umieć, może się bać – i że to nie odbiera mi wartości.”

W pewnym momencie spotkania, nawiązując do samej rozmowy z badaczką, Agata dzieli się refleksją, że jednym z najbardziej uzdrawiających aspektów terapii było po prostu bycie w centrum uwagi drugiej osoby – żywo nią zainteresowanej. W tym kontekście, także wywiad jawi się jako doświadczenie relacyjne i potwierdzające ten proces. Podkreśla: „Terapie były bardzo istotne dla mnie, to, że miałam osoby, które były naprawdę żywo zainteresowane tym, co u mnie. Bo nie zawsze tak jest w życiu. A to jest dla mnie ważne.”

Doświadczenie terapii własnej nie tylko wspierało Agatę w pracy nad sobą, ale jak sama zauważa, jest nieodzowne w pracy terapeuty. Daje szerszą perspektywę, pomaga lepiej rozumieć siebie i innych, a także wspiera w codziennych decyzjach, osadzając wybory w świadomości siebie.

W tej wypowiedzi pojawia się echo wcześniejszego wątku transformacji osobowości – własna terapia staje się tu nie tyle etapem, co wewnętrzną dźwignią zmiany, która działa konsekwentnie i głęboko. Zarówno w momentach kryzysu, jak i w codziennych sytuacjach Agata odwołuje się do Gestaltu jako przestrzeni do bycia w procesie, także wobec siebie.

Relacja terapeutyczna jako przestrzeń wzrostu – spotkanie, które kształtuje obie strony. Dla Agaty sercem psychoterapii jest spotkanie, nie jako metoda, ale jako żywe doświadczenie drugiego człowieka. Od samego początku naszej rozmowy wątek relacji terapeutycznej pojawiał się z emocjonalnym ładunkiem i autentycznością. Agata mówiła o tym z wyraźnym wzruszeniem, podkreślając, że nie chodzi jej o techniki czy analizy, ale o obecność, prawdziwość, wspólną obecność w tu i teraz: „Dla mnie najważniejsze w terapii jest spotkanie. Nie technika, nie analiza, nie diagnoza – tylko prawdziwe bycie z drugim człowiekiem.” W wypowiedziach Agaty relacja terapeutyczna jawi się jako dwustronny proces, w którym nie tylko klient podlega zmianie, ale i ona sama – jako terapeutka i człowiek. Spotkania z klientami stają się przestrzenią wzajemnego rezonowania, a zarazem lustrem, w którym odbijają się jej własne emocje, doświadczenia i nierozwiązane jeszcze wątki: „Czasem klienci uruchamiają we mnie coś mojego – lęk, złość, opór. I to jest dla mnie sygnał, że coś we mnie się porusza, że mogę się temu przyjrzeć.” Wypowiedź ta w subtelny sposób odsłania paradoks obecny w roli terapeuty Gestalt, z jednej strony odpowiedzialność i profesjonalizm, z drugiej nieustanna gotowość do osobistego poruszenia i bycia „dotkniętym.” Agata zdaje się doskonale rozumieć, że autentyczne spotkanie nie może się odbyć bez otwartości na własne poruszenia i bez uznania ich jako części procesu.

W jej słowach wybrzmiewa również wdzięczność i głęboka pokora, wobec tego, co wydarza się w relacjach z klientami. Choć nie ukrywa, że bywają to lekcje trudne i wymagające, to właśnie one – jak mówi – stają się impulsem do jej własnego rozwoju. Podkreśla: „Każdy klient mnie czegoś uczy. Czasem są to bardzo trudne lekcje, ale to właśnie dzięki nim rosnę.”

Superwizja i interwizja – lustro i wsparcie. W opowieści Agaty superwizja i interwizja wyłaniają się jako nieodzowne elementy profesjonalnego i osobistego wzrostu. Odwołując się do doświadczeń z okresu szkolenia, Agata przywołuje obraz procesu, w którym mogła już „jedną nogą być terapeutką, a drugą wciąż ktoś ją trzymał” – obraz ten oddaje napięcie pomiędzy samodzielnością a potrzebą prowadzenia, które



często towarzyszy pierwszym krokom w nowej roli zawodowej. Opisuje to odczucie tak: „To był taki moment, w którym mogłam pracować już z klientami i omawiać te procesy w trakcie szkoły. Mogłam już wtedy być jedną nogą terapeutką, a za drugą nogę jeszcze ktoś mnie trzymał i mówił mi, gdzie stawiać stopę.”

Początki pracy superwizyjnej już jako certyfikowana psychoterapeutka wiązały się z lękiem i wstydem, który jak Agata zauważa dotyczył przede wszystkim obawy przed oceną. Ten początkowy opór z czasem ustąpił miejsca docenieniu wartości płynącej z bycia widzianą w procesie terapeutycznym, co Agata opisuje jako ważny moment zmiany: „Na początku superwizja to był dla mnie stres – bałam się oceny. Ale teraz widzę, że to przestrzeń, w której mogę się uczyć, widzieć więcej, dostać inne spojrzenie.” Wypowiedzi Agaty pokazują również, że dla niej proces superwizyjny i interwizyjny nie ogranicza się jedynie do sytuacji wcześniej umówionych. Gdy doświadcza trudnych emocji w pracy z klientem, potrafi spontanicznie sięgnąć po kontakt i wsparcie, co staje się formą regulacji emocjonalnej i zachowania równowagi: „Czasami taka nawet interwizja kryzysowa, że po prostu do kogoś zadzwonię i powiem, w ogóle co się dziś zdarzyło (...) żeby zdjąć tę pierwszą falę emocji, z którą czasem trudno jest mi sobie samej poradzić.” Jak już potem ta pierwsza fala opadnie a wraz z nią emocje, Agata może zobaczyć sytuację z większym dystansem. Paradoksalnie, momenty zmęczenia, frustracji czy zniechęcenia, które opisuje, nie są dla niej sygnałem porażki, lecz częścią naturalnego rytmu pracy terapeutycznej, przypomnieniem o tym, że terapeuta też jest człowiekiem. Jej sposób myślenia wskazuje na integrację postawy autentycznej z profesjonalną, co ujmuje w słowach: „Naturalnie jako człowiek mogę po prostu już mieć dość (...). Ale potem, ponieważ jestem człowiekiem, który wykonuje konkretny zawód, to mobilizuję się do tego, żeby z tej perspektywy – profesjonalnej też być.”

Dzięki regularnym superwizjom Agata zyskała większą pewność siebie jako terapeutka, nauczyła się korzystać z informacji zwrotnej i ufać swoim odczuciom. Uczestniczy zarówno w superwizji indywidualnej, jak i grupowej. Od sześciu lat regularnie dojeżdża do Berlina, by pracować z tą samą superwizorką. Ta stałość i długofalowość pracy superwizyjnej wydają się dla niej istotnym źródłem ciągłości i głębi w rozwoju zawodowym. Jak podkreśla, czasem wystarczy jedno pytanie, by ujrzeć nową perspektywę: „Czasem wystarczy jedno pytanie superwizora i wszystko mi się rozjaśnia. To niesamowite, jak bardzo to wspiera.”

Interwizje z innymi terapeutkami i terapeutami stanowią dla niej przestrzeń równorzędnego wsparcia, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem i wzajemnym rozumieniem trudnych sytuacji. W jej słowach pobrzmiewa przekonanie, że relacje te niosą nie tylko wymiar zawodowy, ale także emocjonalny i egzystencjalny.

W tej części rozmowy pojawia się również ważna refleksja o dbaniu o siebie – o potrzebie równowagi intensywności życia zawodowego poprzez szukanie wsparcia w innych sferach życia: relacjach, aktywności fizycznej, przyjemnościach codzienności. Agata posługuje się metaforą domu na palach w dżungli – obrazem ukazującym, że życie psychoterapeutki opiera się na wielu filarach, z których żaden nie może być być trwale zaniedbywany i tak o tym opowiada:

Wyobrażam sobie dom na palach w dżungli. Zazwyczaj jest ich odpowiednia ilość, żeby ten dom utrzymać. Jak jeden jest uszkodzony, to ten dom i tak będzie stał (...). Staram się, żeby jakoś w miarę na bieżąco nie mieć więcej niż dwóch takich, pękniętych i spróchniałych pali.

Agata wspiera się ćwiczeniami, jogą, podróżami. Czyta kryminały, chodzi na spacer, dba o prywatne relacje, tworzy przeciwwagę dla życia gabinetowego. Szuka pali by się wspierać w świecie i w sobie z myślą, że jak wyjdzie z gabinetu to może się tymi rzeczami zająć.



Ten obraz prowadzi Agatę do szczerzej refleksji dotyczącym zdrowia, przeciążenia, samotnego macierzyństwa i trudzie utrzymania balansu – pomiędzy pracą, obowiązkami, a odpoczynkiem. Wyraża również obawy związane z przyszłością, np. z procesem starzenia się czy ewentualną chorobą. Paradoksalnie, to właśnie uznanie zmienności, nieprzewidywalności i nieuchronnych wyzwań, zgodnie z Teorią Pola, pozwala Agacie pozostawać w kontakcie z rzeczywistością i podejmować zdrowe decyzje. Jej wypowiedzi pokazują złożony i dojrzały obraz osoby, która nie tylko korzysta z narzędzi i struktur zawodowych, takich jak superwizja i interwizja, ale także nieustannie redefiniuje, czym dla niej jest wspieranie siebie, w ciele, relacjach, czasie wolnym i codziennych rytuałach.

Na zakończenie tej sekcji warto zauważyć, że Agata nie myśli, że osiągnięcie stałej równowagi jest możliwe – przeciwnie, z pokorą mówi o tym, że „punkt zen” jest sprzeczny z Teorią Pola, „świat się przecież nie zatrzymuje.” Tym samym Agata łączy filozofię Gestalt z egzystencjalną świadomością przemijalności, napięć, zmęczenia i wielości form życia co wyraża słowami: „Myślę sobie, że na każdym etapie życia potrzebujemy znaleźć jakieś strategie (...). Osiągnięcie punktu zen jest absolutnie sprzeczne z teorią Pola.”

W jej słowach słychać nie tylko wieloletnią praktykę, ale i filozoficzne zakorzenienie – życie jako dynamiczny proces, wymagający nieustannego dostrajania, elastyczności i troski o siebie.

Jedna ja, wiele ról – jak łączą się tożsamość osobista i zawodowa. Zmiany, które zaszły w Agacie na przestrzeni lat szkolenia, terapii własnej i praktyki zawodowej, znacząco wykraczają poza kontekst gabinetowy. Ich oddziaływanie widoczne jest także w życiu codziennym, szczególnie w relacjach z bliskimi. Agata mówi o tym procesie jako o stopniowym budowaniu kontaktu ze sobą, z własnymi potrzebami i granicami – co naturalnie przełożyło się na sposób, w jaki tworzy relacje z innymi ludźmi: „Zaczęłam mówić ‘nie’. I to było dla mnie coś nowego. Przestałam udawać, że wszystko jest ok.” To proste zdanie, wypowiedziane spokojnie, ale z wyraźnym ładunkiem znaczeniowym, niesie w sobie jeden z kluczowych momentów zwrotnych w tożsamości Agaty. Konfrontacja z własnym schematem nadmiernego dawania, dostosowywania się i unikania napięć relacyjnych doprowadziła ją do przewartościowania wielu relacji. W rozmowie dzieli się ze smutkiem refleksją o zakończeniu znajomości, „które nie były oparte na prawdziwej wymianie.” Wyznaje: „Niektóre znajomości się skończyły. Bo już nie chciałam tylko dawać. Chciałam też dostawać. Chciałam, żeby było uczciwie.” Paradoksalnie, to właśnie rozwój empatii wobec siebie, nie zaś rosnące wymagania wobec otoczenia, sprawił, że Agata stała się bardziej selektywna w relacjach. Nowa jakość bliskości, którą opisuje, wiąże się z większym poczuciem bezpieczeństwa i odpowiedzialności za tworzoną przestrzeń kontaktu. Już nie oczekuje, że to świat będzie ją chronił, to ona sama kształtuje warunki własnej intymności: „Kiedyś bałam się być blisko. Teraz wiem, że bliskość może być bezpieczna, ale też że to ja jestem odpowiedzialna za to, jak ją tworzę.”

W tej części rozmowy pojawia się też wyraźna irytacja Agaty wobec uproszczonych wyobrażeń na temat zawodu psychoterapeuty. Wypowiedź o „płatnym przyjacielu” nie tylko ją drażni, ale także odsłania napięcie między postrzeganą powierzchownością profesji a jej rzeczywistą głębią: „To przecież bardzo wielowymiarowy, rozłożony proces z różnymi zwrotami i zmianami. Denerwuje się słysząc, że to taka prosta praca, tylko słuchasz a ktoś ci za to jeszcze płaci.” Agata doświadcza czasem braku zrozumienia dla swojej pracy w najbliższym otoczeniu, co zdaje się wzmacniać jej potrzebę jasnego oddzielenia obszarów zawodowego zaangażowania od życia osobistego. Jednocześnie, jak sama przyznaje, granice między tożsamością osobistą a zawodową nie są dla niej sztywne – raczej się przenikają, tworząc złożony, ale spójny obraz:

Nie widzę, w którym momencie one się rozdzielają. Chyba tylko w tym momencie, że jako terapeutka zawodowo dużo mniej oczekuję wzajemności w relacji. No bo też rozumiem, że ta wzajemność spływa do mnie w postaci przelewu.



Ta obserwacja odsłania subtelny paradoks. Agata potrafi długo trwać w relacji, która nie ma znamion wzajemności, jeśli wynika to z ram terapeutycznych. W życiu prywatnym – jak sama przyznaje – nie ma już na to zgody. To zestawienie podkreśla, że zmiana osobowościowa nie oznacza utraty wrażliwości, lecz wypracowanie świadomych strategii funkcjonowania w różnych kontekstach: „Jeśli nie ma wzajemności relacyjnej w moim życiu osobistym, to ja raczej nie wytrwam w tym długo. Raczej odejdę.”

W dalszej części rozmowy Agata porusza również temat tożsamości seksualnej, mówi o swojej decyzji, by świadomie ujawniać się podczas pracy z grupami, modelując otwartość i przełamując domyślne założenia heteronormatywne: „Staram się i chcę być otwarta i zawodowo, i prywatnie. Jestem transparentna w takich aspektach.”

Badaczka, słuchając tej wypowiedzi, mogła zauważyć moment wzmożonej ekspresji Agaty – wyraźne zaangażowanie, odważne stanięcie po stronie autentyczności i osobistej prawdy. Ta wypowiedź, choć wypowiedziana w tonie spokojnym, niosła w sobie ładunek emancypacyjny. Wskazuje na dojrzałość Agaty w łączeniu odwagi z troską, wobec siebie i wobec grup, z którymi pracuje. Paradoksalnie, ta otwartość nie oznacza braku granic. Wręcz przeciwnie, to rezultat ich precyzyjnego rozpoznania i ugruntowania.

W tej sekcji Agata ukazuje się jako osoba, która dzięki pracy własnej i terapeutycznej, nie tylko zdobyła narzędzia do bycia profesjonalistką, ale także zbudowała bardziej świadomy i zintegrowany sposób bycia ze sobą i z innymi. Jej historia pokazuje, że zmiana osobowościowa nie kończy się w gabinecie – ale właśnie tam zaczyna się proces, który potem promieniuje na inne sfery życia, w tym relacje, wybory, postawy i codzienne decyzje.

Agata jako terapeutka – nowe „ja” w relacji z klientem. Styl pracy Agaty jako psychoterapeutki Gestalt przeszedł znaczącą przemianę, od potrzeby bycia idealną do pragnienia bycia autentyczną, obecną, uważną i ludzką, odważną w konfrontacji i jednocześnie łagodniejszą. Jak sama mówi: „kiedyś chciałam być idealna. Teraz chcę być prawdziwa. Pokazać klientowi, że jestem człowiekiem, który też ma emocje.”

Dojrzewanie w roli terapeuty łączy się dla niej z coraz większą odwagą i swobodą w byciu sobą w relacji – z ugruntowaniem w ciele, świadomością swoich emocji i gotowością do kontaktu. W rozmowie Agata kilkakrotnie podkreśla, że jej obecność z klientem opiera się dziś bardziej na jakości bycia niż działaniu. Zauważa, „czasem nie trzeba dużo mówić. Wystarczy być. I to ‘bycie’ jest terapeutyczne.” Z tej zmiany wynika również nowy sposób reagowania na trudne sytuacje w relacji terapeutycznej. Agata opowiada o dwóch typach klientów, którzy bywają dla niej obciążający – jedni próbują negocjować warunki poza ramami oferty, drudzy przytłaczają tempem i intensywnością przekazu. Zamiast ulegać impulsowi „zaopiekowania się”, jak to bywało wcześniej, uczy się rozpoznawać swoje granice i podejmować decyzje w sposób bardziej osadzony.

Tak opowiada o tym procesie: „Staram się to coraz bardziej ucinać i po prostu nie wchodzić w to (...). Ci klienci, którzy najbardziej potrzebują jakichś specjalnych warunków, to się najkrócej utrzymują w terapii.” W tych opowieściach wybrzmiewa paradoks: im bardziej Agata pozwala sobie być autentyczna i mniej wspaniała, tym bardziej rośnie jej skuteczność i pewność jako terapeutki. Odwaga do stawiania granic, zwłaszcza w relacjach z klientami, staje się formą dbania o jakość kontaktu i równowagę w pracy. Jednak nie zawsze udaje się zachować równowagę. Agata mówi wprost o sytuacjach, które ją „dotykają”. Wtedy sięga po wsparcie superwizora lub mobilizuje się, by postawić wyraźniejszy opór. Uznaje, że również jej własna bezradność jest częścią procesu, którą warto zauważyć, przyjąć i otoczyć wyrozumiałością.

W tej części rozmowy wyraźnie ujawnia się również transformacja w osobowości Agaty. Mówi o ugruntowaniu w ciele, lepszym rozumieniu relacji, większej łagodności wobec siebie, otwartości na różnorodne doświadczenia i poczuciu zawodowego spełnienia co objawia się w słowach: „Jestem bardziej



przy sobie, w większej świadomości swoich potrzeb (...). Widzę więcej możliwości dla siebie zawodowo. Jestem spokojna o moją przyszłość.”

Zawód psychoterapeuty staje się dla Agaty nie tylko przestrzenią realizacji, ale też źródłem dumy i tożsamości. Jak podkreśla: „zyskałam bardzo dużą niezależność i jestem naprawdę dumna z tego, co robię. Mam poczucie, że to mi w ogóle dodaje prestiżu.” Jednocześnie Agata nie idealizuje tej drogi. Z dużą szczerością mówi o obciążeniach, pułapkach i zagrożeniach: wypaleniu, przemęczeniu, trudności w oddzieleniu ról, ryzykach finansowych i formalnych. W jej opowieści pojawiają się liczne paradoksy, np. to, że jej zawodowa kompetencja i empatia bywają przenoszone na życie prywatne, gdzie w nadmiarze, jak sama zauważa, mogą już nie służyć jej relacjom.

W innej wypowiedzi ujawnia się paradoks spontaniczności i struktury. Gestalt wspiera ją w podążaniu za sobą, ale jednocześnie potrzebuje ram, by unikać chaosu i unikania konsekwencji:

„Odrzuciłam te różne powinności, różne introjekty związane z tym, że trzeba robić tak (...). Ale czasem trudno jest mi przyjąć konsekwencje tego odrzucenia.”

Na poziomie tożsamościowym Agata dostrzega przenikanie się roli osobistej i zawodowej. Nie rozdziela tych dwóch „ja”. Poza gabinetem pozwala sobie na większe wymaganie wzajemności, natomiast w pracy potrafi kontenerować nierówności relacyjne: „Zawód mi pozwala wytrzymać, kontenerować nierówności w relacji, a w życiu prywatnym potrzebuję większej wymiany.”

W subtelnych momentach wywiadu widać również dążenie Agaty do społecznej zmiany – poprzez otwartość i transparentność w mówieniu o tożsamości seksualnej stara się „wpuszczać powietrze do hetero normatywnych baniek”, jak to ujęła. To kolejny wyraz spójności między jej „ja” osobistym a zawodowym, w którym Gestalt staje się nie tylko metodą pracy, ale również stylem życia i narzędziem budowania bardziej otwartego świata.

Patrząc od strony minusów zawodu psychoterapeuty Agata zauważa, że to bardzo wymagający zawód. Często wymaga znalezienia innych sposobów zarabiania niż tylko praca w gabinecie by nie doświadczyć zbyt dużego obciążenia, wypalenia zawodowego, co może skutkować pogorszeniem jakości terapii dla klientów. „Nie mogę prowadzić więcej niż dwudziestu procesów, bo czuję, że się wypalam kompletnie.”

Agata dostrzega wiele potencjalnych pułapek związanych ze swoją pracą. Wśród najważniejszych wymienia: skłonność do bezrefleksyjnego niesienia pomocy wszystkim i wszędzie, zatrzymanie się w rozwoju i przekonanie, że kolejne szkolenia czy doświadczenie dają prawo do „przeterapeutyzowania wszystkich.” Wskazuje także na ryzyko przeciążenia – zbyt dużej liczby procesów i klientów – oraz trudność w oddzielaniu roli terapeuty od roli prywatnej. „Czasem mam wrażenie, że okazuję zbyt wiele empatii i wyrozumiałości w życiu osobistym. I to mi nie służy”, przyznaje. Za poważne zagrożenie uważa też brak zadbania o aspekty praktyczne: brak ubezpieczenia, brak formalizacji pracy (umowy, faktury, ZUS) czy niemyślenie o zabezpieczeniu na przyszłość. „Można się obudzić w momencie, kiedy nie możesz już pracować, a nie mamy z czego żyć”, mówi, podkreślając potrzebę świadomości nie tylko emocjonalnej i relacyjnej, ale także finansowej i organizacyjnej.

Agata zauważa, że bycie terapeutką Gestalt wpłynęło również na jej codzienne wybory i sposób funkcjonowania. Przyznaje, że czasami ten wpływ bywa ambiwalentny – rezygnując z introjektów i powinności, częściej kieruje się tym, na co ma ochotę tu i teraz, co nie zawsze służy jej długofalowo. „Tak się wyluzowałam, że wiele rzeczy, które moralnie powinnam robić, po prostu przestałam. Na przykład bardzo rzadko sprzątam, bo jeśli jestem zmęczona, to wolę poleżeć.” Gestalt pomógł jej odpuścić przymusy i pozwolił bardziej wsłuchiwać się w siebie, ale czasem – jak mówi – trudno jest jej przyjąć konsekwencje takiego wyboru. „Nie mam siły, nie robię. Ale potem jest bałagan i tego już nie chcę.” Najbardziej ceni



momenty, gdy może działać spontanicznie i bez presji: „To są cudowne dni, kiedy nie mam nic wpisanego w kalendarz i mogę po prostu pójść na spacer, bo mam na to ochotę” z rozmarzeniem podkreśla.

Jak mówi, obecnie decyzje podejmuje bardziej „holistycznie w zgodzie ze sobą”, nie na zasadzie obowiązku, ale wtedy, gdy poczuje gotowość i siłę. „Wtedy to płynie naturalnie.”

„Zawód psychoterapeutki jako trampolina” – ku kolejnym rolom. Życie Agaty wypełnione jest Gestaltem. Prowadzi około 20 procesów terapeutycznych, zajmuje się superwizją, uczy studentów zawodu psychoterapeuty, tłumaczy warsztaty. To intensywna obecność, która jak mówi, z jednej strony karmi, a z drugiej pochłania jej energię. Dzieli się doświadczeniem z ostatnich lat w tym temacie: „Ostatnie długie lata jeździłam na tłumaczenia szkoleń dla psychoterapeutów i to zdominowało moją przestrzeń czasową. Rola tłumaczki to coś pomiędzy – dużo się uczę, ale nie doświadczam tego tak osobiście.”

Zawód psychoterapeutki otwiera przed Agatą kolejne możliwości rozwoju – pisarskie. Agata marzy o tym wyrażając to słowami: „to już nawet nie plan, to moje marzenie – pisać o Gestalcie, publikować artykuły, wydawać książki”. Gdy natomiast pojawia się możliwość uczestnictwa w warsztacie, który ją porusza, Agata „tryska energią”, jednak godzenie pasji rozwojowej z odpowiedzialnością za rodzinę to dla niej nieustanny taniec kompromisów. „Jestem ciągle w tych kompromisach pomiędzy tym, co robię dla mojej córki i naszej relacji, a tym, co robię zawodowo”, podkreśla.

Na końcu naszej rozmowy powraca motyw wdzięczności do nauczycieli, których Agata miała, tych, którzy stali na początku jej drogi i odsłaniali wiedzę z innych nurtów łącząc ją z Gestaltem i tych, którzy dziś inspirują ją do dalszego przekraczania horyzontów, rozwijania się w świecie gestaltowym. „Z całą życzliwością dali mi to, co sami umieli, a teraz poznaję osoby, które pokazują, że Gestalt ma własne, unikalne spojrzenie i nie musi wspierać się innymi nurtami.” Choć cały czas się uczy nowych rzeczy to czuje się osadzona w tym nurcie. Prowadzi terapię w czterech językach, pracuje z osobami z różnych kultur i doświadczeń. Jej tożsamość zawodowa i osobista splatają się w gęsty, poruszający krajobraz, który ukształtowany jest przez jej własne doświadczenia, i wciąż się zmienia, jakby pod wpływem różnej pogody.

W końcowej części rozmowy Agata dzieli się refleksją, która, jak się zdaje, niesie także uznanie dla naszej wspólnej pracy badawczej: „Cieszę się, że mnie zaprosiłaś do takiej rozmowy. To było ciekawe, takie intensywne zastanowienie się nad sobą. I że też dzięki temu, co robisz na uczelni, Gestalt może odbić się szerszym echem – to bardzo korzystne dla naszego środowiska”, podkreśla.

Wnioski i interpretacja. Analiza narracji Agaty ukazuje psychoterapię Gestalt jako nie tylko formę pracy z klientami, lecz także jako szeroki proces transformacji osobowościowej, egzystencjalnej i zawodowej. Droga, którą przeszła, wskazuje na to, jak stawanie się psychoterapeutką Gestalt może być zarówno wymagającym, jak i wzbogacającym doświadczeniem życiowym – swoistą dźwignią rozwoju. Nowy zawód, który Agata wybrała stał się fundamentalną osią jej życia, wpłynął na jej sposób funkcjonowania w świecie, filozofię, relacje i jest swoistym narzędziem jej transformacji. Proces stawania się terapeutką był dla niej głęboką odpowiedzią na życiowy kryzys i stał się również drogą w stronę odzyskiwania siebie – bardziej autentycznej, obecnej i ugruntowanej.

Historia Agaty to opowieść o głębokiej przemianie, która rozpoczęła się w momencie jej decyzji o rozpoczęciu własnej terapii. Proces edukacji w szkole psychoterapii Gestalt, udział w superwizjach i interwizjach, własna praca terapeutyczna oraz codzienna praktyka zawodowa. Wszystkie te elementy składają się na jej rozwój osobowościowy.

Agata, dzięki konfrontacji z własnymi mechanizmami obronnymi, przeżywanym lękiem i historią osobistą, dokonała istotnych zmian w sposobie myślenia, reagowania i przeżywania relacji z innymi. Wyraźnie mówi o przesunięciu z pozycji „muszę być idealna” w stronę bycia autentyczną, „taką, jaka



jestem.” Zmieniała się jej relacja ze sobą samą, stała się bardziej łagodna, mniej oceniająca, bardziej zintegrowana.

Z opowieści Agaty wyłaniają się odpowiedzi na pytania badawcze:

Patrząc przez pryzmat pierwszego pytania: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutką Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – Agata zwraca uwagę jak proces stawania się psychoterapeutką Gestalt okazał się dla niej głęboko odkrywczy i transformujący. Był to dla niej moment przełomowy, który uruchomił intensywny rozwój osobisty – zarówno poprzez doświadczenia szkoleniowe, jak i praktykę zawodową. Ścieżka rozwoju zawodowego wiązała się z koniecznością ciągłego konfrontowania się z własnym wnętrzem, przekonaniami i ograniczeniami. Agata opisuje, że dzięki terapii własnej i pracy z klientami nauczyła się mówić „nie”, stawiać granice, rozpoznawać i wyrażać swoje potrzeby, a także konfrontować się z trudnymi emocjami. Z perspektywy mechanizmów mówi o „przerywaniu introjektów”, o rezygnacji z perfekcjonizmu na rzecz autentyczności, o większym ugruntowaniu w ciele, o zbliżaniu się do siebie i swoich potrzeb. Nie bez znaczenia pozostaje również obraz siebie, który ewoluował w kierunku większej integracji. Agata mówi wprost: „Zyskałam bardzo dużą niezależność i jestem naprawdę dumna z tego, co robię.” Jej tożsamość jako kobiety, matki, terapeutki i człowieka została przetkana nową jakością – opartą na zgodzie ze sobą, świadomości wyborów i gotowości do ich ponoszenia. Podkreśla, że bycie terapeutką oznacza dla niej nie tylko zawód, ale i sposób życia, który wymaga ciągłej uważności, integracji i refleksji. W rezultacie, jak mówi: „Kiedyś chciałam być idealna. Teraz chcę być prawdziwa.” Przemiana osobowościowa objawiła się w jej większej autentyczności, ugruntowaniu, otwartości i zdolności do obecności zarówno w relacji z klientem, jak i w życiu prywatnym. Szczególne znaczenie miała też dla niej wspólnota środowiska Gestalt, którą zyskała dzięki tej ścieżce oraz przyjaźnie, które traktuje jako jeden z cenniejszych owoców bycia w tym zawodzie.

Jednocześnie pojawiają się subtelne paradoksy tego rozwoju. Wraz z odrzuceniem wewnętrznych przymusów i norm, pojawia się trudność w mobilizacji – np. do codziennego sprzątania. To pokazuje, że rozwój osobisty nie prowadzi do ideału, lecz do większej świadomości, również własnych ograniczeń i dylematów.

Zatrzymując się na drugim pytaniu: Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Agata wskazuje na wiele aspektów podejścia Gestalt jako istotnych dla jej rozwoju. Wyraźnie mówi o wpływie, jaki miał na nią cały proces szkoleniowy i późniejsza praca psychoterapeutyczna – nie tylko w zakresie wiedzy i kompetencji, ale przede wszystkim w wymiarze osobowościowym. Dla Agaty najbardziej transformujące były: praca z ciałem i emocjami, relacyjność oraz teoria pola. Ciało stało się dla niej zasobem i drogą kontaktu ze sobą: „Jestem bardziej ugruntowana w swoim ciele i lepiej rozumiem procesy cielesne.” Rozpoznaje, dzięki tej pracy, że przepływy między aspektami jej istnienia – emocjami, ciałem, relacjami, refleksami stają się naturalne i pełniejsze. Jak podkreśla kluczowa była dla niej teoria pola, która – zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w życiu – pomaga jej widzieć siebie jako część relacyjnego procesu, a nie zewnętrznego obserwatora. Teoria pola pozwala jej lepiej rozumieć konteksty interpersonalne, także poza gabinetem – daje poczucie spójności i ukojenia. Z holistycznego punktu widzenia zwraca uwagę na znaczenie obecności, cielesności, świadomości emocjonalnej i ciągłego rozwoju. Obecność w relacji z klientem, autentyczność i świadome stawianie granic to obszary, które opisuje jako kluczowe dla swojej pracy terapeutycznej i rozwojowej. Wyraźnie zaznacza się w jej słowach Terapia Gestalt jako filozofia życia, która wrosła w jej codzienne funkcjonowanie. Praktyka tu i teraz, uważność, relacyjność i branie na siebie konsekwencji swojego zachowania to zasady, które kierują jej życiem zawodowym i prywatnym. Agata potrafi lepiej rozpoznawać swoje potrzeby i granice, podejmuje decyzje w zgodzie z sobą, jest bardziej obecna w relacjach. Interesującym wymiarem są



także superwizje i interwizje, w których Agata odkrywa nie tylko wsparcie, ale i ważne lustro. To nie tylko proces zawodowy, lecz także osobisty. To miejsce, gdzie może być sobą, wyrażać zmęczenie, bezradność, a jednocześnie odnaleźć zasoby i kierunek działania. Uważa, że psychoterapia Gestalt był dla niej trampoliną do kolejnych poziomów rozwoju i pracy umożliwiając zdobycie nowych ról zawodowych, w których Agata znajduje sens i rozwój (terapeutka, superwizorka, nauczycielka, tłumaczka) i dała jej możliwość pogłębienia rozumienia siebie. Gestalt jawi się tu jako miejsce otwierające nowe ścieżki – także te jeszcze niezrealizowane, jak marzenie o pisaniu.

Odpowiadając na trzecie pytanie: Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Agata opisuje bardzo silne przenikanie życia zawodowego i prywatnego, co niesie zarówno korzyści, jak i ryzyka. Z jednej strony podejście Gestalt pozwala jej na życie bardziej świadome, zgodne z wewnętrznym rytmem i emocjami – np. pozwala sobie na odpoczynek, kiedy tego potrzebuje, nie zmusza się do działania z powinności, wybiera życie bardziej „z siebie”. Z drugiej strony zauważa, że ta „wolność od powinności” jako rozciąganie się granicy między swobodą a strukturą czasem utrudnia jej przyjęcie odpowiedzialności za konsekwencje nie wykonywania obowiązków codziennych. Podkreśla też możliwość pojawienia się trudności finansowych i braku zabezpieczeń w przypadku np. dłuższej choroby co związane jest z prowadzeniem działalności gospodarczej a nie pracy etatowej. Agata widzi również pułapki nadmiernej empatii w relacjach prywatnych oraz nieumiejętność oddzielenia roli terapeuty od osoby w życiu codziennym. Zwraca uwagę na przemęczenie, wypalenie, brak zabezpieczeń, niewystarczającej regeneracji jako ryzykach tego rozwoju. Wyraźnie wskazuje, że ten zawód wymaga „więcej odpoczynku niż inne”, a ona wciąż uczy się dbać o równowagę. Jednocześnie, być może paradoksalnie, ma tendencję do brania na siebie zbyt wiele: łączenie wielu ról zawodowych, samotne rodzicielstwo, organizacja warsztatów, prowadzenie gabinetu. Jej życie osobiste i zawodowe się splatają – co niesie głęboki sens, ale też może generować dodatkowe obciążenie. Sama nazywa to „kompromisami między tym, co robię dla rodziny, a tym, co robię zawodowo.” Warto również zwrócić uwagę na paradoks terapeutycznej empatii, która, jeśli niekontrolowana, „przeleka” do relacji prywatnych. Agata zauważa, że czasem zbyt wiele wyrozumiałości okazuje swoim bliskim – co niekoniecznie jej służy. Pokazuje to trudność w rozdzieleniu ról oraz konieczność ciągłego „dozowania siebie.” Mimo tych wyzwań, Agata coraz częściej zatrzymuje się w refleksji nad własnymi granicami i uczy się odróżniać, co jej służy, a co wynika z dawnego schematu działania. Deklaruje, że zawód psychoterapeutki Gestalt daje jej poczucie sprawstwa, sensu i spełnienia: „Zyskałam bardzo dużą niezależność i jestem naprawdę dumna z tego, co robię.”

Agata jako jedna z badanych osób ukazuje rozwój osobisty jako nieustanny, organiczny i często pełen napięć proces. Jej historia pokazuje, że bycie psychoterapeutą Gestalt to nie tylko zawód, ale sposób bycia w świecie – z większą uważnością, autentycznością i odpowiedzialnością. To ścieżka, która nie ma końca i prowadzi dalej – ku nowym rolom, pytaniom, wyborom i wyzwaniom. W tym sensie, przypadek Agaty szczególnie dobrze ilustruje tezę o Gestalcie jako filozofii życia i dźwigni transformacji osobowościowej. Psychoterapia Gestalt poruszyła najgłębsze warstwy jej tożsamości i uczyniła z niej nie tylko bardziej kompetentną terapeutkę, ale też bardziej świadomą i spełnioną osobę.

4.6.6 Przypadek Marty

Rozmowa z Martą była ostatnią z cyklu sześciu wywiadów przeprowadzonych w ramach pracy magisterskiej. Wywiad ten ukazuje nie tylko proces kształcenia i zdobywania kompetencji zawodowych, ale również odsłania osobistą transformację, jakiej doświadczyła Marta jako kobieta, żona, matka i psychoterapeutka. Jej historia to zapis przemiany, która dokonywała się zarówno na poziomie emocjonalnym, relacyjnym, jak i egzystencjalnym; w kontakcie z własnym ciałem, przeszłością i



wartościami. Jej wypowiedzi: obszerne, refleksyjne i poruszające odsłaniają drogę osobistego i zawodowego rozwoju, która rozpoczęła się wiele lat temu i trwa nadal.

Nasze spotkanie przebiegło w atmosferze szczerości, zaangażowania i dużej otwartości. Już na początku wywiadu dało się zauważyć jej autentyczne poruszenie i ekscytację związaną z możliwością udziału w badaniu. Wyraźnie wyczuwalny był jej entuzjazm i zaciekawienie. Uważnie słuchała pytań, często dopytywała o ich znaczenie i starała się odpowiadać nie tylko precyzyjnie, ale i z głębi osobistego doświadczenia. Z dużym poczuciem odpowiedzialności podeszła do swojej roli jako osoby badanej, zależało jej, by wnieść wartość do badania i wesprzeć ten proces badawczy. Jej wypowiedzi były początkowo ostrożne. Marta wahała się, poszukując w sobie odpowiedzi i sięgając do ważnych momentów z przeszłości. Z czasem jednak wyraźnie się rozluźniła, a narracja nabrała swobodnego rytmu. W miarę trwania rozmowy, głos Marty stawał się coraz bardziej stanowczy i osadzony. Wypowiedzi były dobrze przemyślane, refleksyjne, a jednocześnie żywe i emocjonalnie nacechowane. Spotkanie miało charakter płynnego dialogu, w którym autentyczność, uważność i wzajemne zaciekawienie tworzyły poczucie bliskiego kontaktu i współpracy.

Marta – 50 letnia psychoterapeutka Gestalt, z blisko 10 letnim doświadczeniem w pracy z klientami indywidualnymi, parami i rodzinami podzieliła się refleksjami dotyczącymi swojej ścieżki rozwoju, wyzwań, jakie napotkała oraz tego, jak psychoterapia Gestalt zintegrowała się z jej codziennym życiem i wpłynęła na zmiany osobowościowe. Jej wypowiedzi ukazują proces głębokiego dojrzewania od etapu poszukiwań i niepewności, przez intensywny czas własnej terapii i szkoły, po odnalezienie siebie w roli psychoterapeutki.

Wywiad z Martą pokazuje, w jaki sposób stawanie się psychoterapeutką w nurcie Gestalt wpłynęło na jej sposób przeżywania siebie, relacji z innymi ludźmi oraz prowadzenia życia zgodnie z wartościami bliskimi filozofii Gestalt. Marta mówi szczerze o trudnościach, emocjach, które jej towarzyszyły w kolejnych etapach tej ścieżki, o przemianach, jakie zaszły w niej dzięki własnej terapii, szkole, pracy z klientami oraz doświadczeniu superwizji. Jej wypowiedzi pokazują nie tylko zmiany w sposobie myślenia i reagowania, ale też głębokie przekształcenia osobowościowe – dojrzewanie do siebie, do kontaktu, do akceptowania swojej wrażliwości i granic.

To studium przypadku, zgodnie z fenomenologicznym charakterem tej pracy – nie służy jedynie ilustracji zawodowego rozwoju. To także opowieść o człowieku, który poprzez kontakt ze sobą i drugim człowiekiem w relacji terapeutycznej odnalazł nową jakość życia. Opis przypadku Marty stanowi więc istotny element odpowiedzi na pytanie badawcze: w jaki sposób psychoterapia Gestalt staje się nie tylko metodą pracy, ale także drogą osobistego rozwoju i filozofią życia terapeuty.

„To nie był racjonalny wybór, tylko podążanie za wewnętrznym głosem” – impuls za impulsem do podjęcia drogi rozwojowej. Marta po liceum wybrała Akademię Ekonomiczną, gdzie studiowała zarządzanie. Jeszcze w czasie liceum rozpoczęła pracę, najpierw w rodzinnej firmie, a później w firmie IT, gdzie zaczynała od bycia gońcem, poprzez pracę w dziale handlowym jako specjalista do spraw sprzedaży, by po 15 latach zarządzać zespołem handlowców, i tak wraca do tego momentu życia:

Firma, w której pracowałam zmieniała właścicieli, nazwę, sposób funkcjonowania, a ja tam byłam przez 20 lat. Zaczynałam tam pracować jako kurier, nosiłam listy na pocztę i to była praca dorywcza, a później pracowałam jako sprzedawca. Koniec końców, kilka lat przed samym pożegnaniem się z tą firmą byłam kierownikiem działu handlowego i zarządzałam dość sporą ilością handlowców.

Marta wspomina, że jej „ścieżka kariery wymagała ciągłego rozwoju.” Z ramienia firmy sięgała po różne szkolenia umiejętności miękkich, czy zarządzania, które rozwijały ją i zmieniały jej sposób patrzenia na siebie i innych. Jeszcze pracując w biznesie zdecydowała się na roczną szkołę coachingu by jak mówi



„lepiej sobie radzić w zarządzaniu swoim zespołem i osiągać jeszcze lepsze wyniki” i jak podkreśla „nie myślała jeszcze wówczas, że mogłabym pracować jako coach, ale z miesiąca na miesiąc czuła w sobie coraz większą potrzebę by się rozwijać w tym kierunku. To przyszło bardziej jako impuls, takie poczucie, że muszę coś zmienić w życiu. Coś mnie wołało” przyznaje. Od początku wywiadu z Martą wybrzmiewało, że edukacja, którą podejmowała miała służyć jej własnemu rozwojowi i wzmocnić jej umiejętności w pracy. Z dużej motywacji do uczenia się pojawiła się zmiana kierunku zawodowego, co opisuje w tym fragmencie spotkania:

Myślałam, że umiejętności, które zdobędę i w szkole coachingu, i później w szkole psychoterapii Gestalt, pomogą mi lepiej się czuć w swojej roli i efektywniej wykonywać swoją pracę. Myślę, że dotykałam już wtedy jakiegoś rodzaju wypalenia zawodowego, bo bardzo dużo pracowałam, mocno się przykładałam do swoich obowiązków, osiągałam dobre efekty i coraz gorzej się czułam.

Praca z ludźmi była Marcie bliska, osiągała sukcesy i jednocześnie odczuwała pustkę i potrzebę głębszego kontaktu, innego rodzaju obecności, co obrazuje następująco:

Miałam dużą motywację, żeby siebie rozwijać, rozumieć lepiej i poznawać, ale także lepiej rozumieć innych ludzi. To mnie zawsze ciekawiło; nauka o relacjach, o ludziach, o tym jak oni funkcjonują, o psychopatologii. To było zawsze w gestii moich zaciekawień. Po latach przyznaję, że stawiałam się terapeutą w ramach swojego dokształcania się.

“To mnie w ogóle jakoś uruchomiło” – początki drogi i decyzja o szkole psychoterapii Gestalt.

Choć Marta nie miała wcześniejszego planu, by zostać psychoterapeutką, coś w niej zdecydowało, że to dobry moment i droga dla niej – roczny staż psychoterapeutyczny był doświadczeniem silnie zmysłowym i emocjonalnym. Decyzja dalszego kroku nie tyle wynikała z głębokiej analizy, co z głębokiego przeżycia. Marta wspomina, że proces decyzyjny był szybki, wręcz intuicyjny. Przyznaje, że „chyba nie miała takiego etapu, że się mocno zastanawiała, czy chcę iść do tej szkoły. Poszła za swoją intuicją.” Wyborem Marty był Instytut Inegratywnej Psychoterapii Gestalt, gdzie dostała się do szkoły psychoterapii po pierwszym roku stażowym. Marta podkreśla, że pójście za impulsem do rozwoju nie było łatwą decyzją, która zresztą nie spotkała się ze zrozumieniem i uznaniem części jej bliskich osób. Towarzyszył jej lęk, niepewność, pytania o sens życia i przyszłość. Niemniej wyłania się z jej wypowiedzi obraz wewnętrznego zaufania do procesu i pewnego rodzaju „głosu serca”, który poprowadził ją dalej. To była kontynuacja obranej ścieżki rozwojowej, jak podkreśla. „Właściwie nie wiedziałam, na co się piszę. Wiedziałam tylko, że chcę iść tą drogą. To było bardziej czucie niż wiedzenie.”

Jedno z pierwszych pytań dotyczyło momentu, w którym narodziła się w Marcie decyzja o rozpoczęciu ścieżki psychoterapii Gestalt. Odpowiedziała opisowo:

To nie było tak, że ja sobie wymyśliłam, że będę terapeutką. Od dzieciństwa lubiłam obserwować ludzi (...) byłam nimi mocno zaintrygowana, jak oni funkcjonują w rodzinach, jak żyją. Trochę się śmiałam, że lubiłam podglądać ludzi. Później, kiedy zaczęłam pracować w biznesie zauważyłam, że moim głównym celem było rozwijanie kontaktów z klientami, rozumienie ich potrzeb, co znacznie pomagało mi zwiększać sprzedaż. Po blisko 20 latach byłam już zmęczona pracą w dużej, rozwijającej się firmie. Tliła się we mnie potrzeba zmiany i dalszego samorozwoju. Skończyłam Szkołę Coachingu i ciągle mi czegoś brakowało, więc szukałam i znalazłam Instytut Gestaltu, gdzie robiłam staż, a później już poszłam dalej tą drogą. Idąc do szkoły Gestaltu, nie miałam jeszcze takiej myśli, że będę psychoterapeutą, że chcę zmieniać zawód. To wszystko u mnie odbywało się krok po kroku, od rozwoju własnego do stawiania się psychoterapeutą.

Marta wspominała, że jej sytuacja życiowa w momencie, podejmowania decyzji o rozpoczęciu 4-letniego szkolenia była stabilna. Miała rodzinę, stałą pracę i dużo chęci do poznawania nowej wiedzy o



człowieku, relacjach, zaburzeniach. Ta chęć uczenia się otworzyła ją na zupełnie nowy areał zainteresowań i przypuszczalnie mogła uratować ją przed wypaleniem zawodowym. Zmiana ta była daleka od chłodnej kalkulacji:

(...) dużo pracowałam, miałam tam dobre wyniki, dobrze zarabiałam, byłam we wspierającej relacji, miałam dwójkę dzieci, jedno już całkiem duże, drugie troszkę mniejsze i miałam dużą potrzebę jakiejś zmiany rozwojowej, jakoś tak chciałam siebie zrozumieć bardziej i jakoś przyświecała mi jakaś myśl zmiany, uratowania siebie. Ale jeszcze wtedy nie rozumiałam przed czym się ratuję i nie wiedziałam na czym ta zmiana mogłaby polegać.

Marta na pytanie, co zdecydowało o wyborze szkoły psychoterapii Gestalt, a nie innej ścieżko rozwojowej podzieliła się swoim doświadczeniem wskazując, że to był trochę przypadek, a trochę jej upór by coś zmienić w życiu i pójście za swoją ciekawością:

10 lat przed tym, jak dostałam się do szkoły, chodziłam na jogę, gdzie poznałam dziewczynę, która była gestaltystką i dużo opowiadała o tym podejściu pracy. To był dla mnie intrygujący, ciekawy temat, ale miałam takie poczucie, że to nie jest dla mnie, że ja się nie nadaję do tego, że nie spełniam warunków, nie mam psychologicznego doświadczenia, że to trzeba być jakimś specjalnym człowiekiem (...) później, jak na szkole coachingu pojawił się Gestalt, to moja ciekawość odżyła i zaczęłam się tym interesować. Sprawdziłam jakie są instytuty, jak wygląda proces szkolenia i wybrałam.

Będąc jeszcze na stażu w szkole psychoterapii Gestalt Marta brała pod uwagę szkolenie w podejściu poznawczo-behawioralnym. Podsumowała: „Wzięłam udział w półrocznym kursie pracy z dziećmi w nurcie CBT i nie skończyłam go. Niestety po pierwszym zachwycie pojawiło się moje zniechęcenie do tego sposobu prowadzenia sesji, tym bardziej z dziećmi. Ten sposób pracy wydał mi się jakiś sztuczny, taki wyuczony, w oparciu o procedury, techniki, kontakt, w którym brakowało relacyjności, którą już poznawałam na roku stażowym Gestaltu. Jednego dnia z pacjentem mógł pracować jeden terapeuta, drugiego inny. Obowiązywały protokoły pracy, które z jednej strony dawały solidną strukturę, a z drugiej były dla mnie trudne do przyjęcia ze względu na mały nacisk na budowanie więzi.”

W tej wczesnej fazie decyzji wyraźnie widać pierwotną intuicję, która uruchomiła całą przemianę – bez planu, bez gwarancji, ale z głębokim przekonaniem wewnętrznym. Ten pierwotny impuls stanie się później fundamentem dla wszystkich dalszych etapów jej rozwoju. Warto podkreślić, że Marta nie zatrzymała się na skończeniu szkoły psychoterapii i zdobyciu uprawnień do pracy z klientami. Kolejnym krokiem w jej edukacyjnej przygodzie była 2 letnia szkoła pracy z parami i rodzinami, 2 letni cykl Sexual Graunding, wiele warsztatów poszerzających wiedzę Gestaltu i ostatni jej wybór – Szkoła Superwizji Gestalt.

Będąc jeszcze w szkole psychoterapii Marta w obliczu zmian ustawy o wykonywaniu zawodu psychoterapeuty zdecydowała się na kolejne studia i ukończyła psychologię uzupełniając tym samym swoje wykształcenie.

Patrząc z boku na wszystkie aktywności rozwojowe, których podjęła się Marta w ciągu ostatnich kilkunastu lat podkreślam z uznaniem, jak dużo udało jej się dokonać. Wyraźnie widać, że decyzja o szkole psychoterapeutycznej nie była racjonalnym wyborem nowego zawodu, ale raczej odpowiedzią na wewnętrzne poruszenie, zgodnie z duchem Gestaltu: odpowiedź na to, co się wydarzyło w polu. Przeżycie autentycznego kontaktu i bycia poruszoną okazało się wystarczające, by rozpocząć proces, który zmienił jej życie.



Dodatkowo Marta od roku współprowadzi firmę szkoleniową z pasji do rozwijania się i pogłębiania wiedzy dotyczącej Gestaltu, jak również z chęci dzielenia się swoją wiedzą i krzewienia i rozwijania tego podejścia terapeutycznego wśród gestaltystów i psychoterapeutów z innych podejść. Podsumowuje:

Szkołę się, odkąd pamiętam i zawsze to lubiałam robić. Z tej pasji pojawił się pomysł współtworzenia firmy szkoleniowej, która oferuje szkolenia dla psychoterapeutów w podejściu humanistycznym, w których z przyjemnością sama biorę udział, szczególnie, że zapraszamy ciekawych i znanych w tym świecie nauczycieli z zagranicy, którzy wnoszą inne spojrzenie do polskiego Gestaltu. Cieszy mnie ta praca na rzecz polskiego Gestaltu i jednocześnie rozwija.”

Na przestrzeni naszej rozmowy wyraźnie widać, jak zmieniały się oczekiwania Marty w czasie:

Na początku miałam oczekiwania, żeby to był mój rozwój i faktycznie tak było. Nie myślałam o zmianie zawodu. Chciałam się rozwijać i rozumieć bardziej siebie i różne aspekty relacyjne wokół mnie. W związku z tym, że ten proces kształcenia trwał w sumie pięć lat, to moje potrzeby zmieniały się i ewoluowały w miarę upływu czasu poświęconego na szkolenia. Z roku na rok uczenia się o doświadczania tej pracy zauważałam, że lubię ją i że mam ku temu jakieś predyspozycje, że się dobrze czuję w roli terapeuty, że mnie to rozwija. Więc na przedostatnim roku już wiedziałam, że będę psychoterapeutą Gestalt i było to bardzo ekscytujące odkrycie. W trakcie szkoły, w sumie dość szybko, pracowałam już terapeutycznie z klientami.

W wypowiedziach Marty ważne jest do uchwycenia jak stawianie się psychoterapeutą Gestalt było trudnym i wymagającym dla niej procesem, który opisuje następująco:

Największym wyzwaniem dla mnie było pogodzenie bardzo wymagającej szkoły, nadążenie za wiedzą, która tam była podana, z życiem prywatnym, które wtedy było też dla mnie jakoś obciążające. Mam na myśli bycie mamą, pełnoetatową pracę, wymagającą czasowo i emocjonalnie, związaną z dużym stresem.

Z punktu widzenia wyzwań w procesie kształcenia Marta wskazuje kilka przełomowych etapów: rok stażowy i terapia własna, które mieszczą się na liście wymogów tej szkoły. Tak opisuje ten proces:

(...) pierwszym ważnym etapem był rok stażowy, czyli spotkania w grupie połączone z dynamicznym procesem grupowym. To było dla mnie i ekscytujące, i trudne. To był cudowny czas posiadania własnej grupy, z którą przeżywałam różne trudności, ale też i przyjemności. Uczyliśmy się trochę o Gestalcie, o relacjach i o byciu w grupie. Było przyjemnie być lubianą, ale było też trudno dostać informacje zwrotne, że jestem np. zamkniętą osobą albo nie dzielę się sobą tak, jakby ktoś oczekiwał. Doceniałam te szczerze feedbacki od grupy, które były dla mnie rozwojowe i wnoszące a czasem zaskakujące i trudne to przyjęcia. Dotykałam na początku jakiegoś wstydu, dużych uszczywnień, rozczarowania sobą, ale też widziałam, jak inni byli rozczarowani mną co było trudne do przyjęcia. Czasem te informacje zwrotne o mnie, były kompletnie różne od tego, co ja myślałam wówczas o sobie.

Podkreśla, że „drugim przełomowym momentem była terapia własna, która bardzo dużo zmieniła w niej” i tak opisuje ją:

Otworzyła mi oczy na wiele rzeczy. Cieszę się, że terapia własna jest wymogiem w procesie kształcenia. To bardzo ważne. Pamiętam, że moja własna terapia łączyła się z wiedzą w szkole w jedno doświadczenie. Idąc do szkoły byłam bardzo w głowie, więc dużo rozumiałam i chciałam jeszcze więcej rozumieć. A kończąc tę szkołę czułam, że również jestem w ciele i mogę się ciałem wspomagać. Przeżywam, czuję coś i to jest ważne tak samo jak to, co myślę.

Innym momentem przełomowym związanym z jej życiem prywatnym było rozstanie z partnerem i wejście w nowy związek, „gdzie dużo było różnic i trudności związanych na przykład z porozumiewaniem



się, rozumieniem siebie kulturowo i społecznie, tworzeniem patchworkowej rodziny.” Dzisiaj tak Marta na to patrzy z perspektywy czasu:

Myślę sobie, że gdyby nie to, że byłam wówczas w szkole psychoterapii i robiłam tak dużą rozwojową pracę, to nigdy bym się na to nie zdecydowała, nie miałabym tyle odwagi. A szkoła mnie wzmocniła, obudziła odwagę, żebym móc podjąć tak trudne decyzje i być szczęśliwą.

Marta podkreśla, że okres, w którym uczyła się Gestaltu był bardzo obciążający. Z wielu rzeczy musiała rezygnować. Jej bliscy również odczuwali dużo napięcia i brak wspólnego czasu. Opisuje ten proces w następujący sposób:

Miałam takie poczucie, że ciągle gdzieś jestem z tyłu, że czegoś nie rozumiem, a nie mam wystarczająco czasu, żeby sięgnąć do książek, do artykułów, żeby jakiś temat dodatkowo zgłębić. Wyzwaniem też dla mnie były kilku dniowe, bardzo intensywne zjazdy, raz w miesiącu w szkole, kiedy wyłączałam się z życia rodzinnego i pracowniczego by skupić się na uczeniu, czytaniu materiałów, doświadczeniu. I pamiętam, że miałam często taki niedosyt i brak wiary w siebie, czy to co robię wystarczy.

Zaciekawiło mnie, czy ten niedosyt minął z biegiem lat. Marta potwierdziła, że zmienia wiele w swoim życiu, podejmuje dojrzsze i bardziej sprzyjające jej zdrowiu decyzje i coraz częściej oprócz odpoczynku ma czas na czytanie książek i artykułów branżowych, co ją wspiera w pracy i w życiu, na spędzanie czasu z bliskimi i na odpoczynek. Tak to ujmuję:

Ten niedosyt się zmniejsza, bo coraz więcej mam wiedzy, która mnie wspiera w pracy, coraz więcej mam rozumienia klientów, co wpływa na jakość pracy. Coraz rzadziej mam pilną potrzebę szukania i zgłębiania różnych tematów. Teraz jest to dla mnie już bardziej przyjemność niż obowiązek szkolny by zdać egzaminy, by nie zawieść siebie ani moich superwizorów czy grupy. Coraz więcej mam też czasu na przyjemności i to równoważy mnie.

Marta patrząc wstecz ocenia wiedzę i przygotowanie do zawodu, które dostała w Instytucie bardzo pozytywnie:

Był to ogrom wiedzy. Dużo było oprócz Gestaltu w moim Instytucie również takiego rozumienia psychodynamicznego klientów, które myślę, że było ważne w tym procesie mojego kształcenia i dawało mi taką bazę i podporę. Ale czegoś mi brakowało. Później w szkoleniach, które można powiedzieć nałogowo uprawiałam, z różnymi trenerami z zagranicy, okazywało się, że Gestalt to jest oczywiście to, co ja dostałam w mojej szkole i jeszcze mnóstwo innych rzeczy. Mam tu na myśli teorię pola, teorię self, teorię relacyjną i inne. I dopiero teraz mogę powiedzieć, że jestem gestaltystką z prawdziwego zdarzenia, mając do dyspozycji właśnie i tą całą wiedzę szkolną, ale też z wszystkich warsztatów, które bardzo mnie wzmocniły i ukształtowały.

„Bardzo bym chciała się lepiej poznać” – samoświadomość, lęk, wrażliwość i motywacje do pracy nad sobą. W kolejnych wypowiedziach Marta mówi o wewnętrznych motywacjach, które poprowadziły ją przez ostatnią rozwojową dla niej dekadę. Centralnym motywem, który pojawia się w tej części rozmowy jest samoświadomość siebie. Marta przyznaje, że skończenie szkoły psychoterapii na pewno poszerzyło jej świadomość. Podkreśla: „rozwinęłam się i rozwinęło się również moje widzenie siebie, moich potrzeb, pragnień, a to wpłynęło znacząco na moje decyzje.” Dodaje jeszcze na temat rozwojowego aspektu ostatnich lat:

Cały okres szkoły Gestaltu jak i późniejsze lata do dzisiaj to czas uczenia się o świecie, o ludziach i o sobie. A to wpłynęło na zmiany w moim życiu, na sposób widzenia siebie, innych, kształtowania relacji z innymi. Myślę sobie, że stałam się bardziej dojrzałym człowiekiem, ale też spokojniejszym, bardziej korzystającym z całości siebie, nie tylko głowy, z mojej racjonalności i logiki, ale również



ze świata moich emocji, rozpoznawania ich w sobie, nazywania i czucia ciała. To mój proces stawania się jednością.

Marta podkreśla, jak ważnym i przełomowym procesem w jej dorosłym życiu było „dotknięcie terapii, uczenie się jej, stawanie się terapeutą.” Skupiona była na poszerzaniu świadomości o siebie i o świecie, w którym funkcjonuje i docenia transformację tego procesu. Tak opisuje swoje zrozumienie tego procesu:

Wiem, że będąc dorosłym człowiekiem zasadniczo się nie zmieniamy i nasza osobowość jest względnie stała, niemniej zauważam dużo takich zmian osobowościowych w sobie, które bardzo cenię i wiem, że one się odbyły dzięki psychoterapii Gestalt – podjęciu decyzji o pójściu do szkoły, własnej terapii i zdobywaniu doświadczenia w pracy z klientami. Patrząc przez pryzmat mojej całej edukacji: szkoły podstawowej, średniej, studiów ekonomicznych, psychologicznych, szkoły coachingu, psychoterapii Gestalt, to muszę podkreślić, że najbardziej Gestalt był transformujący i jestem wdzięczna, że podjęłam taką decyzję, że się odważyłam na tą zmianę, że zostałam przyjęta do szkoły i pracuję teraz z klientami w tym nurcie.

Marta mówi o swoim doświadczeniu z dużą szczerością, pokazując, że decyzja o pracy nad sobą nie była tylko chęcią rozwoju zawodowego, ale w dużej mierze wynikała z głębokiej potrzeby wewnętrznej: „(...) miałam w sobie dużo pomieszania, niepokoju, często lęku. Dużo smutku i zagubienia i wiele wrażliwości, z którą ciężko mi było koegzystować.” Jej wrażliwość wydawała się jednocześnie zasobem i źródłem trudności. Praca nad nią stawała się dla Marty procesem odzyskiwania kontaktu z samą sobą, ale też odkrywania, co jest jej, a co było narzucone z zewnątrz: „ja nie umiałam sama tego ułożyć, nazwać, odróżnić, co jest moje, co nie moje.” Dzięki rozpoczęciu terapii i szkole psychoterapii Gestalt zaczęła powoli przyglądać się temu, jak funkcjonuje w świecie.

Wypowiedź Marty pokazuje głęboki aspekt egzystencjalny, jej wejście na tę ścieżkę rozwoju w mniejszym stopniu było skupieniem na karierze, a w większym próbą poradzenia sobie z wewnętrznym cierpieniem. W wywiadzie widać, że świadomość trudnych emocji była kluczowa, ale jeszcze ważniejsze było znalezienie odwagi, by się z nim zmierzyć. Jak szczerze ze smutkiem podkreśla: „Teraz myślę, że byłam bardzo zagubiona, bardzo krucha. I bardzo samotna w tym.”

W tej części wyraźnie ujawnia się kolejna siła napędowa do zmiany – potrzeba odnalezienia siebie w świecie, zrozumienia własnej wrażliwości i nauczania się, jak w niej funkcjonować. Jej decyzja o wejściu w świat Gestalt była próbą dania sobie szansy, by przestać się bać. Reagować nie poprzez wycofywanie się, ale przez konfrontację i świadome uczestnictwo w danej sytuacji. A to wpłynęło, jak mówi Marta na poczucie jej wartości.

Zmiany w postrzeganiu siebie i relacjach z innymi – nowa jakość obecności. Rozmowa z Martą w naturalny sposób prowadzi do refleksji nad tym, jak stawanie się terapeutką wpłynęło na jej relacje – zarówno te zawodowe, jak i osobiste. Przemiany, które zaszły w niej samej, odzwierciedlają się w zmianie podejścia do ludzi, ich potrzeb i własnych granic. W opowieści Marty widać wyraźnie, że proces ten nie tylko pogłębił jej empatię, ale też pozwolił jej zachować większy dystans i ugruntowanie w kontaktach z innymi. Fenomen tej zmiany polega na tym, że nie ogranicza się ona do jednej sfery życia, przenika wszystkie relacje, redefiniując je w kierunku większej autentyczności i spójności.

Marta podkreśla, że ma poczucie, że zmienia się cały czas, dojrzewa jako kobieta, matka, psychoterapeutka. Różne doświadczenia wpłynęły na nią i wzajemnie się przeplatały:

Zmieniałam się z roku na rok, zmieniałam się jako studentka szkoły, zmieniałam się jako psychoterapeutka. Również staż w szpitalu, gdzie pracowałam 2 lata na oddziale psychiatrii, to dla mnie bardzo rozwijający okres, który zmienił moją optykę na życie. Zresztą myślę, że zawód



terapeuty jest zawodem, który sprzyja zmianom rozwojowym, bo poznajemy bardziej siebie i środowisko, z którego się wywodzimy, mamy wiedzę, którą możemy wyjaśnić sobie różne aspekty życia, przechodzimy własną terapię, prowadząc terapie poznajemy historie klientów, gdzie każda jest inna i ucząca. Jako terapeuci potrzebujemy się ciągle doszkalać. To nie jest proces skończony.

Marta podkreśla, że praktykując ten zawód, który związany jest z ciągłym rozwojem, wzmocniła wiele cech swojej osobowości:

Myślę, że rozwinęłam w sobie cierpliwość, odkrywam wciąż coraz więcej wyrozumiałości do siebie, do świata, uznania siebie taką jaką jestem i zaakceptowania innych bez ciągłych prób zmieniania ich. To daje mi więcej poczucia spokoju. Zauważam, że stałam się mniej impulsywna, mniej jestem w działaniu i w tym swoim pędzie bez zastanowienia, a bardziej w byciu, obserwowaniu siebie i innych. Zauważam, że jestem teraz bardziej rozważna i spokojniejsza w swoich decyzjach. Potrafię się częściej zatrzymać w tym biegu i sprawdzić, czy to jest dla mnie teraz dobre, potrafię się też szybciej uspokoić, jeśli się zdenerwuję poprzez kontakt z ciałem, oddech. Są aspekty mojego życia, kiedy stałam się mniej neurotyczna, ale są też aspekty, kiedy stałam się bardziej neurotyczna.

Podobne zmiany zaszły w jej relacjach prywatnych. Marta opisuje, że „w relacjach z bliskimi jestem bardziej przy sobie, jestem też bardziej w swoich potrzebach i większej odwadze mówienia o nich, nawet jeśli może to być nieprzyjemnie przyjęte, to jakoś staram się pamiętać o sobie a nie tylko być dobra dla innych.” Dojrzałość emocjonalna, którą zdobyła, pozwala jej nie tylko bardziej słuchać innych, ale też brać pod uwagę siebie i jasno artykułować swoje granice i potrzeby. W relacji z dziećmi, jak podkreśla, korzysta z wiedzy i doświadczenia terapeutycznego, ale z dużą dozą pokory: „Wiadomo, że nie jestem świętą mamą, więc czasem się wkurzam na swoje dzieci czy męża, ale później potrafię o tym otwarcie porozmawiać, szukam w sobie rozumienia, potrafię przeprosić i wszystko to staram się robić z miłością i ciepłem.”

Praca nad sobą uczyniła Martę bardziej wyrozumiałą – wobec siebie i wobec bliskich. Marta ma nadzieję, że jej bliscy również dostrzegają zmianę w jej sposobie bycia. Mówi:

(...) nie pytałam ich wprost o to, ale czuję, że nasze relacje są przyjemniejsze, spokojniejsze, dojrzsze. Jestem mniej impulsywna, jestem bardziej rozważna, spokojniejsza, cierpliwsza. Widzę też, że mam dużo więcej wyrozumiałości wobec bliskich i siebie samej. Te zmiany zauważam i myślę, że one automatycznie działają w drugą stronę, bo jesteśmy wszyscy naczyniami połączonymi. Bliscy zmienili sposób odbierania mnie i reagowania na mnie.

W tej części rozmowy pojawia się też temat wpływu procesu terapeutycznego na jej relację z rodzicami. Marta zauważa, że mimo iż jej rodzice nie werbalizują zmian, dostrzega je w sposobie, w jaki się do niej teraz odnoszą, w ociepleniu ich relacji.

Mimo, że nie mówią wprost, to w związku z tym, że zmienili stosunek do mnie, inaczej się do mnie wyrażają, to jestem przekonana, że to właśnie ten aspekt zrobił główną robotę, że po pierwsze stałam się terapeutą i ja jakoś zmieniłam kontakt z nimi, więc automatycznie zadziałało to też w drugą stronę. Spotykamy się teraz jak dorośli z dorosłym, inaczej mnie traktują.

To, co jest również zauważalne w opowieści Marty, to jej głęboka potrzeba spójności pomiędzy tożsamością zawodową a osobistą. Marta mówi o tym wprost: „Przyjęłam, że jestem tą samą osobą, czyli jestem terapeutką i jestem również żoną, matką, koleżanką, sąsiadką itd. i lubię i chcę w tych różnych rolach być autentyczna, spójna i naturalna.” Ten wybór wiąże się dla niej z koniecznością zachowania integralności i etycznej przejrzystości – zarówno w gabinecie, jak i poza nim. Co istotne, choć sama stara się nie „być terapeutką” w kontaktach prywatnych, to zauważa, że to nie zawsze jest proste: „W życiu prywatnym, wśród znajomych, w rodzinie nie patrzeć oczami terapeuty, nie jest łatwo, bo przecież w toku zdobywania wiedzy



terapeutycznej nie da się tej wiedzy ‘odwiedzić’, a dodatkowo bliscy czasem pytają o radę, chcą zrozumieć różne procesy.”

Każda zmiana ma swoją cenę. Marta podkreśla, że stawanie się psychoterapeutką przyniosło jej więcej pozytywnych niż negatywnych doświadczeń, jednakże zauważa również minusy tego procesu zauważalne szczególnie w relacjach z innymi i tak jej opisuje:

Bycie terapeutką powoduje też dystans w relacjach. Czasami słyszałam, że skoro jestem terapeutką to na pewno więcej dostrzegam, analizuję kogoś pod kątem psychologicznym, wiem, o czymś, co ktoś chce ukryć, takie myśli budują dystans pomiędzy nami i frustrację. A ja zostaję z poczuciem osamotnienia, trudnością w złapaniu flow z innymi ludźmi, albo też jakiegoś usztywnienia.

Transformacja przez kontakt z ciałem i emocjami – „*bycie w ciele, bycie w uczuciach, bycie w tu i teraz*” Jednym z przełomowych doświadczeń w rozwoju Marty była dla niej praca z ciałem. Już od pierwszych lat edukacji psychoterapeutycznej ta sfera zaczęła zyskiwać dla niej coraz większe znaczenie. Opowiadając o tym aspekcie rozwoju, Marta podkreśla wagę własnego odkrycia, że ciało, emocje i świadomość są nierozzerwalnie połączone, a kontakt z ciałem otwiera dostęp do głębokich pokładów przeżyć i prawdy o sobie samej. „To, co było dla mnie bardzo znaczące, to kontakt z ciałem i emocjami, a więc takie bycie w ciele, bycie w uczuciach, bycie w tu i teraz. To jest dla mnie bardzo transformujące” – mówi Marta. W ten sposób akcentuje, że nie był to jedynie epizod w trakcie szkolenia, lecz proces, który wciąż trwa i przynosi zmiany:

Praca z ciałem była dla mnie wielkim odkryciem. Wiedziałam, że mam ciało, ale myśl, że to ja jestem ciałem, pamiętam, była dla mnie zaskakująca. Wiedza, że ciało nie ma nam tylko służyć do przemieszczania nas z miejsca w miejsce, ale płyną z niego różne ważne informacje w postaci przeżyć, emocji, które zamieniamy na uczucia, nadajemy im nazwy a one zaprowadzają nas do naszych potrzeb i przez nie możemy się komunikować ze światem i się realizować.

Marta przyznaje, że ten wymiar pracy był dla niej szczególnie intensywny i dotykający: „Ten kontakt z ciałem to było coś takiego bardzo, bardzo poruszającego mnie, dlatego że tam były ukryte trudne emocje, które ja zaczęłam czuć. Do tej pory nie czułam tak głębokiego kontaktu z emocjami, wielu nie byłam nawet świadoma.” Bardzo docenia to doświadczenie, jak podkreśla, bo otworzyło ją na nowy wymiar przeżywania siebie, ale też, jak można wywnioskować, na kontakt ze swoimi zablokowanymi emocjami, które wcześniej były poza jej dostępem. Dzieli się tym doświadczeniem:

Odzyskałam w toku terapii i poprzez poznawanie Gestaltu połączenie ze swoim ciałem. Bardzo sobie to cenię, bo oprócz tego, że jestem w głowie racjonalna, logiczna w działaniu, to jeszcze mam ciało, które tworzy taką kolejną dużą skrzynkę z informacjami o mnie, dla mnie, o otaczającym mnie świecie.

Z punktu widzenia terapeutycznego, to właśnie integracja przeżyć cielesnych i emocjonalnych stała się dla Marty źródłem autentycznej zmiany. „To mi pokazało, że ta metoda działa. Że to nie jest tylko głowa i analiza, ale coś, co się dzieje w relacji i w ciele, i że tam jest zapisane wiele”, zaznacza. Praktyka bycia w ciele, przy emocjach, w polu kontaktu z drugim człowiekiem – to kluczowy element filozofii Gestalt, który Marta w pełni zinternalizowała.

Praca z ciałem zmieniła również podejście Marty do pracy z klientami. Odważnie korzysta w gabinecie z aspektów cielesnych i zauważa, że do takiej pracy potrzebuje „być wypoczęta i rozluźniona.” Zauważa, że przy dużym zmęczeniu ucieka „do bycia bardziej w głowie” a wtedy procesy, które prowadzi nie rozwijają się tak samo szybko i intensywnie, jak włączając elementy pracy z ciałem w formie różnych eksperymentów. Obrazuje jak praca z ciałem pomaga jej w pracy klinicznej:



Praca z ciałem pozwala mi być z klientami również na innej płaszczyźnie. Moje racjonalne myślenie, logiczne spojrzenie na problemy, dogłębne omawianie ich jest moją dobrą umiejętnością co klienci też doceniają, ale czasem nie wystarczające do zmiany, a praca z ciałem, odczuciem z ciała, na bazie prostych doświadczeń w ruchu, dotykając podstawowych ruchów ciała pozwala klientom się odblokować i zobaczyć tj. poczuć dużo więcej niż tylko na poziomie myślenia.

Praca z ciałem jest doświadczeniem, dzięki któremu Marta zyskała większą uważność na sygnały płynące z ciała – zarówno własnego, jak i klienta. Podkreśla:

Zobaczyłam, że moje ciało chce przekazać mi ważne informacje z procesu z klientem, mówi do mnie i używając rezonansu kinestetycznego mogę te informacje wnieść do procesu, np. jak nagle na sesji zaczyna mnie boleć głowa albo się spina klatka piersiowa, to to coś może znaczyć dla klienta. Że mogę to traktować jako drogowskaz, a nie coś, co trzeba uciszyć.

Nie bez znaczenia jest też fakt, że to głębokie otwarcie Marty na ciało i emocje zrodziło się w bezpiecznej przestrzeni relacji terapeutycznej i pracy grupowej poprzez ciało, „w relacjach, które były bezpieczne, wspierające i ugruntowane.” Dla Marty ta relacja była nie tylko elementem szkolenia, stała się wzorcem kontaktu, który później przenosiła do pracy z klientami. Te doświadczenia wzmacniały w niej przekonanie o skuteczności podejścia zorientowanego na ciało. Marta zauważa: „Czasami to, co jest niedostępne poznawczo, pojawia się w ruchu, w impulsie, w skurczu albo w oddechu. I to są często ważniejsze informacje niż to, co ktoś mówi.” Zrozumienie tego aspektu psychoterapii jakim jest praca przez ciało nie było dla niej łatwe, wymagało odwagi i gotowości na kontakt z nieznanym. „Na początku myślałam, że to jakaś uduziwniona metoda pracy, ale wielokrotnie poczułam, na sobie, że to działa. Że jak miałam torowanie oddechem a za nim pojawiał się ogromny smutek i moje ciało drżało ze szlochom, to czułam, że byłam bliżej siebie niż jak analizowałam w głowie, co się ze mną dzieje” – mówi z humorem i autentycznością.

Marta podzieliła się swoim osobistym doświadczeniem choroby, która dała o sobie znać w trakcie trwania szkoły psychoterapii. Choroba, pojawiła się z ciała, z nieznanego powodu w obliczu której współczesna medycyna jest bezradna by ją wyleczyć. Możliwe jest tylko leczenie jej symptomów i zapobieganie jej skutkom, które mogą wystąpić. To był dla Marty duży cios. Skonfrontowana z diagnozą odczuwała ogromny lęk o swoje życie, ale dzięki własnej terapii i w trakcie procesu szkoleniowego, gdzie dostała duże wsparcie grupy była w stanie ją zaakceptować, zrozumieć jej aspekty nie tylko z takiego medycznego punktu widzenia. Wyznaje ze smutkiem:

Moja choroba mogła być też wynikiem mojego wieloletniego działania bez kontaktu, życiowego pędu, w odcięciu od swojego ciała i jego potrzeb. Mam wrażenie, że moje ciało chorobą w jakiś sposób próbowało mnie zatrzymać przy sobie, spowolnić, powiedzieć mi, że za dużo robię, że to za trudne dla niego.

Ta część jej opowieści pokazuje, że kontakt z ciałem stał się dla Marty nie tylko techniką terapeutyczną, ale drogą do samej siebie – narzędziem odkrywania prawdy, pogłębiania świadomości i tworzenia więzi ze swoim ciałem ku zdrowiu i równowadze w życiu.

Zmiana w podejściu do relacji – od kontrolowania do współtworzenia. Jednym z najbardziej znaczących obszarów rozwoju Marty było jej podejście do relacji terapeutycznej. Marta wyznaje, że ta zmiana miała początek w jej własnej psychoterapii. Tam i wtedy uczyła się budować zdrową relację. I odtąd odważa swoich klientów do autentycznego bycia w gabinecie i szukania siebie. W trakcie rozmowy wielokrotnie powracała do tematu zmiany, jaką przeszła – od potrzeby kontroli i lęku przed byciem ocenioną do zaufania wobec procesu, klienta i samej siebie. Już na etapie szkolenia zauważyła, jak silne było w niej dążenie do „bycia idealną terapeutką”, która wie, co robi, jest zawsze profesjonalna i nie



popęnia błędów. „Była we mnie taka część, która chciała być zawsze dobra, chciała być idealna i która bardzo bała się, że zrobi coś źle. I to się przekładało na moją pracę – chciałam mieć wszystko pod kontrolą.”

W miarę zdobywania doświadczenia oraz dzięki terapii własnej i superwizjom, Marta zaczęła stopniowo odpuszczać tę kontrolę i wchodzić w autentyczny kontakt ze swoim terapeutą a później z klientem. „Z czasem zaczęłam rozumieć, że relacja terapeutyczna to nie jest scena, na której ja muszę coś najlepiej jak umiem odegrać, ale przestrzeń spotkania dwóch ludzi. I że to, co się dzieje w tej relacji, jest najważniejsze.”

Proces zmiany Marty dokonywał się także poprzez konfrontację z własnymi emocjami i słabościami, które wcześniej próbowała ukrywać. „Zrozumiałam, że autentyczność jest większym wsparciem dla klienta niż perfekcja. Że kiedy pokażę swoje poruszenie, kiedy przyznam się do zagubienia – jeśli to jest zrobione świadomie – to klient zyskuje więcej niż kiedy udaję, że wszystko wiem.”

Marta podkreśla, że człowiek, dopóki żyje może się rozwijać, nigdy nie jest skończonym tworem. Wyraźnie inspiruje ją do własnego rozwoju praca terapeutyczna z klientami. Tak opisuje to doświadczenie:

Tematy, które klient przynosi do gabinetu, często mniej lub bardziej i mnie dotyczą, jakoś je przeżywam, i tak jak i on mobilizuję się, by też popracować z tymi kawałkami w sobie stając się lepszym człowiekiem. Moi klienci poprzez wspólną pracę uświadamiają mi różne ważne aspekty życia np. jak dbać o siebie, o odpoczynek, co jest w życiu ważne, jak zwiększać dostęp do swoich uczuć, jak radzić sobie z problemami i przeciwnościami losu. Pracując z tymi aspektami mam na względzie siebie również, żebym była spójna, wiarygodna w tym co mówię, a jak żyję. Przez tę pracę konfrontuję się często sama ze sobą co mi pomaga lepiej o siebie zadbać, zdać sobie sprawę co mi służy a co nie i próbować wdrożyć w moje życie zdrowsze mechanizmy.

Marta zauważa, że jej relacje z klientami uległy znaczącej transformacji, zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i metodycznym. „Jestem bardziej w tym procesie cierpliwa i obserwująca, daję sobie czas i też klientom. Jestem też dużo bardziej współczująca, akceptująca i przyjmująca ich takimi jacy są, z ich kłopotami, z którymi do mnie przychodzą.” Podkreśla z dumą, jak zmienia się w tym procesie: „Nie ma już tak dużo mojej oceny, jak było kiedyś, krytyki i siebie i klientów, tego, co i jak robią. Nauczyłam się ich przyjmować takimi jacy są a to pomaga im siebie bardziej rozumieć i wprowadzać zmiany.” Marta zauważa, że z biegiem czasu zyskała więcej cierpliwości i wewnętrznego spokoju zarówno w życiu, jak i w pracy terapeutycznej. Odeszła od potrzeby szybkiego osiągania rezultatów i przestała czuć presję, by w jednej czy dwóch sesjach zaoferować klientowi natychmiastową pomoc. Zamiast tego pozwala sobie być bardziej obecną, akceptującą i otwartą na to, co się pojawia w kontakcie. Podkreśla też, że posiadana wiedza teoretyczna i rozumienie psychopatologii stały się dla niej solidnym oparciem w pracy z klientami:

Nie pędzę już tak w życiu i w procesach z klientami. Nie mam takiego nacisku na to, że ja mam klientowi natychmiast zaoferować coś co zmieni jego życie, wyciągnąć z kapelusza jakieś cudowny eksperyment, który on by mógł ze mną wykonać i uleczyć się, więc na pewno jestem bardziej w tym cierpliwa, spokojna, przyjmująca i akceptująca, że jest to co jest. Mam wiedzę, więc ona też jest dla mnie oparciem na sesjach i większe rozumienie pacjenta od psychopatologicznej strony.

Ten proces odpuszczania i wchodzenia w prawdziwą obecność z klientem jest dla niej niezwykle rozwijający. Jak sama mówi: „Kiedy pozwalałam sobie na niewiedzenie, a bycie z tym, co jest, to dzieją się przełomowe momenty. I wtedy jestem najbardziej w relacji z klientem – nie wtedy, kiedy mam konkretny pomysł, co teraz zrobić, tylko kiedy słucham, jestem obecną, oddycham razem z nim.” Z biegiem lat zaczęła ufać nie tylko sobie i relacji, ale też klientowi – jego zdolnościom, wewnętrznej mądrości, możliwościom zmiany. „Wcześniej myślałam, że ja mam kogoś naprawić, uratować, pomóc mu dojść gdzieś, a teraz wiem, że mam mu towarzyszyć by odkrył co jest dla niego dobre.” Zaufanie do procesu przekłada się także na



większą swobodę Marty w pracy – „Teraz pozwalam sobie na więcej. Na ciszę, na niewiedzę, na eksperyment, na śmiech. Kiedyś tego nie było – byłam spięta, szukałam potwierdzenia, że robię dobrze. Teraz po prostu jestem ze swoim doświadczeniem i wiedzą. I to często wystarcza.”

Marta wspomina też, jak wiele dały jej momenty trudne w procesach terapeutycznych, kiedy klient w relacji pokazywał złość, frustrację czy wycofanie. „Te momenty nauczyły mnie, że relacja terapeutyczna to nie bajka. Że tam się dzieje prawdziwe życie. Że kiedy klient mnie konfrontuje, to znaczy, że jesteśmy w prawdziwym kontakcie. I że wtedy mamy szansę zobaczyć prawdziwych siebie.”

„Uczę się cały czas być lepszym terapeutą” – superwizje jako przestrzeń rozwoju i wsparcia oraz inne sposoby dbania o równowagę fizyczną i psychiczną. Superwizja, jak uważa Marta jest niezbędnym procesem w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniem w pracy terapeutycznej. Podkreśla, że odgrywa ona bardzo dużą rolę w jej pracy. W trudnych procesach z klientami, sięga do doświadczonych terapeutów w roli superwizorów, którym ufa, na ich wiedzy i doświadczeniu się opiera i od nich cały czas się uczy. Marta wspierając się w swojej pracy korzysta z superwizji indywidualnych oraz ma również stałe grupy superwizyjne, w których może się dalej rozwijać i wносить trudne sytuacje z gabinetu wspólnie pogłębiając rozumienie procesu i jego dynamiki. Superwizje, jak podkreśla Marta „są kluczowym elementem pracy psychoterapeuty. Dają ogromne wsparcie i wspierają indywidualny rozwój w tym zawodzie.” W związku z tym, że Marta niedawno ukończyła Szkołę Superwizji bierze również udział w hiperwizji, gdzie może wносить trudności z procesów superwizyjnych z terapeutami i wspólnie z hiperwizorem przyglądać się danej problematyce. Marta podkreśla, że „każdy superwizor wnosi jakiś inny rodzaj pracy, inne spojrzenie i wiedzę” z czego może czerpać.

Marta oprócz licznych superwizji wspiera się u „koleżanek i kolegów po fachu” w procesach interwizyjnych, czyta fachową literaturę i cały czas intensywnie się szkoli. Marta jeszcze w czasie procesu szkoleniowego w Instytucie Gestalt brała udział w wielu szkoleniach i warsztatach pogłębiając swoją wiedzę psychoterapeutyczną. Procesy superwizyjne pozwalają jej zobaczyć procesy z klientami z innej perspektywy w różnych kontekstach co jest pomocne szczególnie w pracy z klientami, którzy mają tendencję do nadużywania relacji terapeutycznej:

Moi superwizorzy odważają mnie coraz częściej mówić swoim klientom wprost, że czuję się w jakiś sposób nadużyta czy wykorzystana. Wnoszę im swoją potrzebę byśmy się razem temu przegladnęli i wymyślili, w jaki inny sposób mogę zaspokoić ich potrzeby. Te nadużycia mogą być w różny sposób widziane. Na szczęście, w mojej całej praktyce nie miałam klientów, poza szpitalem, w którym odbywałam praktyki, których bym się jakoś bała, że byliby jakoś zagrażający.

Marta podkreśla, że mimo zakończenia własnej terapii nadal pozostaje w procesie osobistego rozwoju. Superwizje traktuje jako przestrzeń nie tylko do pracy z klientami, ale również jako źródło autorefleksji i pogłębiania własnej świadomości. Korzysta z różnych form wsparcia – prowadzi dziennik, rozmawia z bliskimi i stosuje elementy autoterapii, kontynuując wewnętrzny proces rozpoczęty w relacji terapeutycznej i tak o tym opowiada:

Uczę się cały czas być lepszym terapeutą, bardziej świadomym, poszerzam swoją wiedzę na superwizjach, czy szkoleniach, które mnie rozwijają. Nie mam terapii własnej aktualnie, ale myślę, że moja terapia cały czas jest we mnie, cały ten proces, który zrobiłam i dużo wdzięczności mam do mojego terapeuty.

Wypowiedź Marty pokazuje, że istotnym elementem jej dobrostanu psychicznego jest dbanie o równowagę między pracą a życiem osobistym. Znaczącą rolę w tym procesie odgrywa czas wolny, relacje z bliskimi oraz różnorodne aktywności – od dalekich podróży, przez pracę w ogrodzie, po regularną



aktywność fizyczną. Marta świadomie kształtuje swój styl życia w taki sposób, by regeneracja i osobiste przyjemności stanowiły ważne źródło wewnętrznego wsparcia i równowagi. Ujmuje ten aspekt następująco:

Staram się dbać o równowagę między pracą a życiem prywatnym i odpoczynkiem. Jestem na dobrej drodze i zmiana jest już wyraźna. Dużo podróżuję po świecie. Pracuję w ogródku, co mnie relaksuje. Mam bliskich – męża i dzieci, którzy mnie wspierają, przyjaciół i koty. Ostatnio dbam więcej o aktywność fizyczną. Oglądam filmy, czytam książki, niekoniecznie z Gestaltem związane. Jeżdżę na rowerze, spotykam się ze znajomymi. To są moje główne formy wspierania siebie.

Marta podkreśla, jak ważne stało się dla niej rozpoznawanie momentów wewnętrznego przeciążenia i reagowanie na nie z troską o odbudowanie równowagi. Wskazuje, że kluczowym elementem radzenia sobie jest świadome sięganie po odpoczynek jako formę samoregulacji i odzyskania wewnętrznego spokoju:

Jak tracę swoją równowagę emocjonalną to by ją przywrócić oprócz wszystkich wspomnianych sposobów po prostu idę spać. Sen zawsze mi pomagał i myślę, że to jest jakaś moja dobra umiejętność, dobre lekarstwo, więc przede wszystkim idę spać, a potem szukam kolejnych rozwiązań, jeśli trzeba. To jest dla mnie nowe by zadbać o swój odpoczynek we właściwym, możliwym momencie.

Transformacja jej podejścia do relacji terapeutycznej wpisuje się w szerszy proces zmiany, o której mówi jako o przechodzeniu od „robienia terapii” do „bycia w terapii.” To subtelna, ale fundamentalna różnica, która dla Marty oznacza większą autentyczność, zaufanie do siebie i klienta, ugruntowanie i poczucie sensu.

Wyraźnie widać, że doświadczenia w pracy z klientami wpływają na własny rozwój osobisty Marty. Rozwój osobisty i zawodowy w jej przypadku stanowią nierozdzielalną całość. Jej proces stawania się terapeutką Gestalt mimo ukończenia szkoły i własnej terapii trwa nadal. Marta korzysta z różnorodnych form wsparcia i autorefleksji, które podtrzymują jej wewnętrzny rozwój. Supervizje, interwizje, a także kontakt z literaturą i szkoleniami są dla niej nie tylko źródłem profesjonalnej wiedzy, ale również przestrzenią spotkania z innymi terapeutami i ze sobą – pogłębiania świadomości, odwagi i odpowiedzialności.

Własna terapia jako źródło przemiany – „w końcu zobaczyłam siebie”. Własna wieloletnia terapia była dla Marty jednym z najbardziej znaczących doświadczeń na drodze do stawania się psychoterapeutką Gestalt. Wielokrotnie wracała w wywiadzie do tego, jak głęboko ten proces ją zmienił i jak wiele wniosła do jej gabinetu i życia prywatnego praca nad sobą. Marta podkreśla oba konteksty zmiany: zawodowy i osobisty. „Własna terapia była takim miejscem, gdzie po raz pierwszy naprawdę spotkałam się ze sobą. Ze swoją złością, bólem, żalem, strachem, z tym, co wyparłam, z czym nie chciałam mieć kontaktu.” Początkowo doświadczenie to było dla niej trudne i konfrontujące, ale z czasem zaczęła dostrzegać jego wartość i sens. Zrozumiała, że wcześniej funkcjonowała w dużej mierze w odcięciu od siebie. „Myślałam, że wiem, kim jestem, ale to były konstrukty, które jakoś sobie zbudowałam, żeby przetrwać. W terapii zaczęłam widzieć, że pod tym wszystkim jest ktoś zupełnie inny. I że ta osoba zasługuje na uwagę, akceptację, czułość, obecność.”

Marta podkreśla, że kluczowym momentem była konfrontacja z uczuciem wstydu – uczuciem, które towarzyszyło jej przez wiele lat życia, a którego wcześniej nie była świadoma. „To było jakby zejście do piwnicy. Zobaczenie tego wszystkiego, co tam schowane – brudu, żalu, bezsilności, odrzucenia. I w końcu przyznanie się: to też jestem ja. Te wglądowe momenty mojej terapii pomogły mi zobaczyć siebie w różnych interakcjach. Miałam odczucie, dużego wzrostu. Poczułam, że to, co się ze mną dzieje, jest tak cenne, że chciałabym też móc tak towarzyszyć innym.” W trakcie swojej terapii Marta nauczyła się być bliżej siebie – słuchać swojego ciała, rozpoznawać emocje, nazywać je i wyrażać. „Zobaczyłam, że mogę coś czuć i to



jest w porządku, że mogę te emocje wyrażać bez paraliżującego strachu. Że nie muszę być silna cały czas. Że mogę płakać, złościć się, bać – i to też jestem ja. I że nie muszę tego odcinać albo przykrywać uśmiechem.”

Ważną częścią procesu było też zobaczenie, jak jej doświadczenia z przeszłości wpływały na relacje, jakie tworzyła – zarówno zawodowe, jak i prywatnie. „Zaczęłam rozumieć, że powtarzam pewne schematy (mechanizmy), że wchodzę w rolę ratownika, że za bardzo się angażuję w pomaganie, że biorę odpowiedzialność za innych. I że to nie działa. W ten sposób się wypalam.”

Własna terapia pomogła jej również ugruntować się jako terapeutka – zyskać większą pewność siebie, stabilność emocjonalną i zaufanie do siebie i do procesów. „Po terapii zaczęłam czuć, że mam prawo być w tej roli. Że jestem wystarczająco dobra. Nie idealna, ale wystarczająca. I to mi dało ogromny spokój.” Doświadczenie własnej terapii stało się dużym fundamentem jej pracy z klientami – dzięki niemu może być bardziej obecna, autentyczna, uważna. „Nie wyobrażam sobie pracy bez własnej terapii. To dzięki niej wiem, co to znaczy być po tej drugiej stronie. I dzięki temu mogę być naprawdę z klientem.” Marta podkreśla, że własna terapia była dla niej nie tylko etapem edukacji, ale głęboką podróżą w głąb siebie, która zmieniła sposób, w jaki żyje, myśli i czuje. „Dzięki tej pracy naprawdę się zmieniłam. I nie chodzi tylko o to, że coś poprawiłam. Chodzi o to, że zaczęłam żyć bardziej sobą, a nie jakimś wyobrażeniem o sobie.” Marta uważa, że „terapia własna jest bezcennym doświadczeniem wręcz koniecznym w procesie stawania się terapeutą.” Podkreśla, że jej własny kilkuletni proces terapeutyczny pomógł jej przełknąć się mechanizmom obronnym i „znacznie je uelastyczyć” a to pomogło jej rozwijać się jako terapeutka i „być lepszym człowiekiem.” Z dumą dzieli się doświadczeniem swojej terapii:

Terapia własna jest doświadczeniem, które wiele zmienia w człowieku i uważam, że bardzo pomaga w życiu oprócz wiedzy zgromadzonej w trakcie szkolenia czy z książek, czy z doświadczenia własnego. Podziwiam odwagę i umiejętność sięgania do terapii w różnych momentach życia, kiedy doświadczamy trudności. To bardzo rozwojowe doświadczenie.

Marta podkreśla jak proces kształcenia i własna terapia wpłynęły również na zmianę jej relacji z bliskimi osobami:

Pamiętam, że wiele lat temu czułam duże rozczarowanie moimi rodzicami, utknęłam w nieco roszczeniowej pozycji, czułam się nierozumiana i nieakceptowana, nie dostawałam od nich tego, czego potrzebowałam, nie widzieli we mnie tego, kim tak naprawdę byłam. Dzięki własnej, długoletniej terapii zmieniłam stosunek do nich. Pojawiło się we mnie więcej współczucia do nich. Zrozumiałam, że pewne braki wynikają też z ich braków. Te zmiany poprawiły znacznie naszą relację i przestałam być w relacji dziecka z rodzicami, a zostałam w relacji dorosły-dorosły, co było bardzo ważne i wspierające w tamtym momencie mojego życia (...). Tak samo w relacjach partnerskich, pojawiło się więcej rozumienia siebie, ale też inny sposób kontaktowania się z innymi: bardziej w kontekście potrzeb, a nie oczekiwań. Było w tym więcej wyrozumiałości, ciekawości i brania odpowiedzialności za swoją część w relacji. Stałam się bardziej cierpliwa, wyrozumiała, może nawet cieplejsza.

Blaski i cienie pracy terapeuty – „czasem jest trudno, ale nie zamieniłabym tej drogi na żadną inną.” Marta aktualnie prowadzi wiele procesów z klientami indywidualnymi i parami. Pracuje również z rodzinami co przekłada się na blisko 25 sesji tygodniowo. W związku z tym, że ukończyła Szkołę Superwizji zaczyna również pracować z młodymi terapeutami wspierając ich w tym zawodzie. Praca terapeutyczna jest dla Marty źródłem ogromnego sensu i satysfakcji, ale także polem nieustannych wyzwań i konfrontacji z własnymi ograniczeniami. W wywiadzie wielokrotnie podkreślała napięcie, jakie towarzyszy jej w codziennej praktyce – radość z głębokich spotkań z klientami przeplata się z poczuciem



zmęczenia i odpowiedzialności. Podkreśla: „Jestem wdzięczna za to, że mogę robić to, co robię. Ale też nie jest to zawód łatwy. Czasem mam wrażenie, że zostaję z emocjami, których nie sposób tak po prostu odłożyć na półkę.”

Marta mówi o tym, że praca terapeuty wymaga ogromnej obecności – nie tylko wiedzy, ale też gotowości do bycia w kontakcie, często z trudnymi emocjami i historiami. „To nie jest zawód, w którym można się schować za biurkiem. Tu jesteś cały czas w relacji z drugim człowiekiem i jednocześnie ze sobą.” Marta zwraca uwagę na liczne momenty przeciążenia w pracy psychoterapeutycznej, szczególnie wtedy, kiedy zbiegają się różne trudne procesy. „Zdarza się, że mam kilka sesji z rzędu, na których jest dużo bólu, traum czy frustracji. I to się we mnie odkłada. Nie zawsze od razu wiem i mam możliwość coś z tym zrobić, by sobie pomóc.”

Obie tożsamości, jak Marta podkreśla, bycie w roli psychoterapeutki czy prywatnej na swój sposób przenikają się, opisuje to słowami:

Jestem tą samą osobą – jestem terapeutką i jestem również żoną, matką, koleżanką, sąsiadką itd. i chcę w tych różnych rolach być autentyczna i naturalna. Jest dla mnie ważna spójność tych ról, to jaka jestem poza gabinetem z tym jaka jestem w gabinecie. Uważam, że pracujemy na bardzo wrażliwych częściach klienta. Może fakt, że pracuję w gabinecie, który mam we własnym domu, jeszcze bardziej naraża mnie na przenikanie się tych ról. Przede wszystkim staram się w życiu prywatnym, wśród znajomych, w rodzinie nie być terapeutką, co nie jest łatwe, bo przecież w toku zdobywania wiedzy terapeutycznej nie da się tej wiedzy „odwieźć”. W jakiś sposób też jej używam, ale przede wszystkim jestem matką, żoną, koleżanką na innych polach poza gabinetem.

Jeszcze do niedawna Marta dodatkowo pracowała w Instytucie Gestalt ucząc studentów psychoterapii Gestalt oraz prowadziła zajęcia w Akademii Teatralnej ze studentami jednak uznała, że to było zbyt obciążające dla niej i zrezygnowała z tych dodatkowych prac w myśl zadbania o siebie. Marta wskazuje na istotną zmianę, jaka zaszła w niej. Z czasem nauczyła się nie brać na siebie zbyt wielu zobowiązań i szukać wsparcia w świecie. „Wcześniej miałam tendencję do tego, żeby wszystko i dużo dźwigać sama. Teraz wiem, że już nie muszę. Że mogę powiedzieć: jest mi trudno, potrzebuję wsparcia, potrzebuję z czegoś zrezygnować.”

Trudnością w pracy Marty są procesy, w których klienci testują jej granice – np. przez przekraczanie wspólnych ustaleń tj. domaganie się kontaktu poza sesjami, nagłe odwoływanie spotkań, czy wchodzenie w zależność. „Musiałam się nauczyć, że to ja odpowiadam za granice. I że ich stawianie nie jest brakiem empatii, tylko troską – o siebie i o klienta.”

Zdarzają się Marcie również chwile wątplenia – w siebie, w skuteczność procesu, w sens pomagania. Nie ukrywa, że bywa jej trudno. „Były momenty, kiedy miałam wrażenie, że nie daję rady. Że jestem bezsilna. Że nie wiem, co robić. Ale wtedy właśnie supervizja jest dla mnie ratunkiem.”

Pomimo tych trudnych chwil Marta wyraźnie mówi, że nie wyobraża sobie innej drogi zawodowej. „To jest zawód, który mnie karmi. Dzięki niemu czuję, że robię coś ważnego, że to ma sens. I że ja, jako człowiek, też wzrastam dzięki tej pracy. Oprócz tego, że zdobyłam nowy zawód, który daje mi dużą satysfakcję to przede wszystkim wpłynęło to też na mój samorozwój i widzenie siebie, moją samoświadomość i zmiany, które przez to się pojawiły w moim życiu. Zupełnie inne, głębsze spojrzenie na świat, na ludzi, na relacje. To jest bardzo rozwijająca praca dla mnie, w której nacisk kładę na wspieranie innych a przy okazji rozwijam i wspieram siebie.”

Świadomość własnych granic i potrzeb, zdolność do autorefleksji i sięganie po wsparcie – to, jak mówi Marta, kluczowe elementy, które pozwalają jej nie wypalić się w tym zawodzie. „Uczę się coraz



bardziej dbać o siebie. Bo wiem, że jeśli ja nie będę w kontakcie ze sobą, to nie będę też w stanie być w prawdziwym pomocowym kontakcie z klientem.”

Marta podkreśla, że stara się „każdego dnia dbać o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym”. W ostatnich latach nie była zadowolona z siebie, jak mówi to jest „jak taniec na krawędzi”, oprócz pracy zawodowej, licznych warsztatów i szkoleń, które organizuje i w nich sama uczestniczy niedawno skończyła studia psychologii. Jak mówi to był bardzo męczący czas, kiedy musiała rezygnować ze swoich przyjemności i czasu spędzanego z rodziną na rzecz nauki i pisanie pracy magisterskiej. Z zadumą mówi o trudnych etapach życia:

To był trudny czas. Jestem wdzięczna sobie i moim bliskim za ich wyrozumiałość i wsparcie, które dostałam. Wdrażałam w swoje życie aktywności sportowe, zdrowszy sposób funkcjonowania, jedzenia, spotkania się, odpoczywania a nawet zwiększyłam ilość snu, bo czuję jak mój organizm tego potrzebuje, ale często w tak napiętym harmonogramie zmęczenie mnie dopadało. To jest taki proces ciągłego szukania równowagi, na ile pracować, na ile nie pracować. Zauważyłam, że jeśli moje codzienne dni wypełnione są po trochu pracą, odpoczynkiem, jedzeniem, spaniem, sprzątaniem, przeczytaniem czegoś ciekawego, usłyszeniem kogoś bliskiego to wieczorem kładę się spać w poczuciu spełnienia, satysfakcji i budzę się też z większą energią. Płodzmian, jak się śmieję mi służy.

Marta zauważa, że zawód psychoterapeuty jest zawodem narażonym dużo bardziej na wypalenie zawodowe w porównaniu z innymi zawodami, jak podkreśla:

W związku z tym, że jako psychoterapeuci pracujemy nad bardzo trudnymi kawałkami naszych klientów i jak nie mamy dobrego wsparcia i równowagi w sobie i w życiu to bardzo łatwo jest o wypalenie zawodowe. I zdarza się, że również ja odczuwam duże przemęczenie, spadek energii, frustrację. Gdy to zauważam, to wiem, że potrzebuję zwolnić i zająć się sobą. Nie zawsze to jest możliwe.

W tym zawodzie, o czym Marta mówi często istotnym jest zbudowanie siatki wsparcia i równoważenia się by nie brać na siebie problemów swoich klientów. Jak podsumowuje „wspiera ją całe życie poza pracownicze (...) dobra relacja z mężem, z dziećmi, z przyjaciółmi, wszystkie aktywności sportowe, wyjazdy, spotkania, książki, ogród, jej koty, a nawet porządki domowe.” Marta uświadamia sobie, że czuje się stabilnie wykonując zawód psychoterapeuty, lubi swoją pracę, spotkania z klientami, dzięki którym zmienia swoje życie i możliwości rozwoju wpisane w wykonywanie tego zawodu.

Czuję się bardzo stabilnie tu, gdzie jestem na mojej ścieżce rozwoju. Jestem psychoterapeutą, jestem też supervizorem i to bardzo satysfakcjonująca praca. Potrzebuję jeszcze dopiąć kilka egzaminów z certyfikacji, co mnie troszkę stresuje, ale widzę, że z roku na rok czuję się pewniej w tym zawodzie, czuję więcej osadzenia w wiedzy, w doświadczeniu, więc liczę na to, że teraz będzie mi już tylko łatwiej.

Marta przedstawia swoje przemyślenia, odnośnie zagrożeń i pułapek zawodu psychoterapeuty Gestalt szczerze:

Myślę, że dużym zagrożeniem jest poczucie omnipotencji, czyli we wszystkim i wszystkim muszę i mogę pomóc, co jest na pewno niemożliwe. Dodatkową trudnością jest praca na własnej działalności, myślenie perspektywiczne co do emerytury, co do tych zwykłych miesięcznych opłat, przygotowywania dokumentów dla księgowej. Jest ryzyko, że możemy czegoś ważnego w tym zakresie nie zauważyć. Oprócz odpowiedzialności zawodowej, jeszcze myślę o odpowiedzialności formalnej czy prawnej. Cały aspekt etyczny też jest ważny w tym zawodzie. To zawód publicznego



zaufania, zawód medyczny i ta spójność, o której wcześniej mówiłam, zawodowa i prywatna też ma duże znaczenie.

Przyznaje, że „zawód psychoterapeuty bywa wymagający i obciążający emocjonalnie, zwłaszcza ze względu na głęboką odpowiedzialność za drugiego człowieka i jego proces.” Choć – jak zauważa – nie każdy doświadcza tego w ten sam sposób, podkreśla, że łatwo w tej pracy o wypalenie zawodowe. Trudności pojawiają się również wtedy, gdy klient rezygnuje nagle z terapii. Dla Marty są to momenty startowy, który stara się zrozumieć i przepracować, między innymi w superwizji, analizując możliwe przyczyny zerwania relacji terapeutycznej wynikające z zaburzeń klientów czy własne błędy.

Integracja filozofii Gestalt w życiu codziennym – „to nie jest tylko praca, to sposób życia.” Jednym z najbardziej wyrazistych wątków w rozmowie z Martą było głębokie wtopienie filozofii Gestalt w jej codzienne funkcjonowanie. Dla niej Gestalt nie kończy się na godzinach spędzonych w gabinecie, stał się sposobem myślenia, przeżywania i odnoszenia się do świata. Jak podkreśla: „To nie jest tak, że zamykam drzwi gabinetu i przestaję być gestaltystką. Ja tym żyję. W relacjach, w podejmowaniu decyzji, w tym, jak patrzę na siebie i innych.” Gestalt nauczył ją bycia w relacji – nie tylko z klientem, ale też z samą sobą. „Zaczęłam częściej pytać siebie: czego ja chcę? Jak się z tym mam? Co mi służy? I te pytania towarzyszą mi już nieustannie.”

Tworzenie zdrowych i wspierających relacji, jak Marta nadmienia, ma aspekty brania na siebie odpowiedzialności za siebie, swoje myśli, decyzje, zachowania w relacji z drugim człowiekiem. Jest przekonana, że jeśli każdy z nas będzie odpowiedzialny za swój kawałek życia i za drugiego człowieka, z którym to życie współtworzy to będzie nam się lepiej i zdrowiej żyło:

Koncepcja, która jest mi bliska brania na siebie odpowiedzialności za swoje czyny to dla mnie współodpowiedzialność w byciu w relacjach. Pomogła mi w relacjach z bliskimi w rozwiązywaniu nieporozumień, spotkaniu się w różnicach. Pamiętam, że miałam kiedyś taką tendencję do szukania poza sobą odpowiedzialności za coś, co się wydarzyło, jakiegoś wyjaśnienia, usprawiedliwienia. Szukałam winnego i chwilowo lepiej się czułam, bo odpowiedzialność się rozmywała, ale to była iluzja.

Marta przyznaje, że bliska jest jej również teoria pola, która zakłada wzajemne powiązania i współoddziaływanie między ludźmi. W swojej pracy terapeutycznej dostrzega, jak w relacji z klientem staje się częścią jego doświadczeń – jego smutku, złości czy bezradności. Wspólnie z klientem eksplorują, w jaki sposób bycie w kontakcie z nim i reakcje Marty mogą wpływać na jego aktualny stan emocjonalny i łączyć się z jego przeszłością. Dzieli się swoim procesem: „Idąc za teorią pola wierzę, że wszyscy jesteśmy połączeni i wpływamy na siebie. W procesach terapeutycznych wyraźnie widać jak razem z klientem tworzymy relację i ja staję się częścią jego przeżyć, np. jego smutku czy wkurzenia. I zastanawiamy się razem, jak ja to robię, jak wpływam na to, że on teraz to przeżywa.”

Marta z entuzjazmem mówi o wpływie, jaki teorie leżące u podstaw podejścia Gestalt wywierają na jej życie i sposób postrzegania świata. Podkreśla, że fenomenologia, holizm, teoria pola czy teoria Self nie tylko stanowią fundament jej pracy z klientami, ale również głęboko wzbogacają jej rozumienie siebie oraz relacji z innymi ludźmi. Odczuwa je jako spójne i wzajemnie się uzupełniające ramy, które tworzą swego rodzaju nowy język kontaktu ze światem – zarówno w praktyce zawodowej, jak i w codziennym funkcjonowaniu jako człowiek. Dzieli się swoimi spostrzeżeniami:

Patrząc na Gestalt, jestem w ciągłym zachwycie, bo teorie i podwaliny tego sposobu pracy zmieniają moją optykę życia, coś wartościowego i namacalnego wnoszą w moje relacje. Myślę tu o fenomenologii, która patrzy na to, co jest tym czym właśnie jest, czy holizm, który traktuje człowieka i wszystko wokół niego jako jedność, czy teorię pola, w której wszystko na siebie



wpływa, czy teorię Self, która troszkę inaczej patrzy na człowieka niż Z. Freud. Każdy z tych aspektów jest bardzo wnoszący w procesy, które prowadzę z klientami, ale też w rozumienie siebie i relacji, które tworzę. Widzę to trochę jak nowy język porozumiewania się w świecie. To teorie, na których się mogę oprzeć w pracy z klientami, ale też w rozumieniu siebie, a w byciu również człowiekiem z innymi ludźmi w różnych relacjach, rozumieniu procesów. Więc wszystkie te teorie są dla mnie spójne i one się uzupełniają. I te filozoficzne podejście, na których Gestalt jest oparty i teorie, które są w tle.

Marta podkreśla, że podejście Gestalt oprócz nowego zawodu dało jej zdrową i wspierającą filozofię życia. Dzięki filozofii tego nurtu nauczyła się być bardziej obecna tu i teraz, zauważać rzeczy takimi, jakie są, zamiast uciekać w przeszłość czy przyszłość. Holistyczne spojrzenie na siebie, świat i procesy międzyludzkie pozwala jej integrować różne aspekty doświadczenia – ciało, myśli i emocje. Uczy się odchodzić od nadmiernego racjonalizowania i coraz częściej sięga do sygnałów płynących z ciała i oddechu. To z kolei pomaga jej lepiej rozpoznawać własne potrzeby, np. potrzebę odpoczynku. Dostrzega też zmianę w tempie życia – z osoby o silnym napędzie i działaniu staje się kimś bardziej uważnym i zrównoważonym. Z dumą dzieli się:

Gestalt stał się moją filozofią życia, bo zaczęłam patrzeć przez pryzmat fenomenologii czy bycia w tu i teraz i zauważania rzeczy takimi jakie są, a nie uciekania do przeszłości, albo do przyszłości. Bardziej holistycznie patrzę na siebie i na relacje, które tworzę. Staram się trochę odklejać od tego mojego logicznego, racjonalnego myślenia zauważając również ciało, oddech, doznania z ciała, co pomaga mi też być bardziej dojrzałą osobą, bardziej skupioną na tym, czego mi w danym momencie trzeba np. odpoczynku. Ja byłam osobą, która miała ogromny napęd i byłam w ciągłym działaniu. Miałam wrażenie, że pierwszą połowę mojego życia przebiegłam, a teraz trochę zwalniam.

Zasada tu i teraz, uważność na własne doświadczenie, branie odpowiedzialności za siebie, to wszystko przenika codzienność Marty i stało się kluczowe w jej funkcjonowaniu. Jak podkreśla: „Zaczęłam zauważać, że bardzo często żyłam w przeszłości – rozpamiętując, analizując, albo w przyszłości – planując, martwiąc się. A tu i teraz jakoś uciekało. Teraz staram się być bardziej obecna. Czuć, widzieć, reagować z miejsca kontaktu, a nie z lęku.”

Inną koncepcją, o której wspomina Marta jest Cykl Zinkera, który pomaga jej rozumieć bardziej siebie i zauważać zakłócenia, utknięcia, co nie pozwalają jej realizować swoich zamierzeń:

Pamiętam, że będąc w szkole było mi trudno przyswoić nazwy poszczególnych etapów tego cyklu. Teraz mam wrażenie, że stał się on częścią mnie w naturalny sposób. Wiem, że jest uświadomienie, później jest jakaś potrzeba wynikająca z tej świadomości czy pragnienia czegoś, potem jest mobilizacja energii potrzebna do działania by tę potrzebę zrealizować, następnie jest działanie, które może być w kontakcie lub bez kontaktu, a później jest wycofanie z tego działania i zasymilowanie wrażeń i przychodzi nowy cykl. Teraz jest to dla mnie logiczne i spójne i takie naturalne by zauważyć, gdzie sama czy mój klient utyka. Zdałam sobie sprawę, że często działałam bez kontaktu. To moje biegnięcie przez życie, robienie mnóstwo rzeczy naraz, w takim odcięciu nie służyło mi. Wiem, że miałam też trudność z wycofaniem i asymilacją, czyli mówiąc wprost, odpoczynkiem, z takim poczuciem satysfakcji, uff, zrobiłam, no to teraz mogę odpocząć, a ja już biegłam w kolejne zadanie. I wracając do początku tego cyklu jestem bardziej świadoma siebie teraz.

Nie sposób wspomnieć o wszystkich teoriach czy koncepcjach, które wpłynęły na zmiany w życiu Marty. Teoria paradoksalnej zmiany początkowo wydawała jej się trudna do przyjęcia i zrozumienia, bo nie umiała zaakceptować stanu, z którym się nie zgadzała. Jak opisuje swój proces:



Teoria ta mówi, że żeby dokonać jakiejś zmiany, trzeba najpierw zaakceptować to, co aktualnie się wydarza. A w sytuacjach trudnych nie miałam w sobie zgody na to. Boksowałam się sama ze sobą, zamiast uznać, że na ten moment tego nie mogę zmienić, potrzebuję w tym zostać, być też w kontakcie z uczuciami, które się pojawiają. W takich sytuacjach z tym podejściem zwykle znajdowałam rozwiązanie, pojawiała się nadzieja na wyjście z tej trudnej sytuacji i jakieś możliwości.

Marta zauważa, że coraz częściej jej uwaga kieruje się ku bieżącemu doświadczeniu – temu, co dzieje się tu i teraz, co właśnie przeżywa i czuje. „O wiele częściej skupiam się na tym, co teraz się wydarza, czy co teraz przeżywam” – mówi. Choć wciąż zdarza jej się, że myśli odpływają w przeszłość lub przyszłość, to potrafi szybciej się zorientować i wrócić do teraźniejszości. „Oczywiście czasem przychodzą do mnie różne myśli dotyczące przeszłości albo przyszłości, gdzie zaczynam sobie wyobrażać w czarnych barwach, co się wydarzy, bać się na zapas.” W takich chwilach korzysta z prostych, ale skutecznych sposobów zakotwiczenia się w ciele i chwili obecnej – skupia się na oddechu, na kontakcie stóp z podłogą i pleców z oparciem. „Pomaga mi wzięcie głębokiego oddechu, poczucie swoich nóg na podłodze, pleców opierających się na krześle, uzmysłowienia sobie, gdzie właśnie jestem w danym momencie i co się wokół mnie dzieje.”

Marta zadaje sobie pytania, które pomagają jej rozeznaczyć, czy to, co czuje, dotyczy faktycznie tego momentu. „Zadaję sobie pytania: czy teraz coś mi zagraża, czy teraz coś mnie trapi.” Taka autorefleksja pozwala jej się uspokoić i wrócić do wewnętrznej równowagi. „I to mi pomaga tak się ustabilizować, bo myślę sobie, że nie ma nic więcej niż teraz. Reszta to nasze wspomnienia albo wyobrażenie o czymś, co dopiero będzie.” Dla Marty to nie tylko osobista praktyka, ale też podejście, które wykorzystuje w pracy terapeutycznej – zachęca klientów do uważności i osadzania się w „teraz”, nawet gdy mówią o przeszłości. „Nawet jak klienci opowiadają historie z przeszłości, bardzo trudne, nawet traumatyczne, czasem też wesołe, to odnoszę ich do teraz pytaniem: a jak teraz to przeżywasz, jak teraz to czujesz.” Jak podkreśla, „w podobny sposób też sama z tego korzystam”, traktując uważność jako narzędzie zarówno zawodowe, jak i osobiste.

Dzięki podejściu Gestalt, które Marta nauczyła się przyjmować siebie z większą łagodnością. „Kiedyś miałam bardzo silnego wewnętrznego krytyka. Ciągle czułam, że coś robię nie tak. A teraz uczę się być dla siebie bardziej wspierająca. Mówić sobie: OK, zrobiłaś to najlepiej, jak umiałaś. I to wystarczy.”

Marta zauważa, że w związku z tym, że sama się zmieniła zmieniły się też jej codzienne wybory. Zauważa, że w jej życiu pojawiło się więcej spokoju i przestrzeni na zatrzymanie się. „Przestałam już tak pędzić w życiu. Zatrzymuję się i czuję dużą dumę i satysfakcję.” Jednocześnie podkreśla, że choć nadal są w niej aspekty, które mogłyby się zmienić, to dziś patrzy na nie z większą akceptacją. Z uznaniem mówi o sobie jako osobie z zaletami i słabościami, talentami i niedoskonałościami – i daje sobie prawo, by taka właśnie być.

Marta zauważa, że jej relacje prywatne zaczęły się zmieniać – bo ona się zmieniła. „W relacji z bliskimi zaczęłam mówić częściej o swoich potrzebach, odczuciach i przemyśleniach. Mniej projektuję, mniej oczekuję, więcej pytam i rozmawiam. I to zmienia wszystko.” Zauważa też, że praca z ludźmi wpłynęła na jej postrzeganie świata – stała się bardziej otwarta, mniej oceniająca. „Kiedy słuchasz tak wielu historii, zaczynasz rozumieć, że każdy ma swój kontekst. I że nie wszystko jest czarno-białe. To otwiera serce i głowę.” Jednocześnie ma świadomość, że bycie „cały czas gestaltystką” bywa też trudne – bo trudno jest wyłączyć tryb uważności i refleksji. „Są momenty, że chciałabym przestać analizować, czuć, przyglądać się. Ale to już jakoś we mnie jest. I mimo że czasem mnie to męczy, to wiem, że to jest moje.”



Przyswojenie podejścia Gestalt sprawiło też, że Marta dokonuje teraz bardziej świadomych wyborów, zarówno zawodowych, jak i osobistych. „Zaczęłam bardziej świadomie rezygnować z rzeczy, które mi nie służą. I wybierać to, co mnie karmi. To ogromna zmiana.” Gestalt w życiu codziennym to dla niej nie zbiór technik, ale postawa. „To jest bycie w kontakcie – ze sobą, z drugim człowiekiem, z tym, co się dzieje. To jest autentyczność, odpowiedzialność, obecność. I to wszystko staram się wносить w każdą relację – nie tylko w gabinecie”, podkreśla.

Rozwój osobisty jako proces ucieleśniony – „moje ciało wie, kiedy jestem w kontakcie ze sobą.”

W refleksjach Marty ciało pojawia się jako fundamentalny kanał kontaktu ze sobą. Jej rozwój osobisty – zarówno w szkole psychoterapii, jak i poza nią – był nierozdzielnie związany z ucieleśnieniem. Mówi o tym, jak kontakt z ciałem otwierał przed nią dostęp do emocji, prawdy i autentyczności: „Największym odkryciem było to, że moje ciało wie. Ono wie, kiedy jestem w kontakcie ze sobą, a kiedy nie. Kiedy coś udaję, kiedy się spinam, kiedy uciekam.”

Podczas edukacji psychoterapeutycznej zaczęła coraz bardziej rozumieć znaczenie napięć w ciele. „Zaczęłam zauważać, że jak nie pozwalam sobie czegoś poczuć, to zaraz spinam ramiona albo boli mnie głowa. I to był dla mnie sygnał: Marta, coś się dzieje, zatrzymaj się.” Marta podkreśla, że Gestalt nauczył ją nie tylko pracować z ciałem klientów, ale najpierw z własnym. „To nie jest coś, co się czyta w książkach. To się czuje na własnej skórze. Jak ciało reaguje, kiedy słyszy coś trudnego. Jak oddycha, kiedy coś jest prawdą. Jak się zamyka, kiedy jest lęk.” W rozmowie z Martą pojawia się wiele przykładów tego, jak świadomość ciała zmieniała jej sposób funkcjonowania: „Kiedyś potrafiłam cały dzień nie zauważyć, że jestem zmęczona. Teraz wiem, że jak ziewam, to moje ciało mi mówi: odpocznij. I nie walczę już z tym.” Dzięki pracy z ciałem nauczyła się dostrzegać także sygnały emocjonalne. „Zaczęłam rozpoznawać, kiedy zbliża się lęk. Serce mi przyspiesza, ręce się pocą. Wcześniej to ignorowałam. Teraz to traktuję jak drogowskazy.” Praca z ciałem otworzyła Martę również na zupełnie nowe jakości w relacjach – zarówno zawodowych, jak i prywatnych. „Z klientami mogę być bardziej obecna, bo jestem osadzona w sobie. Wiem, co się ze mną dzieje, nie gubię się w ich emocjach. A w relacjach z bliskimi potrafię mówić: czuję napięcie, potrzebuję np. przestrzeni.” Doświadczenia pracy z ciałem ugruntowały jej poczucie granic, integralności i samoświadomości. „Ciało mówi mi, gdzie kończę się ja, a zaczyna drugi człowiek. To mi pomaga być w kontakcie bez wchodzenia w symbiozę czy ratownictwo.”

Marta podkreśla, jak ważny jest kontakt z ciałem w jej pracy. „Pracujemy sobą, swoim ciałem, kiedy poprzez rezonans w doświadczeniach z klientami odczuwamy ich emocje, kiedy nasze ciała reagują na ciała klientów i stąd płynie informacja, którą możemy wprowadzić w proces.” W tym podejściu, jak Marta mówi: „dużo jest dotyku, dużo doświadczeń, w których terapeuta jest ich częścią, a nie tylko obserwatorem czyjegoś procesu i to bywa trudne. Z pewnością, trzeba mieć predyspozycje do takiej pracy i ciągle się w tym rozwijać.”

Podsumowując rozwój osobisty Marty to nie tylko zmiana w sposobie myślenia, ale przede wszystkim głębokie osadzenie w ciele, w doświadczeniu. „Myślę, że wcześniej żyłam głową. Teraz bardziej czuję niż myślę. I to jest zupełnie inna jakość życia.”

Świadomość granic i dojrzałość zawodowa – „już nie muszę nikogo ratować.” Jednym z najistotniejszych wątków wywiadu z Martą była ewolucja jej podejścia do granic – zarówno własnych, jak i klientów. Proces edukacji i własnej terapii doprowadził ją do momentu, w którym nie musi już „pomagać ratując”, a jej tożsamość zawodowa opiera się na dojrzałości i ugruntowaniu. Tak opisuje proces wychodzenia z roli ratownika:



Kiedys bardzo chciałam pomagać. Czasem z pozycji: ja wiem, co dla ciebie dobre a czasem by zasłużyć na docenienie. Teraz jestem z drugim człowiekiem prywatnie i w gabinecie, towarzysząc, nie pcham się z rozwiązaniami, ale rozmawiam, interesuje się i wspieram, kiedy trzeba.”

Zmiana ta była możliwa dzięki intensywnemu procesowi wewnętrznemu, w którym Marta mierzyła się z własnymi potrzebami, lękami i mechanizmami obronnymi. „Długo zajęło mi uświadomienie sobie, że to moje pomaganie często wynikało z potrzeby bycia potrzebną. To było moje, nie klienta.”

Marta pracując z klientami dostrzega różne mechanizmy obronne i pracuje z nimi na sesjach by klienci uświadomili sobie ich stosowanie. Zauważa, że w toku szkolenia i własnej terapii nauczyła się rozpoznawać również swoje mechanizmy unikania kontaktu i pracować z nimi. Dzięki tej pracy ma wrażenie, że mechanizmy „zmiękły w trakcie całego tego procesu doświadczenia terapeutycznego: w roli terapeuty, ale też bycia klientem w terapii.” Marta podkreśla, że jednocześnie wie, że „to jest proces i w zależności od tego, co się w życiu dzieje, pewne mechanizmy bardziej się pokazują, inne mniej”, ale jak mówi ma teraz już większą świadomość siebie i wiedzę z doświadczeniem, żeby to uchwycić, na pewno wcześniej niż kiedyś:

(...) lubiłam dużo wypierać, nie widzieć czegoś istotnego a zwykle trudnego, żeby przynajmniej na chwilę się lepiej poczuć. Dziś zauważam dużo częściej ten ruch w sobie. Patrząc przez pryzmat gestaltowych mechanizmów zwanych mechanizmami unikania kontaktu, które również mają swoje pozytywne odslony, na pewno podkreśliłabym defleksję – generalizowanie, mówienie o wszystkim, tylko nie o sobie. Ten mechanizm mocno łączy się u mnie z retrofleksją, czyli zatrzymywaniem wyrażania. Dużo zawsze czułam, ale zatrzymywałam w sobie, żeby tego nie wyrażać, bo albo nie umiałam tego wyrazić albo moje wyrażanie nie było mile widziane. A stąd już blisko do egotyzmu. Jeśli nie mogłam wyrażać tego co przeżywam, tego co potrzebuję nauczyłam się radzić z tym sama, uciekać do siebie, do swojego osamotnienia, samowystarczalności: ja dam radę, ja sobie ze wszystkim poradzę sama.

Marta podkreśla znaczenie granic – nie tylko w pracy, ale i w relacjach osobistych. „Nauczyłam się, że mogę powiedzieć ‘nie’. Że nie muszę być dostępna zawsze i dla wszystkich. To nie jest egoizm, to dbanie o siebie.” Większą świadomość swoich granic przełożyła się także na większą klarowność w relacjach z bliskimi: „Zaczęłam mówić, czego potrzebuję, co mnie rani. Przestałam brać odpowiedzialność za emocje innych. I to była ogromna zmiana.” Marta zauważa, że dzięki tej transformacji może być bliżej klientów, ale jednocześnie bardziej świadomie – bez zaplątania, bez symbiozy. „To jest paradoksalne – że jak puściłam kontrolę, to mam więcej zaufania do procesu. I więcej prawdy w kontakcie.”

Dla Marty bycie terapeutką to przede wszystkim proces wspierania drugiego człowieka w odkrywaniu jego własnych zasobów. Opisuje to jako „towarzystwo klientom w taki sposób, żeby odnaleźć w nich ich własny potencjał do poradenia sobie z jakąś trudnością, z którą przychodzą”. Kluczowe w tym procesie jest dla niej budowanie relacji opartej na autentycznej sympatii, a czasem nawet miłości. Jak podkreśla, „to też jest polubienie, czasem pokochanie ich, żeby oni byli w stanie sami zobaczyć w sobie te osoby, które ja lubię”, bo dzięki temu mogą zacząć dostrzegać w sobie wartość i sprawczość, co ułatwia wprowadzanie realnych zmian w życiu.

Praca terapeutyczna jest dla niej głęboko twórcza, ale też wymagająca. Z każdym klientem pracuje inaczej, dostosowując się do jego indywidualnych potrzeb. Duże znaczenie w jej podejściu odgrywa ciało i jego reakcje. Marta wykorzystuje rezonans cielesny jako narzędzie rozumienia tego, co dzieje się w relacji. Zauważa, że jej własne samopoczucie wpływa na ten proces. Mówi: „jak jestem bardzo zmęczona, to jest mi trudniej, jak jestem wypoczęta, to jest mi łatwiej być i czuć się w swoim ciele.” Dzięki uważności na sygnały płynące z ciała potrafi lepiej rozróżnić, czy odczuwany lęk jest jej własnym lękiem, czy może



nieuświadomionym lękiem klienta. Wniesienie tych odczuć do procesu terapeutycznego często prowadzi do głębokich uświadomeń. „Co ty na to, drogi kliencie?” Często pyta i to „zwykle prowadzi klienta do własnych uświadomeń, że tak naprawdę to on się boi, ale na przykład nie mówi o tym, bo nie lubi się bać.”

Praca w gabinecie, różne szkolenia, książki, które, jak Marta zauważa wpływają nie tylko na to jakim jest terapeutą, ale również na jej relacje osobiste.

Bycie terapeutą z pewnością pomagało mi być lepszą mamą czy żoną. Zauważam, że w relacjach z bliskimi jestem bardziej przy sobie, jestem też bardziej w swoich potrzebach i większej odwadze mówienia o nich, nawet jeśli może to być źle przyjęte, to jakoś staram się pamiętać o sobie a nie tylko być dla innych. Pojawia się dużo we mnie miłości i ta miłość pozwala mi też akceptować moich bliskich również w tych przykrych odsłonach, które czasem się pojawiają, pozwala mi więcej akceptować ich samych i to dobrze robi związkowi, szczególnie mojemu związkowi małżeńskiemu.

Marta nie ukrywa, że jej droga stawania się terapeutą była też bolesna i wymagała wielu pożegnań – „także z iluzjami na temat siebie i swojej roli. Musiałam się pożegnać z tą, która wszystko ogarnia, która zawsze wie, co robić. Teraz bardziej jestem, czasem też nie wiem, czasem jestem słaba i mogę o tym otwarcie mówić.”

Marta idąc za filozofią Gestalt dostrzega w człowieku naturalną skłonność do wzrostu i rozwoju. W swojej pracy terapeutycznej odwołuje się do przekonania, że w każdym człowieku istnieje „ciągła wewnętrzna chęć do zmiany.” Uważa, że jeśli pozwolimy sobie zaufać tej wewnętrznej sile – nazwanej przez nią intuicją lub impulsem rozwojowym – to „mamy w sobie wszystko, co potrzebne, by się zmieniać i iść naprzód.” Zaznacza jednak, że ten proces dotyczy osób psychicznie zdrowych, których potencjał nie jest ograniczony przez głębokie zaburzenia czy niepełnosprawność. Rolą terapeuty, jak podkreśla – jest wspieranie klienta w odnalezieniu tej siły w sobie, tej wewnętrznej zdolności do wzrostu, aby mógł „temu zaufać i dalej się rozwijać i działać w swoim życiu tak jak pragnie.” W jej rozumieniu „terapia nie polega na narzucaniu kierunku zmiany, lecz na towarzyszeniu klientowi w odkrywaniu jego własnych zasobów i drogi.”

W codziennej pracy terapeutycznej Marta mierzy się z różnorodnymi wyzwaniami, którym stawia czoła, sięgając po świadome formy wsparcia. Podkreśla, że w pierwszej kolejności korzysta z superwizji: „Przede wszystkim się superwizuje u kilku superwizorów.” Zdarza się jej również korzystać z interwizji, czyli rozmów i konsultacji z zaprzyjaźnionymi terapeutami: „sięgam do moich znajomych terapeutów i proszę ich o wsparcie.” Równie istotne w jej rozwoju zawodowym i radzeniu sobie z trudnościami są samokształcenie oraz nieustanny kontakt z teorią Gestalt. Jak mówi, „czytam, szkolę się, oglądam różne rzeczy w temacie Gestaltu, co na pewno też mnie wspiera.”

Marta dostrzega również znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym, choć – jak przyznaje – „nie mam jeszcze w tym jakichś mega sukcesów, ale na pewno jestem na dobrej drodze i zmiana jest już wyraźna.” Odpoczynek i regeneracja przyjmują w jej życiu wiele form. Dużo podróżuje z mężem, czasem dołączają dzieci, spędza czas w ogrodzie, który jest dla niej źródłem radości: „pracuję w ogródku, kontakt z naturą mnie relaksuje.” Bliskość z rodziną, dziećmi i zwierzętami stanowi dla niej istotne wsparcie: „mam swoich bliskich, rodzinę, dzieci, męża, którzy też mnie wspierają i mam swoje koty.” Nieodłącznym elementem jej codzienności staje się także dbałość o ciało. Choć dawniej aktywnie praktykowała jogę, dziś stara się wracać do ruchu w bardziej indywidualny sposób: „teraz staram się ćwiczyć w samotności i staram się to robić codziennie.” Robi to przede wszystkim dla zdrowia, z nadzieją, że aktywność fizyczna stanie się w przyszłości źródłem przyjemności i widocznych zmian w ciele. Oprócz tego wspiera się na wiele drobnych sposobów – ogląda filmy, czyta książki (niekoniecznie związane z



Gestalem), jeździ na rowerze, spotyka się ze znajomymi. Wszystkie te działania składają się na jej codzienne praktyki dbania o siebie i odnajdywania wewnętrznej równowagi.

Marta wyraża przekonanie, że jej dojrzałość przekłada się również na wymiar zawodowy. W pracy „widzę, że klienci czują się przy mnie bezpieczni, bo nie jestem nad nimi. Jestem z nimi. I to naprawdę działa.” Marta głównie pracuje w oparciu o wiedzę i doświadczenie z psychoterapii Gestalt. Zauważa, że w swojej pracy holistycznie łączy również wiedzę i psychodynamiczne rozumienie klientów, wpłata umiejętność pracy z traumą EMDR.

Wnioski i interpretacja. Przypadek Marty jest głębokim i wielowymiarowym świadectwem osobistej transformacji, jaka może dokonać się dzięki wejściu na ścieżkę psychoterapii Gestalt – nie tylko jako metody pracy, lecz jako filozofii życia. Rozmowa z nią ujawnia proces dojrzewania, budowania siebie, ugruntowania swojej tożsamości, rewizji wcześniejszych schematów funkcjonowania i tworzenia nowej jakości relacji – z samą sobą i z innymi.

Na początku swojej drogi Marta nie planowała być psychoterapeutką – była związana z szeroko rozumianym biznesem. Dopiero własne doświadczenie psychoterapii w nurcie Gestalt okazało się momentem zwrotnym. Jak sama mówi: „Zobaczyłam, że to coś zupełnie innego. Że tu chodzi o bycie z człowiekiem, o relację, a nie o naprawianie go.” To właśnie ten kontaktowy i relacyjny wymiar terapii stał się impulsem do dalszego rozwoju.

Proces edukacji w szkole Gestalt był dla niej wymagający, ale też transformujący. Doświadczenie pracy z ciałem, konfrontacja z własnymi mechanizmami obronnymi, pogłębiona autorefleksja i intensywne relacje w grupie szkoleniowej otworzyły przed nią nowy sposób rozumienia siebie i świata. Zaczęła żyć w sposób bardziej obecny, autentyczny, uważny – tak w relacjach prywatnych, jak i zawodowych.

Wyraźnie widać, że zmiana, jaka zaszła w Marcie, miała wymiar zarówno poznawczy, jak i głęboko ucieleśniony. „Ciało mi mówi, kiedy jestem prawdziwa” – to zdanie można potraktować jako kwintesencję jej podejścia do pracy i życia. Dzięki tej uważności na siebie mogła zbudować nowe sposoby reagowania, odchodząc od ratowania, nadmiernej odpowiedzialności czy nadmiernego zaangażowania.

Rozmowa z Martą w pełni odpowiada na pytania badawcze:

W odniesieniu do pierwszego pytania: W jaki sposób proces stawania się psychoterapeutką Gestalt wpływa na rozwój osobowościowy terapeuty? – zauważalne jest, że proces stawania się psychoterapeutką Gestalt był dla Marty głębokim doświadczeniem transformującym, które wpłynęło zarówno na jej tożsamość, jak i sposób bycia w świecie. Z osoby funkcjonującej przez wiele lat w trybie „silnej, odpowiedzialnej, zorganizowanej i efektywnej” – także jako liderka w korporacji – zaczęła stopniowo przechodzić w stronę większej autentyczności, emocjonalnej dostępności i samoświadomości. Kluczowym elementem rozwoju osobowościowego Marty było pozwolenie sobie na kontakt z własną wrażliwością, lękiem, bezradnością, a także na bycie w niepewności i niewiedzeniu. Uczyla się być w procesie, a nie tylko „robić terapię”, i właśnie to „bycie” w relacji zaczęło ją najbardziej rozwijać. Doświadczenie psychoterapii własnej, szkolenia i prowadzenia procesów pozwoliło jej na zrzucenie zbroi, rozluźnienie ciała, uznanie granic i przyjęcie siebie w pełni – również w roli matki, kobiety i osoby nieperfekcyjnej. Marta podkreśla, że najważniejszą zmianą w jej osobowości było zbudowanie wewnętrznej zgody na to, kim jest. „Już nie muszę wszystkiego rozumieć i naprawiać. Nie muszę też tak pędzić przez życie. Wystarczy, że jestem przy sobie z akceptacją.” To przejście od potrzeby kontroli do obecności, od perfekcjonizmu do akceptacji, od utożsamiania się z rolą pomagacza do autentycznej, partnerskiej obecności w relacji terapeutycznej – stanowi główną oś jej rozwoju osobistego.

Odpowiadając na drugie pytanie: Jakie aspekty szkolenia, filozofii i praktyki Gestalt terapeuci uznają za kluczowe w swoim rozwoju? – Dla Marty kluczowe były te elementy podejścia Gestalt, które



dawały przestrzeń na autentyczne spotkanie w tu i teraz, kontakt z ciałem i emocjami. W praktyce terapeutycznej szczególnie istotne stało się dla niej bycie obecnym w relacji i podążanie za tym, co aktualne, a nie za schematami czy teorią. Zamiast przyspieszać czy interweniować, nauczyła się spowalniać, oddychać i pozwalać, by kontakt sam się wydarzał. Filozofia Gestalt – oparta na świadomości, odpowiedzialności i szacunku dla procesu – umożliwiła jej odejście od kontrolowania na rzecz zaufania do procesu i do drugiego człowieka. Marta doceniła również rolę terapii własnej, gdzie mogła w bezpieczny sposób badać swoje reakcje, przekonania i ograniczenia. Kluczowa była dla niej też cielesność jako forma wiedzy oraz rola terapeuty jako „człowieka w spotkaniu”, a nie eksperta. Ważne miejsce w jej ścieżce zawodowej i rozwojowej zajmują również superwizje, interwizje, kontakt z innymi terapeutami, ale też dbanie o równowagę emocjonalną i fizyczną poprzez pracę z ciałem, ruchem, kontaktem z naturą. Świadoma regeneracja i odpoczynek są dla niej równie ważne jak praca terapeutyczna – to kolejny znak dojrzałości, opartej na zintegrowanym doświadczeniu.

Biorąc pod uwagę ostatnie pytanie: Jak terapeuci integrują podejście Gestalt z codziennym życiem – i jakie wyzwania, paradoksy lub ryzyka napotykają w tej integracji? – Marta wyraźnie pokazuje, że Gestalt nie jest dla niej tylko metodą pracy, ale stylem życia. Podejście to przeniknęło jej codzienność – sposób budowania relacji, podejmowania decyzji, organizowania dnia. Kluczowa stała się dla niej umiejętność zatrzymania, uważności na siebie i innych, a także zdolność do bycia autentyczną również poza gabinetem. Jednocześnie zauważa paradoks – przenikanie ról zawodowych i prywatnych może być ryzykowne. Niekiedy, jak sama przyznaje, trudno jej „wyjść z roli terapeuty” i nie analizować procesów relacyjnych w życiu prywatnym. Innym wyzwaniem jest utrzymanie równowagi między dawaniem a braniem – również w relacjach osobistych, gdzie Marta dostrzega ryzyko zbyt dużej odpowiedzialności po swojej stronie. Czuje też, że styl życia związany z zawodem psychoterapeutki, w tym własna działalność, brak stałego dochodu i ciągła potrzeba inwestycji w rozwój, wiążą się z niepewnością i obciążeniem emocjonalnym. Mimo to, Marta nie wyobraża sobie życia bez Gestaltu – dla niej to nie tylko zawód, ale droga osobistego rozwoju i bycia w świecie.

Wywiad z Martą pokazuje również, że praca z klientami jest dla niej nieustannym źródłem refleksji i rozwoju. „Oni mnie uczą. Czasem przez opór, czasem przez wzruszenie, ale zawsze coś we mnie poruszają.” Dzięki tej postawie – otwartej, nieocenającej, relacyjnej – Marta buduje z klientami autentyczne, głębokie relacje, w których zachodzi realna zmiana.

Transformacja Marty nie dokonała się wyłącznie w ramach szkoły terapeutycznej – to proces trwający nadal, pogłębiający się w kontakcie z klientami, w superwizjach, w relacjach prywatnych. To także proces rezygnacji z niektórych ról, schematów i relacji, które przestały być spójne z jej nowym sposobem bycia.

Podsumowując, przypadek Marty jest wyrazistym dowodem na to, że psychoterapia Gestalt – jeśli potraktowana nie jako technika, lecz jako droga – może stać się dźwignią osobowościowego rozwoju terapeuty. Jej historia w pełni odpowiada na kluczowe pytania badawcze niniejszej pracy: Jak terapeuci opisują proces stawiania się sobą poprzez Gestalt? Jakie zmiany osobowościowe zachodzą dzięki tej drodze? Jak filozofia Gestalt przekłada się na codzienne życie – nie tylko w gabinecie, ale i poza nim?

Marta podjęła się długiej i trudnej ścieżki rozwojowej, dodatkowo uczyła się bycia terapeutą, poprzez własną terapię, poprzez pracę z klientami holistycznie ciałem, z przeżyciami, więc zmienia osobowościowo nas, rozwija nas, nas jako terapeutów. Czuje, że rozwinęło bardzo mnie. Historia Marty to historia powrotu do siebie – autentycznego, żywego, obecnego. Jej przykład pokazuje, że stawianie się psychoterapeutą Gestalt to nie zawód, lecz droga życia.



Z jej relacji wyłania się obraz osoby głęboko zaangażowanej, nieustannie poszukującej balansu między byciem wsparciem dla innych a dbaniem o siebie. Równowaga między życiem zawodowym a osobistym, którą stara się pielęgnować, nie jest pustym sloganem, ale świadomą praktyką: podróże, czas spędzony z rodziną, ogród, aktywność fizyczna czy sen stają się aktami troski o siebie i odbudowywania sił. Marta pokazuje, że rozwój terapeutyczny to nie tylko praca nad umiejętnościami zawodowymi, ale też nad sobą – jako człowiekiem.

Tym samym staje się ucieleśnieniem idei Gestalt jako filozofii życia – takiej, w której nie chodzi tylko o „robienie terapii”, ale o autentyczne „bycie w terapii”, zarówno z klientami, jak i z samą sobą. To droga nieustannej transformacji, uważności na siebie i innych, w której doświadczenie zawodowe jest nieustannie filtrowane przez osobiste przeżycia, refleksje i wartości. Nie sposób nie zwrócić uwagi na pojawiające się napięcia w Marcie, gdy jest przemęczona, przebudźcona czy sfrustrowana. Głęboka obecność dla klienta bywa wówczas trudna do zrealizowania, gdy relacje prywatne przynoszą trud. Marta zdaje się balansować między daniem a potrzebą regeneracji.

Marta mówiąc o sobie wydaje się mocno ugruntowana w swojej roli psychoterapeutki – bije z jej wypowiedzi spokój, dojrzałość i głębokie osadzenie w obranym kierunku zawodowym. Opowiada o swojej pracy z wyraźnym poczuciem sensu i zaufaniem do obranej drogi. Nie unika trudnych tematów – przeciwnie, potrafi z otwartością mówić o napięciach, zmęczeniu, własnych wątpliwościach czy momentach, w których szuka wsparcia. Jednocześnie nie traci z oczu szerszej perspektywy: rozumie dynamikę relacji terapeutycznej, zna swoje zasoby i ograniczenia, świadomie korzysta z narzędzi, które wspierają ją w codziennej pracy. W jej narracji widać, że terapeutyczność nie jest dla niej jedynie zawodową rolą, ale integralną częścią tożsamości, dojrzałe i odpowiedzialnie wypełnianą.

4.7 Dyskusja wyników

Niniejszy rozdział syntetyzuje ustalenia płynące z sześciu narracyjno-fenomenologicznych opisów przypadków, odnosząc je do pytań badawczych oraz do literatury z obszaru terapii Gestalt. Analiza została przeprowadzona z perspektywy badawczej ukierunkowanej na znaczenia nadawane doświadczeniu przez osoby badane, przy jednoczesnej uważności badaczki na paradoksy i napięcia ujawniane w trakcie wywiadów.

Poniższe sekcje wpisują się w trzy główne pytania badawcze ilustrując: wpływ psychoterapii Gestalt na rozwój osobowościowy (4.7.1, 4.7.2, 4.7.4), kluczowe aspekty szkolenia i praktyki (4.7.3, 4.7.5) oraz integrację Gestaltu jako filozofii życia (4.7.6)

4.7.1. Stawanie się psychoterapeutką Gestalt jako proces transformacji osobowościowej

Analiza sześciu przypadków pokazała, że stawanie się psychoterapeutką Gestalt jest procesem wielowymiarowym, obejmującym zarówno życie zawodowe, jak i osobiste. Badane podkreślały, że przemiana nie ogranicza się do roli terapeuty, lecz wpływa na sposób przeżywania siebie i relacji. Anna mówiła: „Psychoterapia Gestalt dała mi ten brakujący element, którego szukałam w pracy z ludźmi.” Zwracała również uwagę, że „Gestalt przestał być jedynie narzędziem zawodowym, a stał się jej osobistym kompasem.” Badane wspominały również, że Gestalt nauczył



je patrzeć na siebie całościowo, już nie tylko z pozycji terapeutki, ale z pozycji człowieka w relacjach.

Proces kształcenia i praktyki klinicznej przenikał do codziennego życia, wpływając na zmiany tożsamościowe, wartości i sposób bycia w świecie. Dla badanych psychoterapeutek Gestalt stał się „sposobem bycia”, a nie tylko metodą pracy. Marta podkreślała: „To nie jest tak, że zamykam drzwi gabinetu i przestaję być gestaltystką. Ja tym żyję. W relacjach, w podejmowaniu decyzji, w tym, jak patrzę na siebie i innych”. Podobnie Agata zaznaczała, że „Gestalt stał się dla niej czymś, czym żyje na co dzień. To nie jest tylko sposób pracy, to sposób, w jaki jest w relacjach, w świecie, sama ze sobą”. Również Agnieszka stwierdzała: „Gestalt stał się dla niej sposobem bycia, a nie tylko narzędziem pracy. Przestałam udawać kogoś, kim nie jestem. To jest wielka ulga”. Emilia natomiast dodała: „To nie tylko techniki – to sposób patrzenia na siebie, na innych, na życie”. Te świadectwa wskazują na jakościowe zmiany osobowościowe, które trudno oddzielić od codziennego funkcjonowania poza gabinetem. Agnieszka mówiła, że „Gestalt nauczył ją patrzeć na świat z większą łagodnością i ciekawością i niewątpliwie jest to efekt dojrzewania w terapii i praktyce klinicznej”. Zaznaczała również potrzebę odejścia od czysto technicznego, ‘narzędziowego’ podejścia na rzecz rozumienia Gestaltu jako swojej ramy życiowej, co łączyło się z rekonstrukcją tożsamości zawodowej i osobistej, ze wzrostem poczucia sprawczości w relacjach oraz lepszym rozumieniem i utrzymywaniem granic.

Badanie wykazało, że transformacja ta była ambiwalentna: z jednej strony dawała większą samoświadomość, zdolność do regulacji afektu, subtelniejsze rozróżnianie doznań cielesnych i emocjonalnych, a także pogłębioną obecność i większe możliwości regulacji w relacjach; z drugiej strony niosła ze sobą obciążenia. Anna zauważyła, że „sporo dawnych relacji już nie istnieje”, bo jak przyznaje, ma już inne wartości niż kiedyś. Maria podkreślała zmiany: „Zaczęłam bardziej być. Nie tylko planować, analizować, martwić się. W pracy to mi pomaga być z klientem, być z tym, co się dzieje teraz, bez oceniania”. Jednocześnie wskazywała na osamotnienie jako koszt zmiany. Anna podsumowała, że „teraz naprawdę ma wrażenie, że żyje tak, jak by chciała żyć, nawet jak jest trudno, to myśli sobie, że wspiera ją to co do tej pory zrobiła i co ustabilizowała w sobie dzięki tej ścieżce rozwojowej.” Natomiast Agnieszka zauważała, że zbyt duża koncentracja na rozwoju prowadziła do kryzysu w relacjach rodzinnych: „Byłam bardzo skoncentrowana na sobie więc mój mąż się zbuntował, bo ja podejmowałam decyzje, których w ogóle z nim nie uzgadniałam. O mały włos nie rozwalilo mi się małżeństwo”. Anna zwróciła uwagę na „równowagę między daniem



a braniem”. Transformacja osobista Anny, choć wyzwająca, niesie ze sobą także egzystencjalny ciężar: samotność, niezrozumienie, inne wartości i potrzeby. Marta mówiła, że „zawód psychoterapeuty bywa wymagający i obciążający emocjonalnie, zwłaszcza ze względu na głęboką odpowiedzialność za drugiego człowieka i jego procesy.” W wypowiedziach uczestniczek powracał więc paradoks: rozwój przynosił więcej autentyczności i obecności, ale równocześnie wiązał się z kosztami emocjonalnymi, takimi jak samotność, napięcia w bliskich relacjach czy konieczność reorganizacji ról.

We wszystkich narracjach mocno wybrzmiewał motyw odwagi w procesie rezygnacji z dążenia do perfekcjonizmu na rzecz autentyczności. Anna wspominała o lęku przed byciem ocenioną i o odpuszczaniu potrzeby bycia idealną: „Myślałam, że muszę być bardzo dobrą terapeutką, a teraz widzę, że mogę po prostu być w kontakcie”. Anna wspominała również o odpuszczaniu potrzeby bycia idealną: „Pozwoliłam sobie na słabość, na ból, na nieidealność.” Maria podkreśla: „Nie muszę być lubiana przez wszystkich” nabrała w swoim procesie rozwojowym odwagi by się nie bać mówić „*nie*”. Agata opisuje, że dzięki terapii własnej i pracy z klientami nauczyła się mówić odważniej „*nie*”, stawiać granice, rozpoznawać i wyrażać swoje potrzeby, a także konfrontować się z trudnymi emocjami. Marta opisywała proces odchodzenia od kontroli, podkreślając, że „chciała mieć wszystko pod kontrolą, a teraz widzi, że autentyczność jest większym wsparciem dla klienta niż perfekcja.”

Na drugim biegunie odwagi, który rozpoznawały badane jest strach, o którym mówiły z dużą akceptacją i rozumieniem procesów emocjonalnych dla zdrowego bycia. Maria ujęła to następująco: „Całe życie byłam w trybie ‘zawsze dam radę’. A teraz widzę, że mogę się bać i to też jest w porządku”. Agata wniosła: „Zawsze byłam ‘ogarnięta’, miałam wszystko pod kontrolą, byłam taka silna. Aż w końcu to mnie przestało chronić, a zaczęło dusić. Gestalt pokazał mi, że mogę być sobą, także w swojej słabości”. Agnieszka wskazywała z kolei na przeciążenie i potrzebę odpuszczenia: „Czasami trudno jest wyłączyć tryb terapeuty, ale uczę się zostawiać odpowiedzialność po pracy”. Wspólnym mianownikiem tych doświadczeń był zwrot od kontroli ku autentyczności, dobrze ilustrujący paradoksalną teorię zmiany, zgodnie z którą rozwój dokonuje się poprzez zgodę na to, kim się jest, a nie przez wysiłek stawiania się kimś innym (Paruzel-Czachura, 2015). Jednocześnie proces ten niósł ze sobą doświadczenie strat i osamotnienia, co okazywało się nieuniknionym, lecz rozwojowym etapem przemiany.



Analiza przypadków wskazywała, że proces stawania się psychoterapeutką Gestalt obejmował zarówno życie osobiste, jak i zawodowe. Podobne wnioski płyną z badań Gro Skottun, która w artykule pt. „Przed i Po. Fenomenologiczne badanie wpływu czteroletniego szkolenia z psychoterapii Gestalt na psychoterapeutów Gestalt”, napisanym na bazie jej pracy magisterskiej, podkreślała, że: „Szkolenie wpłynęło na wszystkich uczestników zarówno osobiście, jak i zawodowo. Wpływ ten był widoczny w ich życiu i prowadził do wielu konkretnych zmian” (2006, p. 22).

Ten cytat dobrze ilustruje to, co opisywały uczestniczki moich badań, że szkolenie i praktyka nie ograniczały się do rozwijania umiejętności terapeutycznych, lecz stawały się impulsem do zmian w codziennym funkcjonowaniu i w tożsamości.

4.7.2. Motywacje i konsekwencje wyboru ścieżki Gestalt

W narracjach uczestniczek powracał wątek początkowych motywacji, które z czasem przekształcały się w głębsze znaczenia. Decyzja o rozpoczęciu szkolenia miała charakter nie tylko zawodowy, ale i egzystencjalny, wpływając na życie osobiste. Badane wspominały, że początkowo Gestalt traktowały jako metodę pracy, jednak z czasem zaczęły doświadczać go jako filozofii życia. Anna mówiła „Gestalt jest nie tylko systemem pracy, lecz wewnętrzną osią, wokół której buduję swoje rozumienie świata i siebie.” a potem dodała, że włączenie teorii i filozofii Gestalt do codziennego funkcjonowania było naturalnym, choć niełatwym procesem dla niej. Dla Emilii Gestalt jest filozofią, która kształtuje jej sposób bycia, wybory, relacje i sposób traktowania siebie. To „droga do autentyczności i odwagi bycia sobą”. Te narracje pokazują przesunięcie od instrumentalnego użycia Gestalt ku traktowaniu go jako ramy egzystencjalnej, porządkującej życie, relacje i sposób rozumienia siebie. Kontynuując Agata z kolei podkreślała, że wybór Gestaltu był związany z pragnieniem rozwoju, ale szybko splotła go z napięciem rodzinnym: godzenie pasji rozwojowej z odpowiedzialnością za rodzinę to dla niej nieustanny taniec kompromisów. „Jestem ciągle w tych kompromisach pomiędzy tym, co robię dla mojej córki i naszej relacji, a tym, co robię zawodowo”. Jej doświadczenie pokazuje, że decyzja o wejściu w Gestalt miała konsekwencje nie tylko zawodowe, lecz również wymagała reorganizacji ról rodzinnych i życiowych priorytetów. We wszystkich przypadkach moment podjęcia decyzji stanowił punkt zwrotny – otwierał ścieżkę zawodową, ale też inicjował proces głębszej transformacji osobowościowej. Anna wspominała: „Zaczęłam zauważać, że nie żyję po swojemu (...). To było dla mnie odkrycie, że mogę inaczej, że mogę wejść we własną bajkę.” Maria



podkreślała koszt tego procesu: „Samotność była dla mnie najtrudniejszym kosztem zmiany, ale wiem, że to część tego procesu.”

Narracje uczestniczek pokazują, że motywacje do rozpoczęcia szkolenia w psychoterapii Gestalt miały charakter wielowymiarowy i ewoluowały w toku doświadczenia. Początkowe impulsy, jak ciekawość, potrzeba rozwoju czy chęć zdobycia nowych umiejętności, stopniowo przeobrażały się w egzystencjalne pytania o sposób życia i bycia w relacjach. Tego rodzaju dynamikę można rozumieć w świetle teorii Gestalt jako przechodzenie od uczenia się narzędzi do głębszej rekonstrukcji tożsamości osobistej i zawodowej. Jak podkreśla część teoretyczna tej pracy, rozwój w Gestalcie ma charakter całościowy i przenika wszystkie sfery życia: prywatną, relacyjną i zawodową. Tożsamość nie jest tu ujmowana jako stała cecha, lecz jako dynamiczny proces, który realizuje się w kontakcie z innymi: „stajemy się tym, kim jesteśmy w naszych spotkaniach z innymi” (Skottun i Krüger, 2023, str. 137). Proces ten nie ma charakteru linearnego, lecz, jak piszą Clarkson i Mackewn (2008) przypomina proces chemiczny, który raz rozpoczęty sam będzie się napędzał.

4.7.3. Edukacja, terapia własna i superwizja jako filary rozwoju

Analiza wszystkich sześciu przypadków potwierdza, że fundamentem stawania się psychoterapeutką Gestalt były trzy powiązane ze sobą obszary: szkolenie, terapia własna i superwizja. Doświadczenia te kształtowały zarówno tożsamość zawodową, jak i osobistą, a ich znaczenie szczególnie ujawniało się w momentach kryzysowych lub przełomowych.

Uczestniczki opisywały wspólnotę szkoleniową jako źródło wsparcia, przynależności i uczenia się poprzez kontakt z innymi. Jednocześnie grupa była także miejscem napięć i porównań. Anna wspominała, że obecność innych dawała jej poczucie oparcia, ale równocześnie uruchamiała lęk przed oceną. Maria mówiła, że szczególnie w sytuacjach egzaminacyjnych wspólnota zamiast być zasobem stawiała się źródłem presji i porównań. Agnieszka natomiast podkreślała znaczenie środowiska jako przestrzeni, w której mogła czuć się częścią większej całości. Ten rozdzźwięk pokazuje, że grupa mogła być równocześnie bezpiecznym miejscem wsparcia i „żywym lustrem” generującym napięcia, co dobrze wpisuje się w gestaltowskie rozumienie pola jako dynamicznej przestrzeni kontaktu. Anna podkreśliła, że szkoła była dla niej nie tylko przestrzenią nauki, ale i symbolicznym domem, gdzie mogła „zdejmować zbroję” i próbować nowych sposobów bycia.

Badane mówiły o grupie szkoleniowej jako źródle wsparcia, ale też napięć. Podobnie Maher, Robertson i Howie w swoim artykule pt. „Doświadczenie i rozwój świadomości w grupach



szkoleniowych terapii Gestalt: badanie fenomenologiczne” (2011) opisują, że w grupach szkoleniowych Gestalt doświadczenie wspólnoty sprzyja rozwojowi świadomości poprzez przełomowe momenty kontaktu, które niosą zarówno wsparcie, jak i wyzwania.

Szczególnie istotne okazały się doświadczenia terapii własnej, które badane określały jako przestrzeń głębokiego spotkania z sobą samą i dużej przemiany. W wielu narracjach powracał motyw ucieleśnienia – ciało, które początkowo bywało obszarem zaniedbanym lub przeciążonym, w toku terapii własnej i edukacji zaczęło funkcjonować jako zasób i kompas tożsamościowy. Anna opisywała długi proces powrotu do odczuwania: „Długo nie czułam mojego ciała. Ono było jakby obok”, podkreślając, że Gestalt pomógł jej odzyskać więź z cielesnością i przełożyło się to na większą uważność w relacjach. Emilia wskazywała na ciało jako przewodnika w kontakcie: „Najpierw czuję w ciele, zanim pojawi się słowo, to prowadzi mnie w sesji”, a rozwijając ten wątek dodawała: „Ciało było dla mnie przeciążone, a teraz czuję, że może mnie wspierać”. Marta podkreślała jego rolę jako kryterium autentyczności: „Ciało mi mówi, kiedy jestem prawdziwa”, a Agata zauważała: „Jestem bardziej ugruntowana w swoim ciele i lepiej rozumiem procesy cielesne”. Te wypowiedzi pokazują, że ciało stawało się nie tylko źródłem sygnałów diagnostycznych w pracy terapeutycznej, ale także wewnętrznym punktem odniesienia i kryterium autentyczności w codziennym życiu. Te doświadczenia można odczytać w duchu Gestalt jako potwierdzenie znaczenia ucieleśnienia – ciała rozumianego jako integralny wymiar świadomości i źródło poznania. Jak podkreślają autorzy w teorii psychoterapii Gestalt, interwencja terapeuty obejmuje nie tylko słowa, ale także postawę ciała, gesty i emocjonalny rezonans, które wspierają świadomość i proces zmiany (Ginger, 2004; Paruzel-Czachura, 2015; Skottun i Krüger, 2023).

Doświadczenia związane z superwizją ukazywały jej biegunowy charakter, z jednej strony stanowiła przestrzeń wsparcia i uczenia się, z drugiej wymagała konfrontacji z własnymi ograniczeniami. Emilia podkreślała: „To było dla mnie pierwsze testowanie się w roli psychoterapeuty. I ważne była możliwość superwizji, gdzie dostawałam informacje zwrotne, wspierałam się, szukałam rozumienia przypadku w kontekście teorii.” Agata akcentowała, że dzięki superwizji mogła odpuścić presję natychmiastowej wiedzy: „Superwizja dawała mi przestrzeń do zobaczenia, że nie muszę wszystkiego wiedzieć od razu.” Również Agnieszka dostrzegała jej fundamentalne znaczenie dla wzrostu zaufania do procesu i samej siebie Superwizja była w narracjach uczestniczek jednym z kluczowych filarów rozwoju, jednocześnie niosącym zarówno wsparcie, jak i trudności. Maria mówiła o ambiwalencji tego doświadczenia: „Przeżywam



trudne momenty na superwizji, kiedy superwizor pyta wprost np. o czym to świadczy? Jaka to jest teoria? Co się tutaj dzieje? Jaka jest diagnoza? Czuję się wtedy przepytwana i oceniana”, ale podkreślała też, że „nie wszyscy superwizorzy są krytyczni. Pomaga mi jak superwizor się zaciekawia, pyta, jak ja to rozumiem, chce znać co myślę o danym procesie z klientem?”. Emilia określała superwizję jako konfrontującą, ale wartościową: „Superwizja była dla mnie czasami trudna, bo konfrontowała mnie z moimi ograniczeniami, ale zawsze dawała coś ważnego”, dodając z humorem: „Śmieję się, że mam więcej superwizji w miesiącu chyba niż procesów (...). Dzięki superwizji mogłam inaczej spojrzeć na swoje reakcje, zobaczyć, gdzie uciekam od emocji klienta.” Marta widziała w niej źródło wsparcia i odwagi, podkreśliła, że „superwizje są kluczowym elementem pracy psychoterapeuty. Dają ogromne wsparcie i wspierają indywidualny rozwój w tym zawodzie” oraz „Moi superwizorzy odważają mnie coraz częściej mówić swoim klientom wprost, że czuję się w jakiś sposób nadużyta czy wykorzystana.” Również Agnieszka podkreślała jej znaczenie: „Superwizja była dla mnie czasem trudna, ale zawsze szalenie rozwijająca” i „było tam dużo wsparcia, ale też konfrontacji. I to było potrzebne.” Z kolei Agata zwracała uwagę na poczucie ulgi, jakie wносиła superwizja: „dawała mi przestrzeń do zobaczenia, że nie muszę wszystkiego wiedzieć od razu.”

Narracje uczestniczek, które opisywały superwizję jako zarówno wspierającą, jak i konfrontującą, dobrze współbrzmiały z wnioskami Glover i Philbin (2017). Autorzy artykułu wskazują, że pomocny superwizor, określany jako przyjmujący postawę „*leaping-ahead*” wspiera i podtrzymuje superwizanta, gdy ten uczy się na błędach, wzmacnia jego autonomię i towarzyszy w procesie uczenia się bez przejmowania kontroli: „Superwizor, który ‘wyprzedza’ (*leaping-ahead*), jest gotów wspierać i podtrzymywać swoich superwizantów, gdy ci popełniają błędy i zmagają się na drodze do stania się skutecznymi, samodzielnymi terapeutami”. Z kolei mniej pomocna postawa „*leaping-in*” – przejmowanie odpowiedzialności i kontrolowanie procesu – może, choć podyktowana troską o klienta, „nieumyślnie wywierać negatywny, osłabiający wpływ na superwizantów, prowadząc do utraty pewności zawodowej i zwiększonej zależności od superwizorów”. W tym sensie superwizja ujawnia swój paradoks: jest równocześnie źródłem rozwoju i przestrzenią ryzyka, w której wsparcie i krytyka splatają się w proces formowania tożsamości terapeutycznej (Glover i Philbin, 2017, str. 4).

Analiza wskazuje, że superwizja pełni równocześnie funkcję bufora i lustra: styl wspierający autonomię (uznanie wysiłku, ciekawość zamiast oceny, jasne kontraktowanie



odpowiedzialności) zwiększa poczucie kompetencji i stabilność w pracy klinicznej, podczas gdy styl krytyczny i kontrolujący nasila stres, osłabia samowystarczalność i bywa przyczyną zrywania relacji superwizyjnej. Ten biegunowy charakter superwizji tłumaczy, dlaczego jest ona jednocześnie doświadczeniem rozwojowym i konfrontującym (trudnym).

Na tle indywidualnych różnic wszystkie uczestniczki zgodnie wskazywały, że systematyczna edukacja, terapia własna i superwizja tworzyły wspólne „dźwignie rozwoju”. To one umożliwiały pogłębianie samoświadomości, rozwój kompetencji relacyjnych i integrację wartości Gestalt w codziennym życiu. Można zatem uznać, że trzy filary edukacji: szkolenie, terapia i superwizja, stanowiły nie tylko profesjonalny standard, lecz także egzystencjalny proces transformacji, w którym ucieleśnienie, wspólnota i refleksyjna obecność spletały się w unikalne trajektorie rozwojowe poszczególnych osób.

4.7.4. Zmiany w przeżywaniu siebie i w relacjach

W wypowiedziach uczestniczek wyraźnie pojawia się wątek głębokich przemian w sposobie przeżywania siebie i jakości relacji z innymi. Proces stawania się psychoterapeutką Gestalt przenikał do życia osobistego, reorganizując zarówno to, jak badane doświadczały siebie, jak i to, jak kształtowały więzi. Anna podkreślała, że praca terapeutyczna miała bezpośredni wpływ na jej bliskie relacje: „Widzę jak relacje terapeutyczne wpływają na moje relacje osobiste, moje małżeństwo, relację z córką. Zauważyłam zwiększenie bliskości między nami, otwartości, mówienia o tym co trudne.” Zaznaczała również, że z czasem nauczyła się oddzielać życie zawodowe od prywatnego: „Na początku praca terapeuty pochłaniała mnie całkowicie, ale z czasem nauczyłam się oddzielać życie zawodowe od prywatnego (...). Nie jestem terapeutką w życiu prywatnym, tu mogę uruchomić emocje, mogę się wkurzyć.” Maria wskazywała na ambiwalencję przemiany – większą autentyczność i odwagę bycia sobą, ale i koszty związane z utratą relacji. Jak zauważyła: „Jeśli nie ma czegoś takiego, co się dzieje między nami, co jest u ciebie, co jest u mnie, a jest omawianie kogoś innego (...) to tracę ciekawość i myślę, że to właśnie rodzaj takiego osamotnienia”. Dodawała również, że przemiana ta niosła ze sobą stratę dawnych więzi. Emilia mówiła o odczuciu „uproszczenia” procesu relacyjnego – mniej obciążającego przeżywania relacji: „Relacje teraz są dla mnie dużo prostsze. I w tym sensie mnie znacznie mniej stresują”. Podkreślała także większą autentyczność w kontaktach: „W moich relacjach jest teraz więcej autentyczności, a mniej udawania. Gestalt przeniknął do mojego życia (...). Mam więcej odwagi, żeby być sobą”. Zmiany te wiązały się także z nowym sposobem doświadczania własnego



ciała i emocjonalności: „Te zmiany wpłynęły na moją emocjonalność, jestem taka ucieleśniona teraz. Inaczej w relacjach funkcjonuję”. Marta wskazywała na proces stopniowej przemiany, obejmującej zarówno życie osobiste, jak i zawodowe: „Zmieniałam się z roku na rok, zmieniałam się jako studentka szkoły, zmieniałam się jako psychoterapeutka (...). Zawód terapeuty jest zawodem, który sprzyja zmianom rozwojowym”. Jej droga obejmowała dojrzewanie jako kobiety, matki i psychoterapeutki, co prowadziło do większego dystansu, ugruntowania i harmonizowania ról. Agnieszka opisywała relacje terapeutyczne jako przestrzeń nie tylko dla rozwoju klientów, lecz także dla własnego uczenia się: „Z każdym klientem uczę się czegoś nowego. Czasem o nich, czasem o sobie. Klienci wpływają na mnie, na mój rozwój, ich historie jakoś mnie formują”. Zwracała też uwagę na trwały wpływ kontaktu: „Spotykam żywą osobę, która zostaje trochę we mnie”. Agata natomiast wskazywała na zmianę w zdolności do stawiania granic i odchodzenia od strategii nadmiernego dawania: „Zaczęłam mówić ‘nie’. I to było dla mnie coś nowego. Przestałam udawać, że wszystko jest ok”. Dzieliła się również, podobnie jak inne badanie doświadczeniem przemiany relacji: „Niektóre znajomości się skończyły. Bo już nie chciałam tylko dawać. Chciałam też dostawać”. Ważnym elementem tej przemiany było również uczenie się bezpiecznej bliskości: „Kiedyś bałam się być blisko. Teraz wiem, że bliskość może być bezpieczna”.

W narracjach badanych pojawiał się wątek zmiany w relacjach i głębszego doświadczania siebie. Wypowiedzi te znajdują potwierdzenie w badaniach Skottun, gdzie uczestnicy szkolenia Gestalt podkreślali, że rozwinęli większą świadomość, zdolność rozpoznawania własnych potrzeb, wprowadzania zmian w swoim życiu, lepszego radzenia sobie w kryzysach i pełniejszego bycia w relacjach. Pisała, że studenci „doświadczyli również większej świadomości w relacjach z innymi oraz większej zdolności do bycia obecnym i słuchania (...). Szkolenie sprawiło, że stali się bardziej świadomi siebie, swoich potrzeb i uczuć, a także bardziej zdolni do troszczenia się o siebie.” (2006, p. 24). Widać więc, że proces kształcenia nie tylko rozwijał samoświadomość i umiejętności zawodowe, ale również wzmacniał zdolność do bardziej pełnego bycia ze sobą i w relacjach oraz do podejmowania decyzji w zgodzie i z troską o siebie.

W wielu narracjach widać sekwencję zmiany: od wzrostu świadomości cielesnej („najpierw czuję w ciele...”) poprzez precyzyjniejsze rozpoznawanie potrzeb, kształtowanie jasnych granic do klarowniejszych, mniej obciążających relacji. To „ucieleśnione” porządkowanie kontaktu tłumaczy jednoczesny spadek perfekcjonistycznej kontroli i wzrost podmiotowości w relacjach.



Wszystkie te wypowiedzi pokazują wspólny proces przesuwania się od kontroli i perfekcjonizmu ku autentyczności, obecności i głębszemu zaufaniu do własnego doświadczenia. Jednocześnie zmiana ta niosła równoczesność zysków i kosztów: zyskiwały na niej relacje, ale towarzyszyły jej koszty: samotność, utrata dawnych więzi, poczucie przeciążenia i konieczność porządkowania ról. Te doświadczenia można odczytać w duchu teorii Gestalt, w której poszerzanie świadomości stanowi podstawę rozwoju, a granice kontaktu to przestrzeń, w której człowiek uczy się rozróżniać, co należy do niego, a co do drugiego (Skottun i Krüger, 2023). Proces przemiany nie był jednak pozbawiony napięć – obok zysków pojawiały się koszty w postaci samotności, przeciążenia czy konieczności reorganizacji więzi. To dobrze ilustruje paradoksalną teorię, zgodnie z którą rozwój dokonuje się nie przez dążenie do ideału, lecz poprzez zgodę na własną autentyczność, wraz z jej ograniczeniami i niedoskonałościami.

4.7.5. Trudności i strategie radzenia sobie

W narracjach wszystkich uczestniczek powracał temat trudności, które stanowiły integralną część procesu stawania się psychoterapeutką Gestalt. Maria mówiła wprost o doświadczeniu osamotnienia: „Większej części znajomych nie ma już w moim życiu” oraz „Jeśli nie ma czegoś takiego, co się dzieje między nami (...) to tracę ciekawość i myślę, że to właśnie rodzaj takiego osamotnienia”. Emilia podkreślała trudność mierzenia się z cierpieniem klientów: „Przeżywanie tego, co przynoszą klienci, bywa dla mnie obciążające” i zaznaczała znaczenie miejsc, gdzie mogła to „oddać” – w superwizji, aktywności fizycznej czy w kontakcie z bliskimi. Agata natomiast opisywała napięcie wynikające z odpowiedzialności rodzinnej i zawodowej. Również Marta przyznawała: „Kiedyś brałam odpowiedzialność za wszystkich, dziś wiem, że nie muszę wszystkiego udźwignąć sama”, a Anna dodawała: „Na początku praca terapeuty pochłaniała mnie całkowicie, ale z czasem nauczyłam się oddzielać życie zawodowe od prywatnego”. W obliczu tych obciążeń uczestniczki wskazywały różne strategie odzyskiwania równowagi – Agnieszka akcentowała: „Daje mi siłę kontakt z naturą i ruch, wtedy wracam do siebie”, a Emilia mówiła: „Czasem jest we mnie dużo emocji po sesjach, wtedy idę na spacer albo ćwiczę, żeby wrócić do siebie”. Te wypowiedzi pokazują, że radzenie sobie nie polegało na unikaniu trudności, lecz na rozwijaniu umiejętności autoregulacji, dbania o siebie i stawiania granic, co wpisuje się w rozumienie rozwoju w Gestalcie jako procesu nielinearnego, pełnego paradoksów.

4.7.6. Gestalt jako filozofia życia



Analiza wypowiedzi uczestniczek pokazuje, że dla wielu z nich psychoterapia Gestalt wykraczała poza ramy zawodu i stawiała się filozofią życia, obejmującą zarówno praktykę kliniczną, jak i codzienne wybory. Agata mówiła: „Gestalt to dla mnie nie tylko metoda pracy, ale sposób życia, który zmienił mnie od środka”. Podobnie Anna podkreślała: „Gestalt to nie jest tylko moja praca, to jest coś, co jest we mnie i z czym idę przez życie”. Te doświadczenia wskazują, że proces kształcenia i praktyki terapeutycznej prowadził do rekonstrukcji tożsamości, od wyuczonej roli zawodowej ku bardziej egzystencjalnemu „sposobowi bycia”.

Gestalt ukazuje się w badaniach jako fundament, który organizuje relacje, wartości i wybory życiowe. Agnieszka zauważała: „To jest dla mnie filozofia życia, nie narzędzie, ale rama, która daje sens i porządkuje moje decyzje”. Maria dodawała: „To się staje częścią ciebie, nie da się tego odłożyć po pracy, bo to zmienia sposób patrzenia na siebie i ludzi”. Marta opisywała podobny proces: „Gestalt to nie tylko zawód, to sposób, w jaki funkcjonuję w świecie, w rodzinie, w relacjach”. Anna dodała: „(...) tak chcę żyć i tak chcę funkcjonować. Nie chcę już inaczej”. Wypowiedzi te pokazują, że Gestalt był dla uczestniczek nie tyle zbiorem technik, ile formą egzystencjalnego zakorzenienia.

W narracjach pojawiały się jednak także paradoksy związane z przenikaniem Gestalt do życia codziennego. Agnieszka przyznawała: „Gestalt zmienia to, jak jestem z ludźmi, ale też jak jestem ze sobą, w codziennych wyborach”, ale równocześnie podkreślała trudność w wyłączaniu trybu terapeuty poza gabinetem. Marta mówiła podobnie: „Dzięki Gestalt mogłam inaczej spojrzeć na swoje życie i role, które pełnię – bardziej w zgodzie ze sobą”, a jednocześnie zaznaczała, że nadmierna odpowiedzialność bywała dla niej obciążeniem. Anna i Agata wskazywały z kolei na ryzyko finansowe i brak stabilnych zabezpieczeń związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, co stanowiło ważny egzystencjalny wymiar praktyki.

Wspólnym wątkiem była także dwuznaczność zwiększania świadomości: z jednej strony przynosiła ona poczucie spójności i sensu, z drugiej otwierała pole nowych pytań i niepewności. Anna mówiła o napięciu między potrzebą rozwoju a presją bycia „dobrą terapeutką”, Emilia o trudzie pogodzenia „bycia efektywną” z „byciem obecną”, a Agata o trudnościach z mobilizacją po rezygnacji z ideału perfekcji. Te paradoksy pokazują, że Gestalt jako filozofia życia był doświadczany nie jako stan osiągnięty raz na zawsze, lecz jako dynamiczny proces integracji, łączenia autentyczności z odpowiedzialnością, zawodowego powołania z osobistymi granicami, świadomości z niepewnością.



W wielu narracjach Gestalt ukazywał się nie tylko jako zbiór technik, ale jako filozofia życia, organizująca wartości i wybory. Uczestniczki wskazywały, że ucieleśnienie, a wcześniej doświadczane w terapii, przenikało także do codzienności, stając się kryterium autentyczności i harmonii. Ciało nie było już tylko narzędziem pracy, ale także osią egzystencjalną, pomagającą podejmować decyzje w zgodzie ze sobą.

Dla wielu uczestniczek Gestalt stawał się ramą egzystencjalną, która organizowała codzienne wybory i relacje. Ten wymiar przemiany podkreśla również Skottun: „Niektórzy [studenci] mówili, że to najważniejsza rzecz, jaką zrobili w życiu, inni – że całkowicie zmieniła ich życie.” (2006, p. 23). Takie ujęcie dobrze współgra z wypowiedziami badanych, które mówiły o Gestalcie jako o sposobie życia, wykraczającym poza ramy zawodu i wpływającym na głęboką rekonstrukcję tożsamości osobistej i zawodowej.

Doświadczenia uczestniczek ukazują więc Gestalt jako proces egzystencjalnej integracji, w którym świadomość obejmuje nie tylko przeżycia w gabinecie, lecz także codzienne wybory i relacje. Pole kontaktu staje się tu miejscem, gdzie kształtuje się tożsamość – zarówno osobista, jak i zawodowa – poprzez spotkanie z drugim i z samą sobą (Spagnuolo Lobb, 2014). Wskazywana przez badane rola ciała jako kompasu autentyczności dobrze koresponduje z rozumieniem kryterium estetycznego (Zinker, 1994), w którym ucieleśnienie wyznacza kierunek rozwoju i poczucie spójności. Paradoksalna teoria zmiany (Yontef & Simkin, 1989; Skottun i Krüger, 2023) pozwala ująć ambiwalencję tych doświadczeń – większa świadomość przynosiła poczucie sensu i zakorzenienia, ale też rodziła pytania i napięcia. Gestalt jawił się więc jako filozofia życia, która nie tyle usuwa trudności, ile oferuje ramę do ich przeżywania w autentycznym kontakcie z sobą i światem.

4.7.7. Podsumowanie procesu stawania się psychoterapeutką z perspektywy czasu

Z perspektywy czasu wszystkie uczestniczki widziały swoją drogę w Gestalcie jako proces wymagający, a jednocześnie fundamentalnie rozwijający, w wymiarze osobistym, relacyjnym i zawodowym. Transformacja ta miała charakter osobowościowej przemiany, która zaczynała się od zróżnicowanych motywacji i decyzji o szkoleniu, a następnie pogłębiała się dzięki trzem filarom rozwoju: edukacji, terapii własnej i superwizji. Doświadczenia te przenikały do codzienności, przesuując akcent z kontroli i perfekcjonizmu na autentyczną obecność, klarowniejsze granice i większą podmiotowość w relacjach. Jednocześnie niosły ze sobą koszty: samotność, reorganizację więzi, poczucie przeciążenia, na które odpowiadano strategiami autoregulacji i troski o siebie.



Ostatecznie Gestalt coraz częściej był przeżywany nie jako zbiór technik, lecz jako filozofia życia, organizująca wartości i wybory, w której ciało, relacja i świadomość stawały się kryterium codziennych decyzji. Proces ten nie miał charakteru linearnego: wzrost przeplatał się z kryzysami, a zyski (spójność, sprawczość, bliskość) współistniały z kosztami (strata, przeciążenie, niepewność). Ta dwuznaczność dobrze oddaje gestaltowską paradoksalną teorię zmiany, gdzie rozwój dokonywał się nie poprzez dążenie do ideału, lecz poprzez zgodę na własną autentyczność i ograniczenia. Jak ujęła to jedna z uczestniczek: „Gestalt to dla mnie nie tylko metoda pracy, ale sposób życia, który zmienił mnie od środka”.

4.8 Podsumowanie, ograniczenia, implikacje i rekomendacje

Analiza zgromadzonych danych przedstawiona w rozdziale 4.7 prowadzi do wniosków syntetycznych i praktycznych; poniżej badaczka porządkuje je oraz wskazuje implikacje na poziomie osobistym, relacyjnym i organizacyjnym. Analiza pokazała, że proces stawania się psychoterapeutką Gestalt nie ogranicza się do rozwijania kompetencji zawodowych, lecz obejmuje głęboką transformację osobistą, relacyjną i egzystencjalną. Uzyskane wyniki dobrze korespondują z przyjętą w części teoretycznej perspektywą opartą na teorii pola i teorii kontaktu, ujęciu ucieleśnienia oraz paradoksalnej teorii zmiany i jednocześnie konkretyzują je w obszarach dotąd rzadziej akcentowanych, takich jak przenikanie się ról osobistych i zawodowych, koszt poszerzania świadomości czy organizacyjne uwarunkowania pracy w tym zawodzie. Jednocześnie wyniki potwierdzają, że pole pracy terapeuty obejmuje również wymiar organizacyjno-ekonomiczny (samozatrudnienie, płynność dochodów, obciążenia administracyjne), który współkształtuje granice i jakość kontaktu; ujmowanie pola wyłącznie psychologicznie byłoby redukcją.

4.8.1. Najważniejsze wnioski syntetyczne

- **Gestalt jako filozofia życia i rekonstrukcja tożsamości** – zgromadzony materiał wskazuje na przejście od zasobu szkoleniowo-klinicznego psychoterapii Gestalt do traktowania filozofii Gestalt jako ramy egzystencjalnej, porządkującej sposób bycia w świecie, wartości, podejmowanie decyzji i stylu życia. Zmiana, poprzez poszerzanie świadomości dotyczyła nie tylko pracy zawodowej, ale także relacji i wyborów (Spagnuolo Lobb, 2014).
- **Granice i role** – wyniki implikują, że rozwój zawodowy splata się z porządkowaniem granic i integrowaniem ról rodzinno-zawodowych. Doświadczenia te wskazują na realną konieczność świadomego decydowania i szukania balansu pomiędzy obciążeniem i dbaniem o równowagę



poprzez np. włączenie do programów kształcenia treści związanych z zadbaniem o siebie, o granice, równowagę, regenerację (Skottun i Krüger, 2023). W świetle zebranych danych uzasadnione jest planowe kształcenie kompetencji granicznych (kontraktowanie liczby klientów, czasu pracy i form kontaktu poza sesją) oraz uczenie decydowania o priorytetach ról w oparciu o bieżące możliwości i kontekst pola.

- **Koszty zmiany** – obserwowane trajektorie transformacji obejmują okresy osamotnienia i strat w relacjach: Choć bolesne, koszty te stawały się impulsem do pogłębionej integracji i redefinicji więzi. Z perspektywy praktyki uzasadnia to normalizowanie tych faz i tworzenie struktur wsparcia (grupy, superwizje, warsztaty) (Paruzel-Czachura, 2015)
- **Dźwignie rozwoju** – edukacja, terapia własna, superwizja i praktyka kliniczna działają synergicznie, z tego wynika, że skuteczny program musi zapewnić ciągłość tych czterech ścieżek z akcentem na ucieleśnienie. Superwizja widziana jest tutaj jako czynnik wzmacniający i rozwijający, a praca własna w postaci terapii czy poszerzania wiedzy na warsztatach przekłada się na autorefleksję i ucieleśnienie. Wymiar cielesny i uważność na sygnały z ciała wspierają podejmowanie decyzji i jakość kontaktu (Skottun i Krüger, 2023).
- **Warunki organizacyjne jako element pola** – zgromadzony materiał wskazuje, że uwarunkowania praktyki (samozatrudnienie, płynność dochodów, obowiązki administracyjne) bezpośrednio wpływają na granice i jakość kontaktu (np. presja nadmiarowej liczby klientów). Pole nie może być ujmowane wyłącznie psychologicznie; aspekt organizacyjny współtworzy sposób bycia terapeuty w relacji.
- **Synteza** – całościowo zmiana ma charakter nieliniarny (wzrost współlistnieje z kosztami), co wzmacnia tezę paradoksalnej teorii zmiany i ugruntowuje wniosek o potrzebie pracy nad akceptacją autentyczności zamiast dążenia do ideału (rozwój dokonuje się poprzez zgodę na to, co jest, a nie poprzez pogoń za czymś niedoścignionym). Autentyczność w rozumieniu „powrotu do siebie”: ruch od wewnętrznej kontroli ku autentyczności, od sztywności ku elastyczności, od automatyzacji ku obecności (Hycner i Jacobs, 2020). Wyniki uzasadniają rozszerzenie rozumienia pola o wymiar organizacyjno-ekonomiczny praktyki klinicznej (samozatrudnienie, płynność dochodów, obciążenia administracyjne), ponieważ te uwarunkowania współkształtują sposób bycia w kontakcie i granice.

Wyniki pracy potwierdzają i rozwijają teoretyczne założenia Gestalt w czterech wymiarach. Po pierwsze, ukazują ucieleśnienie jako praktyczny punkt odniesienia w podejmowaniu decyzji i



regulacji granic, zgodny z koncepcją kryterium estetycznego. Po drugie, podkreślają znaczenie paradoksów rozwojowych: wzrost świadomości przynosił jednocześnie poczucie sensu i spójności oraz ekspozycję na nowe wątpliwości. Po trzecie, wyniki wskazują, że rozumienie pola obejmuje także wymiar organizacyjno-ekonomiczny, wpływający na jakość kontaktu i poczucie odpowiedzialności. Po czwarte, analiza pozwala uchwycić superwizję jako przestrzeń równocześnie wspierającą i konfrontującą, w której szczególnie widoczna jest dynamika granic i odpowiedzialności (Skottun i Krüger, 2023; Spagnuolo Lobb, 2014).

4.8.2. Ocena projektu badawczego i zastosowanych metod

Mocnymi stronami tego projektu badawczego są: spójność paradygmatu (konstruktywistyczno-fenomenologicznego) i metod (studium przypadku, wywiady pogłębione), co umożliwiło eksplorację znaczeń nadawanych doświadczeniu (zamiast weryfikacji hipotez). Badanie dostarczyło bogatego materiału danych: transkrypcje korygowane ręcznie, notatki obserwacyjne, wieloetapowa analiza (lektura, kodowanie in vivo, kategoryzacja, porównania, interpretacja). Dialogowy charakter wywiadów, gdzie rozmowy nie tylko odtwarzały fakty, lecz sprzyjały uświadamianiu znaczeń w trakcie kontaktu był dużym walorem tego badania. Refleksyjność badaczki i triangulacja materiału (narracje, obserwacje, literatura) wzmacniały wiarygodność interpretacji.

Jeśli chodzi o ograniczenia przeprowadzonych badań to należy zwrócić uwagę, że badanie miało charakter idiograficzny (głęboki wgląd w jednostkowe drogi badanych przy ryzyku „nadinterpretacji”; minimalizowany przez powroty do materiału i porównania międzywywiadowe) i obejmowało niewielką, jednorodną próbę, co ogranicza możliwość generalizacji (próba obejmowała wyłącznie kobiety, z dużych aglomeracji). Narracje uczestniczek opierały się na ich subiektywnej perspektywie, bez uzupełnienia głosem klientów czy superwizorów. Ograniczenia te nie podważają wartości uzyskanych wniosków, lecz wyznaczają kierunki przyszłych badań, wymagających replikacji i triangulacji.

4.8.3. Implikacje i zalecenia dla praktyki

Wyniki badania wskazują, że proces kształcenia psychoterapeutów Gestalt wymaga integrowania trzech komplementarnych poziomów rozwoju: osobistego, relacyjnego i organizacyjnego. Dopiero ich równoległe uwzględnienie sprzyja pełnej i zrównoważonej integracji Gestalt jako filozofii życia i zawodu.



- **Poziom osobisty** – programy kształcenia i superwizje powinny uwzględniać rozwój praktyk autoregulacji – takich jak praca z oddechem, ruch, uważność na ciało czy praktyki refleksyjne – które wspierają zdolność do odzyskiwania równowagi po intensywnych doświadczeniach. Ważnym elementem jest także normalizowanie paradoksów rozwojowych (np. współlistnienia wzrostu i strat), a także otwarte omawianie w procesie edukacyjnym tematów osamotnienia i kosztów zmiany. W ten sposób szkolenie może lepiej przygotować terapeutów do akceptacji dwuznaczności wpisanej w proces rozwoju osobistego i zawodowego. Dodatkowo istotne są rekomendacje operacyjne (osobista higiena pracy) optymalny limit dziennych sesji i maksymalny tygodniowy, przerwy krótsze i dłuższe pomiędzy sesjami, rytuał domykania (oddech/krótka notatka/ciało), stałe praktyki ucieleśnienia (ruch, świadomość oddechu, skan ciała) wpisane w plan dnia, stały czas superwizyjny lub interwizyjny, edukacja nt. zmęczenia współczuciem i samo współczucia (psychoedukacja i praktyki).
- **Poziom relacyjny** – w obszarze relacji kluczowe jest wzmacnianie umiejętności rozpoznawania sygnałów przeciążenia i świadomego kontraktowania granic – zarówno w relacji terapeutycznej, jak i w życiu osobistym. W procesie edukacyjnym warto uwzględniać temat przewartościowania więzi oraz ryzyka przeciążenia w intensywnych kontekstach kontaktu. Szczególnie pomocne okazują się formy wsparcia grupowego, długofalowe grupy szkoleniowe oraz systematyczna superwizja, które mogą równoważyć koszty transformacji.
- **Poziom organizacyjny** – z perspektywy praktyki zawodowej niezbędne jest kształcenie w zakresie higieny pracy, profilaktyki przeciążenia i wypalenia. Obejmuje to uczenie zdrowego planowania obciążeń, umiejętności zarządzania energią i czasem, a także dbania o stabilność warunków praktyki (np. struktury finansowej i organizacyjnej gabinetu). Warto w edukacji uwzględnić prewencję zmęczenia współczuciem i traumy zastępczej. Elementem higieny pracy są także rytuały regeneracji (oddech, ruch, praktyki uważności), znalezienie balansu pomiędzy czasem pracy i odpoczynkiem, optymalna liczba prowadzonych procesów, procedury interwencji kryzysowej, kontraktowanie przerw i urlopów oraz regularne superwizje i interwizje, o których należy rozmawiać otwarcie. W praktyce warto znaleźć indywidualnie konkretne rozwiązania organizacyjne, które chronią granice i dobrostan psychoterapeuty: limity godzin/klientów tygodniowo oraz stałe okna regeneracji, dzień wolny od pracy klinicznej na regenerację czy rozwój, jasną politykę odwołań i płatności w kontrakcie terapeutycznym (redukuje presję finansową), planowanie czasu na doszkalanie się,



administrację i superwizję w grafiku (nie „po godzinach”), budowanie poduszki finansowej / dywersyfikację źródeł dochodu, higiena komunikacji (czas na odpisanie i kontakt z klientami, rodzaj kontaktu pomiędzy sesjami), rozmowy o urealnianiu stawek (odzwierciedlających koszty, podatki, superwizję, urlopy). Tego rodzaju umiejętności powinny być traktowane nie jako „dodatkowe”, lecz jako integralny wymiar gestaltowskiej edukacji i odpowiedzialności, wobec studentów, siebie, klientów i pola, w którym terapeuta funkcjonuje i go współtworzy.

Włączenie trzech powyższych poziomów do programów szkoleniowych i superwizyjnych pozwala lepiej przygotować psychoterapeutów do radzenia sobie z paradoksami rozwoju. Dzięki temu Gestalt może być przeżywany nie tylko jako metoda pracy, lecz także jako stabilna i wspierająca filozofia życia, integrująca autentyczność, odpowiedzialność i troskę o siebie.

Na podstawie powyższych implikacji można wskazać poniższe obszary szczególnie istotne dla kształcenia i superwizji psychoterapeutów Gestalt:

- **Wprowadzenie modułów ucieleśnienia i pracy z granicami** jako stałego elementu szkolenia, aby rozwijać świadomość cielesną i zdolność do utrzymywania granic w relacjach.
- **Tworzenie przestrzeni do pracy z paradoksami i napięciami**, traktując je jako naturalny i rozwojowy aspekt procesu uczenia się i praktyki klinicznej, wzmacniając budowanie wspierających wspólnot.
- **Szkolenie superwizorów** w rozpoznawaniu stylów wspierających autonomię superwizanta (np. postawa „*leaping-ahead*”) oraz w kontraktowaniu odpowiedzialności, aby superwizja mogła być równocześnie wspierająca i konfrontująca, by stwarzała bezpieczne warunki, rozpoznając sygnały zależności oraz zaburzenia granic w relacji superwizyjnej.
- **Uwzględnienie w edukacji zagadnień higieny pracy terapeuty** – w tym planowanie obciążenia (limity godzin pracy z klientami, ale również przygotowań na sesje), okien regeneracji i równowagi między rolami osobistymi i zawodowymi, normalizowanie kosztów transformacji, prewencja wypalenia, szukania podstaw stabilności finansowej i procedur rezygnacji pracy z klientami – jako element odpowiedzialności wobec siebie, klienta i pola
- **Rozwijanie praktyk transferu doświadczeń z gabinetu do życia codziennego**, aby Gestalt był nie tylko metodą pracy, lecz także ucieleśnioną filozofią życia, porządkującą codzienne wybory i relacje (wspierające rytuały, refleksje, pogłębiony oddech, ruch, bycie dla siebie wspierającym superwizorem).

4.8.4. Kierunki dalszych badań



Kolejne studia badawcze mogłyby uwzględniać poniższe zagadnienia:

- **Szersza i zróżnicowana próba:** włączenie mężczyzn, terapeutów z mniejszych ośrodków i różnych kontekstów kulturowych.
- **Projekty podłużne:** śledzenie trajektorii od startu szkolenia po lata praktyki po ukończeniu bazowego szkolenia – uchwycenie etapów i punktów zwrotnych.
- **Triangulacja perspektyw:** dołączenie głosu klientów i supervisorów do autonarracji terapeutów.
- **Porównania między nurtami:** co w rozwoju terapeuty jest specyficzne dla Gestalt (np. ucieleśniona obecność, przenikanie filozofii życia), a co wspólne zawodowi psychoterapeuty.
- **Badania kosztów i strat:** samotność, redefinicje relacji, przeciążenie – wątek częsty w materiałach, rzadziej eksplorowany w literaturze.
- **Paradoksy świadomości:** jak terapeuci radzą sobie z tym, że większa samoświadomość przynosi również nowe wątpliwości; jakie strategie (autoregulacja, superwizja, wsparcie) działają najlepiej.
- **Integracja ról i obciążeń:** praktyczne sposoby harmonizowania życia osobistego i zawodowego (np. „jasno wybierać i odmawiać”).
- **Ujęcie krytyczne:** celowe włączenie osób niezadowolonych z kształcenia i/lub nieobserwujących pozytywnych zmian dla sprawdzenia w jakich warunkach rozwój nie zachodzi lub jest blokowany.
- **Związek dobrostanu terapeuty z efektami klinicznymi:** projekty badające, jak obciążenie i warunki pracy korelują z jakością relacji terapeutycznej i wynikami terapii.
- **Ekologia organizacyjna praktyki:** związek limitów obciążenia, stabilności dochodów i polityki organizacyjnej z dobrostanem terapeuty oraz jakością relacji/efektami klinicznymi.



Zakończenie

Przedstawione wyniki ukazują Gestalt jako dynamiczny proces egzystencjalnej integracji, w którym ciało, relacja i odpowiedzialność organizują codzienne wybory terapeuty. Materiał empiryczny pokazuje przejście od używania technik do przeżywania Gestaltu jako filozofii życia: od motywacji i wejścia w szkolenie, przez trzy filary kształcenia (edukację, terapię własną, superwizję), aż po przenikanie zmian do codzienności, wraz z jej ambiwalencjami. Wkład pracy ma charakter podwójny: empiryczny, bo odsłania rzadziej opisywane koszty transformacji (samotność, redefinicje więzi, przeciążenie) oraz organizacyjne uwarunkowania praktyki; praktyczny, bo przekłada się na konkretne rekomendacje dla kształcenia i superwizji (praca z ucieleśnieniem, granice i role, wsparcie wspólnotowe, higiena pracy). Wyniki spotykają się tu z przyjętą ramą teoretyczną i wzmacniają jej sens: dojrzewanie, w duchu paradoksalnej teorii zmiany nie polega na dążeniu do ideału, lecz na zgodzie na bycie sobą w autentycznym kontakcie z drugim człowiekiem i z samą/samym sobą. Jak ujęła to jedna z rozmówczyń: „Gestalt to dla mnie nie tylko metoda pracy, ale sposób życia, który zmienił mnie od środka”.

Na tej podstawie zaproponowano trójpoziomowy model kształcenia i superwizji (osobisty – relacyjny – organizacyjny), który wnosi nowe perspektywy edukacyjne i wspiera integrację filozofii Gestalt z życiem codziennym, wzmacniając dobrostan i zwiększając odpowiedzialność terapeuty. Studium przypadków pozwoliło uchwycić ten proces „od środka”, a zarazem pokazało, że rozwój nie jest linearny: większa świadomość przynosi zarówno spójność, jak i nowe pytania; więcej wolności wymaga więcej odpowiedzialności. W tym sensie doświadczenia badanych potwierdzają, że stajemy się „bardziej sobą” nie przez pościg za ideałem, lecz przez zgodę na to, co jest – zgodę ucieleśnioną, relacyjną i odpowiedzialną.

Zachowując świadomość ograniczeń (idiograficzny charakter materiału, jednorodna, kobieca próba, brak perspektyw zewnętrznych klientów/superwizorów), uzyskane wglądy pozostają poznawczo wartościowe: rzucają światło na realne dźwignie i koszty rozwoju oraz wyznaczają czytelne implikacje dla edukacji, superwizji i organizacji praktyki. Rekomendacje płynące z pracy – wzmacnianie pracy z ciałem, normalizacja paradoksów, świadome kontraktowanie granic i troska o bezpieczeństwo organizacyjne, mogą stać się punktem odniesienia dla odpowiedzialnej praktyki i dalszego dialogu w środowisku.

Ostatecznie całość wyników implikuje, że kształcenie w Gestalcie jest najbardziej skuteczne wtedy, gdy równolegle rozwija trzy wymiary: ucieleśnioną obecność osoby,



kompetencje relacyjne oraz higienę organizacji pracy. W praktyce oznacza to łączenie ucieleśnionej obecności z dbałością o warunki pola, także organizacyjne, tak, by kontakt pozostawał żywy bez przekraczania granic i bez kosztów wypalenia.

W takim ujęciu Gestalt przestaje być zbiorem technik, a staje się stabilną ramą życia i zawodu: wspiera autentyczność bez idealizacji, odpowiedzialność bez przeciążenia i kontakt bez rozmywania granic. Proponowany trójpoziomowy model porządkuje konkretne interwencje edukacyjne i superwizyjne, zwiększając szanse na trwałe zakorzenienie zmiany w codzienności terapeutek. Ograniczenia projektu wskazują kierunki pogłębienia (szersze próby, triangulacja, projekty podłużne), ale nie unieważniają wniosku głównego: rozwój w Gestalcie dokonuje się poprzez zgodę na bycie sobą w realnym polu relacji i uwarunkowań i to on jest dźwignią zmian osobowościowych i jakości praktyki.



Bibliografia

- Bloom, D. (2016). Etyka sytuacyjna i świat etyczny w psychoterapii Gestalt. W G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal i (Red.), *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*. Gdańsk: Grupa Wydawnicza Harmonia.
- Clarkson, P. i Mackewn, J. (2008). *Fritz Perls*. Gdańsk: GWP.
- Creswell, J. (2013). Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Filanowski, B. (2021). Studium przypadku jako metoda badania procesów zachodzących w komunikacji społecznej. W A. Barańska-Szmitko, *Metody badania komunikacji i mediów. Perspektywa teoretyczna i analityczna*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Frank, R. (2021). Self w ruchu. W J.-M. Robine, *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Frankl, V. E. (2024). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Fuchs, T. (2018). *Ecology of the Brain: The Phenomenology and Biology of the Embodied Mind*. Oksford: Oxford University Press.
- Gestalt, I. I. (2025). *Szkoła Psychoterapeutów*. Pobrano z lokalizacji Instytut Gestalt: <https://instytutgestalt.pl/szkolenia/szkola-psychoterapeutow/>
- Ginger, S. (2004). *Gestalt Sztuka kontaktu*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Ginger, S. i Ginger, A. (2010). *Praktyczny przewodnik psychoterapeuty*. Zakrzewo: Wydawnictwo Replika.
- Glover, R. i Philbin, M. (2017). *Leaping-in and leaping-ahead: A hermeneutic phenomenological study of being-responsible in psychotherapeutic supervision*. Pobrano z lokalizacji Counselling and Psychotherapy Research: https://www.researchgate.net/publication/318198213_Leaping-in_and_leaping-ahead_A_hermeneutic_phenomenological_study_of_being-responsible_in_psychotherapeutic_supervision
- Houston, G. (2006). *Gestalt Terapia krótkoterminowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



- Hycner, R. i Jacobs, L. (2020). *Terapia w dialogu. Od psychologii self do terapii Gestalt*.
Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Żłobicki, W. (2009). *Edukacja holistyczna w podejściu Gestalt*. Kraków: Oficyna Wydawnicza
Impuls.
- IIPG, I. I. (2025). *Szkoła psychoterapeutów*. Pobrano z lokalizacji Instytut Integralnej
Psychoterapii Gestalt: <https://gestalt.edu.pl/szkola-psychoterapeutow/>
- Joyce, P. i Sills, C. (2020). *Umiejętności psychoterapeuty Gestalt*. Kraków: Instytut Integralnej
Psychoterapii Gestalt.
- Kepner, J. I. (1991). *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*. Warszawa: wydawca Pusty Obłok.
- Levine, T. B.-Y. (2012). *Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice*. (T. Bar-Yoseph
Levine, Ed.) London & New York: Routledge.
- Mackewn, J. (2013). *Developing Gestalt Counselling: A Field Theoretical and Relational Model
of Contemporary Gestalt Counselling and Psychotherapy*. London : SAGE Publications.
- Maher, A., Robertson, R., & Howie, L. (2011). *The experience and development of awareness in
Gestalt therapy training groups: A phenomenological study*. Retrieved from British
Journal of Guidance & Counselling:
[https://www.researchgate.net/publication/275672524_The_experience_and_development
_of_awareness_in_Gestalt_therapy_training_groups_A_phenomenological_study](https://www.researchgate.net/publication/275672524_The_experience_and_development_of_awareness_in_Gestalt_therapy_training_groups_A_phenomenological_study)
- Maslow, A. (2004). *W stronę psychologii istnienia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Melibruda, J. (2018). *Praktyka psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo
Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Mellibruda, J. (2009). *Teoria i praktyka terapii Gestalt*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia
PTP.
- Meulmeester, F. (2013). *Gestalt w organizacjach*. Kraków: Instytut Gestalt.
- Naranjo, C. (2007). *Gestalt Therapy. The Attitude and Practice of an Atheoretical
Experientialism*. Wales: Crown House Publishing Limited.
- Opoczyńska, M. (2014). Nomotetyzm i idiografizm w psychologii - spór normy z
rzeczywistością. W M. Opoczyńska, *Poza zasadą powszechności. Próby idiograficzne*.
Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



- Paruzel-Czachura, M. (2015). *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. New York - Palo Alto: Bantam Book.
- Perls, F. (2019). *Terapia Gestalt*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Perls, F. S. (2002). *Wokół śmietnika*. Poznań: ZYSK I S-KA Wydawnictwo.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. i Goodman, P. (2024). *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka. Mobilizowanie self. Tom II*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Perls, F., Hefferline, R. i Goodman, P. (2022). *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka. Nowość, pobudzenie i wzrost. Tom I*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Perls, L. (1992). *Living at the boundary*. Gouldsboro (Maine): The Gestalt Journal Press.
- Pierzchała, Z. (2020). Wstęp do wydania polskiego. W R. Hycner i L. Jacobs, *Terapia w dialogu*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Pierzchała, Z. (2022). Nie wiem w psychoterapii Gestalt. W W. Drath i B. de Barbaro (Redaktorzy), *Psychoterapia między wiedzeniem a niewiedzeniem*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- PTPG. (2025). *Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt*. Pobrano 09.2025 2025 z lokalizacji <https://gestaltpolska.org.pl>
- Rogers, C. R. (2023). *O stawianiu się sobą*. Poznań: Rebis.
- Rogers, C. R. (2025). *Sposób bycia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Rommel, M. (2025). *Jak wspierać siebie, gdy wspieramy innych? BHP w pracy psychoterapeuty Gestalt*. Pobrano z lokalizacji Biblioteka Gestalt: <https://bibliotekagestalt.pl/wp-content/uploads/2025/06/jak-wspierac-siebie-gdy-wspieramy-innych.pdf>
- Rothschild, B. (2024). *Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sartre, J.-P. (2007). *Byt i nicłość. Zarys ontologii fenomenologicznej*. Warszawa: Zielona Sowa.
- Sills, C., Fish, S. i Lapworth, P. (1999). *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.



- Skottun, G. (2006). *Before and After. A phenomenological exploration of the impact four-years. Training in Gestalt Psychotherapy on Gestalt Psychotherapists*. Retrieved from European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy:
<https://openjournals.ljmu.ac.uk/ejqr/article/download/2813/1349/12664>
- Skottun, G. i Krüger, Å. (2023). *Praktyka terapii Gestalt. Teoria i doświadczenie*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Stake, R. (2014). Jakościowe studium przypadku . W N. Denzin i Y. Lincoln, *Metody badań jakościowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stemplewska-Żakowicz, K. i Krejtz, K. (2013). Wywiad psychologiczny - wywiad jako postępowanie badawcze. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych - Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Vázquez Bandín, C. (2014). *Sin tí no puedo ser yo. La Terapia Gestalt en el siglo XXI*. Madrid: Los Libros del CTP.
- Vázquez Bandín, C. (2021). Teoria self w terapii Gestalt. W J.-M. Robine, *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt (J.-M. Robine, Red.)*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Wysong, J. i Rosenfeld, E. (2022). *Wywiady z twórcami Gestalt. Opowieści o początkach*. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Yalom, I. (2022). *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Yontef, G. i Simkin, J. (1989). Gestalt therapy. W R. Corsini D. Wedding, D. Wedding i R. Corsini (Redaktorzy), *Current Psychotherapies*. Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Zawadzka, E. (2017). Implementacja metody jakościowego studium indywidualnych przypadków w badaniach nad rodziną . W K. Kołaczyńska, M. Szostakowski i E. Zawadzka, *Warsztaty badawcze doktorantów – między uwiedzeniem metodologicznym a krytyką*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Zinker, J. (1991). *Proces twórczy w terapii Gestalt*. Warszawa : Jacek Santorski & Agencja Wydawnicza.



Załączniki

1. Scenariusz wywiadu pogłębionego z psychoterapeutami Gestalt

(Cel: Zbadanie wpływu psychoterapii Gestalt na osobisty rozwój terapeuty i jego życie.)

1. Wprowadzenie i pytania metryczkowe (10-15 min)

(Celem jest zebranie podstawowych informacji o rozmówcy oraz wprowadzenie do rozmowy.)

- Dane demograficzne (wiek, płeć, miejsce zamieszkania)
- Ścieżka edukacyjna (podstawowe wykształcenie, ukończone szkolenie Gestalt, certyfikacja)
- Doświadczenie zawodowe (rok ukończenia szkoły, liczba lat praktyki, certyfikaty, szkolenie odbyte, ile prowadzisz procesów, ile sesji tygodniowo, rodzaje terapii, które prowadzisz, superwizje, szkolenia?)
- Własny rozwój terapeutyczny (terapia własna, superwizje, szkolenia, szkoły, warsztaty, inne podejścia terapeutyczne – z czego korzystasz w pracy?)
- Co było dla Ciebie największym wyzwaniem w stawaniu się psychoterapeutą Gestalt?
- Jakie korzyści osobiście wyniosłaś z pracy w tym nurcie?

2. Motywacja do wyboru psychoterapii Gestalt (15-20 min)

- Co skłoniło cię do wyboru tej ścieżki zawodowej?
- Jakie były Twoje motywacje do rozpoczęcia szkolenia w psychoterapii Gestalt?
- Czy zawód psychoterapeuty jest Twoim pierwszym zawodem? Jeśli nie, jaka była Twoja wcześniejsza ścieżka zawodowa?
- Jaka była Twoja sytuacja życiowa w momencie podejmowania decyzji o rozpoczęciu szkolenia?
- Jakie były Twoje oczekiwania wobec szkolenia i zawodu terapeuty, jak się zmieniały w czasie trwania szkoły, praktyki?
- Jakie były dla Ciebie najważniejsze etapy kształcenia w zawodzie psychoterapeuty Gestalt?
- Czy miałaś możliwość wyboru szkoły psychoterapii? Co zadecydowało o wyborze Gestalt?
- Jakie znaczenie miały dla Ciebie:
 - szkoła psychoterapii?
 - superwizje?
 - własna terapia?
 - doświadczenie pracy z klientami?
 - dodatkowe szkolenia i rozwój zawodowy?

3. Proces stawania się psychoterapeutą Gestalt (15-20 min)



- Jak oceniasz jakość zdobytej wiedzy i doświadczenia ze szkoły psychoterapii Gestalt?
- W jaki sposób szkoła Gestalt wpłynęła na Ciebie, na twoją samoświadomość?
- Co doprowadziło do zmiany w Tobie?
- Jakie elementy/etapy szkolenia były dla Ciebie najbardziej wartościowe?
- Jakie wyzwania napotkałeś podczas szkolenia, jak sobie z nimi radziłeś?
- W jaki sposób teoria Gestalt wpłynęła na Twoje postrzeganie świata i relacji międzyludzkich?
- Czy podczas szkolenia doświadczyłeś momentów przełomowych?
- Jakie aspekty filozofii Gestalt (np. fenomenologia, holizm, egzystencjalizm) uważasz za najbardziej transformujące?
- Co było dla Ciebie największym wyzwaniem w stawaniu się psychoterapeutą Gestalt?

4. Wpływ filozofii Gestalt na rozwój osobisty i zawodowy (20-25 min)

- Czy psychoterapia Gestalt stała się dla Ciebie również filozofią życia? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Jakie wartości i zasady psychoterapii Gestalt są dla Ciebie kluczowe w codziennym życiu?
- Jak wpływa na Ciebie praktykowanie zasady „tu i teraz”?
- Jak rozumiesz koncepcje pola i jak ona wpływa na twoją pracę i twoje życie osobiste?
- W jaki sposób koncepcja odpowiedzialności wpłynęła na twoje życie?
- Jak znajomość cyklu Zinkera pomogła ci w zrozumieniu twoich własnych procesów, jakie zakłócenia zauważyłeś?
- Czy i jak zmienił się Twój sposób postrzegania siebie i otaczającego świata pod wpływem psychoterapii Gestalt?
- W jaki sposób paradoksalna teoria zmiany manifestuje się w twoim życiu?
- Czy wybór tego zawodu był dla Ciebie dobry?
- Jak teraz podejmujesz życiowe decyzje?
- Czy zauważasz, że Twoje codzienne wybory zmieniły się pod wpływem praktyki Gestalt?
- Jakie konkretne umiejętności zdobyte dzięki psychoterapii Gestalt najczęściej wykorzystujesz w swoim życiu prywatnym?
- Czy proces stawania się terapeutą wpłynął na twój obraz samego siebie, jakie zmiany zauważyłeś?
- Czy zauważasz jakieś zmiany w twoich relacjach z innymi ludźmi?

5. Rozwój osobowości w kontekście pracy terapeuty (20-25 min)

- Jakie zmiany zauważyłeś w swojej osobowości od momentu rozpoczęcia szkolenia aż do teraz?
- Czym jest dla Ciebie bycie terapeutą?
- Co się zmieniło, odkąd nim jesteś?
- Jakie mechanizmy obronne, które zauważasz u klientów, dostrzegasz również u siebie?
- Jak radzisz sobie z trudnościami i wyzwaniami w pracy terapeutycznej?
- Jak radzisz sobie z klientami, którzy mają tendencję do nadużywania relacji terapeutycznej?



- Czy twoja tożsamość osobista i zawodowa w jakikolwiek sposób się przenikają, w jaki?
- W jaki sposób doświadczenia z klientami wpływają na twój własny rozwój osobisty?
- Jak radzisz sobie z emocjami i trudnymi doświadczeniami wynikającymi z pracy terapeutycznej?
- W jaki sposób terapia z klientami stała się dla ciebie przestrzenią własnej nauki o rozwoju?

6. Superwizja i terapia własna jako narzędzie rozwoju terapeuty (15-25 min)

- Jaką rolę w Twoim rozwoju zawodowym i osobistym odgrywa superwizja, czy bywa pomocna w przełomowych momentach?
- Jakie elementy superwizji były dla Ciebie najtrudniejsze, a jakie najbardziej rozwijające?
- Jak dbasz o własną równowagę emocjonalną w obliczu trudnych doświadczeń wynikających z pracy terapeutycznej?
- Jakie znaczenie miała i ma dla Ciebie terapia własna w procesie Twojego rozwoju, jak pomogła ci lepiej siebie zrozumieć i stosowanie mechanizmów obronnych
- W jaki sposób praca z ciałem wpłynęła na twoje samopoczucie i postrzeganie siebie??
- Czy i jak zmieniła Twoje podejście do pracy oraz relacji z klientami?
- Czy uważasz, że terapeuta Gestalt, który nie przeszedł terapii własnej, ma ograniczone możliwości pracy z klientem? Dlaczego?
- Czy własna terapia pomogła Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje mechanizmy obronne? Jakie znaczenie miała dla ciebie lub ma własna terapia w procesie rozwoju?
- Czy i jak zmieniła twoje podejście do pracy oraz relacji z klientami?

7. Psychoterapia Gestalt jako dźwignia osobowości rozwoju – Równowaga między życiem osobistym a zawodowym (15-25 min)

- Czy uważasz, że psychoterapia Gestalt wpłynęła na twój rozwój osobisty w sposób bardziej intensywny niż inna edukacja, której doświadczałaś, dlaczego?
- Czy zauważasz że twoje codzienne wybory i sposób reagowania na sytuacje życiowe zmieniły się pod wpływem praktyki Gestalt, czy ludzie z zewnątrz jak rodzina czy przyjaciele dostrzegają zmiany, mówiący o tym??
- Jakie elementy filozofii Gestalt wdrożyłaś w życie prywatne?
- Czy praca terapeutyczna wpłynęła na Twoje relacje osobiste? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Jakie kluczowe zmiany w Twoim życiu przypisujesz stawianiu się terapeutą Gestalt i pracy w tym nurcie?
- Jakie cechy osobowości są wzmacniane przez praktykowanie terapii
- Jakie są dla ciebie największe korzyści osobowościowe wynikające z bycia terapeuta?
- Czy doświadczyłaś momentów, w których filozofia Gestalt pomogła ci poradzić sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi?
- Jak radzisz sobie z zachowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym?
- Czy terapia Gestalt pomaga Ci w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu? Jeśli tak, to w jaki sposób, czy masz własną strategię unikania wypalenia?
- Czy kiedykolwiek doświadczyłaś momentu przełomowego w swoim rozwoju osobistym dzięki temu podejściu?



- Czy czujesz się stabilnie wykonując ten zawód?
- Gdybyś miała porównać siebie na początku pracy terapeutycznej a teraz to jakie kluczowe zmiany zauważasz?
- Czy były momenty kryzysowe w twojej drodze zawodowej wpływające na ciebie i twój rozwój?
- Jak z perspektywy czasu oceniasz skuteczność metody Gestalt poprzez twoja własna terapię?
- Jakie widzisz zagrożenia i pułapki związane z zawodem psychoterapeuty Gestalt?

8. Podsumowanie i refleksja (5-10 min)

- Co się zmieniło w Tobie po ukończeniu szkoły psychoterapii, czy praca jest dla ciebie satysfakcjonująca?
- Czy czujesz się bezpiecznie i stabilnie w miejscu, w którym jesteś??
- Jak podsumowałbyś swój proces stawania się psychoterapeutą Gestalt?
- Czy uważasz, że proces stawania się psychoterapeutą Gestalt jest „dźwignią” rozwoju osobistego? W jaki sposób?
- Czy widzisz sens włączenia tej wiedzy i doświadczeń do innych obszarów życia?
- Jakie widzisz plusy i minusy w byciu psychoterapeuta Gestalt?
- Jakie wsparcie otrzymujesz od rodziny i przyjaciół, oraz grupy osób pracujących w tym samym zawodzie?
- Jakie są twoje dalsze plany rozwojowe?
- Co powiedziałabyś osobie, która rozważa rozpoczęcie tej drogi, ale nie jest pewna tego nurtu i czy to odpowiednia dla niej ścieżka?
- Czy jest coś jeszcze, czym chciałbyś się podzielić w kontekście tematu naszej rozmowy?

