



# PSYCHOTHERAPIST IS ALSO HUMAN – VIEW FROM THE COUCH

## PSYCHOTERAPEUTA TEŻ JEST CZŁOWIEKIEM – SPOJRZENIE Z KOZETKI

Correspondence to/  
Adres do korespondencji:

Ewa Piskorska  
e-mail: [ep.piskorska@gmail.com](mailto:ep.piskorska@gmail.com)

Submitted/Otrzymano: 05.01.2018  
Accepted/Przyjęto do druku: 14.02.2018

Ewa Piskorska

Educator, eFkropka Foundation, Warsaw, Poland

*Edukatorka, Fundacja eFkropka, Warszawa, Polska*

Who stays in front of me during sessions? HUMAN. I wonder when I noticed it. Late. Very late.

For nine years of my psychotherapy, I have seen a supporting, gentle man who patiently listened to what I had to say. Topics returned again and again, week by week, month by month, perhaps year by year. The psychotherapist listened to me patiently.

Did I wonder what emotional costs related to his work he bears? Not really. He is a psychotherapist. He has years of experience. And he has a great vision.

Sometimes I could see him out of the corner of my eye, agitated, angry, moved or smiling. My thoughts going through my head said that my story is moving, but also that this is so intimate that I should not look at it.

Edification came late; edification as to perceive human in front of me. It came when I started to run workshops and could see how hard it is to work with people. I started to wonder if my uneasy personality, emotions and life experiences may be hard to deal with for a psychotherapist; if he can feel angry or disaffected with me, humanly. The truth is that in most cases I met with acceptance and empathy during sessions.

Currently, I have a kind of crisis. I am far from calling it mental, but a crisis related to emotions. Along with this crisis, a new meaning is given to words, people and relations. This is a difficult experience, with a lot of strain. I started to wonder what emotional charge I have. I felt frightened. I mean, who is strong enough to take this big load of emotions and not cause damage to one's health? I felt worried about my psychotherapist.

Obviously, I realise that I am not supposed to guard him. But the title of my article suggests who I see looking at a psychotherapist. I think and feel that to take emotions on oneself, to accept, sometimes against logic, is a very hard task.

Kogo widzę naprzeciwko w trakcie sesji? CZŁOWIEKA. Zastanawiam się, kiedy go dostrzegłam. Późno. Bardzo późno.

Przez dziewięć lat mojej psychoterapii widziałam wspierającego, akceptującego mężczyznę, który cierpliwie słuchał tego, co mam do powiedzenia. Czasem tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu, a może rok po roku wracały te same tematy. Psychoterapeuta cierpliwie słuchał.

Czy zastanawiałam się nad tym, jakie ponosi koszty emocjonalne swojej pracy? Niekoniecznie. Przecież jest psychoterapeutą, przeszedł wieloletnie szkolenie. No i jeszcze ma superwizję.

Bywało, że kątem oka widziałam poruszenie, złość, wzruszenie, ciepły uśmiech. Wahałam się między myśleniem, że moja historia jest poruszająca, a tym, że to, co widzę, jest tak intymne, że nie powinnam tego widzieć.

Oświecenie przyszło późno. Oświecenie na temat dostrzegania człowieka naprzeciwko. Przyszło w momencie, kiedy zaczęłam prowadzić warsztaty i zobaczyłam, jak trudna jest praca z ludźmi. Zaczęłam się zastanawiać w końcu, czy moja niełatwa osobowość, emocje, moje życiowe doświadczenia mogą być trudne dla psychoterapeuty. Czy tak po ludzku może czuć do mnie złość i zniechęcenie. Przecież najczęściej w trakcie sesji widziałam oraz czułam akceptację i empatię.

Ostatnio przechodzę jakiś kryzys. Nie nazwałabym go psychicznym. Kryzys na poziomie emocji, a wraz z tym kryzysem następuje proces nadawania nowych znaczeń słowom, ludziom, relacjom. Jest to trudne doświadczenie, któremu towarzyszy wiele napięć. Zaczęłam się zastanawiać, z jakim ładunkiem emocjonalnym przychodzę. Poczulałam przerażenie i lęk w związku z tym, bo kto ma tyle sił, żeby ten potężny ładunek przyjąć bez uszczerbku na zdrowiu? Poczulałam strach o psychoterapeutę.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że jego ochrona nie jest moją rolą. Jednak tytuł mojego tekstu dotyczy tego,

So, who I see looking at a psychotherapist? A companion on the great journey, most important – the journey called my life. A guide who guided me through gloomy places, straits, turns and death canyons. He met me from the gloomiest side. He was close to me when I was happy and succeeded in my life. Sometimes success meant simply reaching my classes at school. He was, and he is, right in the moments when I needed support. I feel grateful and wonder how on earth he deals with me.

kogo widzę w osobie psychoterapeuty. Myślę i czuję, że przyjmowanie ludzkich emocji na siebie, postawa akceptacji, czasem wbrew logice, są niezwykle trudne.

Kogo zatem widzę w psychoterapeucie? Towarzysza wielkiej, najważniejszej podróży. Tą podróżą jest moje życie. Przewodnika, który przeprowadził mnie przez mroczne miejsca, cieśniny, zakręty, wąwozy śmierci. Poznał mnie od najmroczniejszych stron. Towarzyszył mi też w radościach i osobistych sukcesach. Czasem takim sukcesem było dotarcie na zajęcia na studiach. Był i jest w momentach, kiedy potrzebuję wsparcia. Czuję wdzięczność i zastanawiam się, jakim cudem daje radę, na przykład z taką mną.