didaskalia
gazeta teatralna

Z numeru: **Didaskalia 171**
Data wydania: październik 2022
DOI: 10.34762/vz69-7224
Źródło:
https://didaskalia.pl/pl/artykul/moc-podac-komus-maske-tlenowa-sama-musisz-juz-z-niej-korzystac

/ ARTYWIZM

„By móc podać komuś maskę tlenową, sam/a musisz już z niej korzystać”

O konieczności wsparcia osób twórczych, artywistek i artywistów, zajmujących się procesami angażującymi o charakterze performatywnym

Agata Siwiak | Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu

***To be able to give someone an oxygen mask, you first must be wearing one yourself.* On the need to support art creators and artivists dealing with engaging art processes of a performative nature**

The author of the article, Agata Siwiak, proposes the implementation of a professional support system for artists working with processes of engaging art, with particular emphasis on practices in areas of social crises. As an inspiration, the author presents the forms of support that have been developed on the basis of social work, activism and theatre pedagogy. The article is based on in-depth interviews with practitioners of engaging theatre who represent various theatre environments and professions, and on the knowledge Siwiak gained through her own theatre practices as part of the *research-based practice* methodology (the author is also a performance arts curator).

Keywords: participatory theatre; engaging art; artivism; care; ethics

Dziesięć lat temu rozpoczęłam swoją artywistyczną drogę przez teatr partycypacyjny, sztukę angażującą, sztuki społeczne (używam tych kategorii naprzemiennie, ponieważ wszystkie funkcjonują dziś w obiegu akademickim i artystycznym). Przez ten czas kuratorowałam i produkowałam projekty społeczno-artystyczne w obszarze architektury, sztuk wizualnych i dizajnu, jednak przede wszystkim – sztuk performatywnych. Wraz z zaproszonymi do współpracy osobami artystycznymi[1] współtworzyliśmy spektakle teatralne i inne działania performatywne, m.in. z dziećmi i młodzieżą mieszkającymi w domu dziecka, z kobietami osadzonymi w areszcie śledczym, mieszkankami i mieszkańcami domu pomocy społecznej, matkami i dziećmi mieszkającymi w ośrodku dla osób w kryzysie uchodźczym, z działaczkami kół gospodyń wiejskich, członkami i członkiniami lokalnych chórów, queerowymi osobami aktywistycznymi, kobietami z doświadczeniem przemocy, młodzieżą szkolną, wiejskim zespołem śpiewaczym i pasjonatami astronomii.

Niektóre z tych miejsc, jak np. dom dziecka, areszt śledczy czy dom pomocy społecznej, były naznaczone przez tragedie i traumy. Bywało, że praca tam stawała się dla mnie trudnym do uniesienia doświadczeniem emocjonalnym i skutkowała kryzysami psychicznymi, w tym wypaleniem. Kryzysy udało mi się przepracować dzięki własnej psychoterapii, w którą mogłam wnosić sprawy z procesów społeczno-artystycznych, w tym wątpliwości etyczne i poczucie niemocy oraz winy związane z moimi ograniczonymi możliwościami sprawstwa i pomocy ludziom znajdującym się w gorszej niż ja sytuacji życiowej. Dzięki terapii zaczynałam rozumieć konieczność dbania o siebie, stawiania granic i szanowania ich u innych osób – jestem pewna, że przełożyło się to na jakość mojej pracy, która jest oparta na międzyludzkich relacjach. Terapia nie jest jednak ani jedyną drogą, ani tym bardziej warunkiem prowadzącym do poprawy jakości pracy i dobrostanu osób działających w obszarze sztuki angażującej. Jej rozpoczęcie jest osobistą

decyzją, która nie powinna być zależna od sytuacji zawodowej. Dlatego uważam, że konieczne jest wdrożenie profesjonalnego systemu wsparcia dla osób artystycznych pracujących w procesach sztuki angażującej, ze szczególnym uwzględnieniem praktyk w przestrzeniach kryzysów społecznych.

By udowodnić swoją tezę, przeprowadziłam szereg pogłębionych wywiadów z praktyczkami i praktykami teatru angażującego, których działaniom i ich efektom (także w perspektywie społecznej i politycznej) przyglądam się od lat, a czasem także je badam; z częścią tych osób współpracowałam i odbywałam nieformalne dyskusje dotyczące kwestii poruszanych w tekście. Moje rozmówczynie i rozmówcy reprezentują rozmaite środowiska teatralne i zawody, tworzą procesy zarówno długo- jak i krótkofalowe, prowadzą niezależne zespoły teatralne i/lub współpracują z rozmaitymi społecznościami:

– Dorota Abbe – aktorka Teatru Nowego w Poznaniu, reżyserka teatralna, założycielka Grupy Teatralnej Wikingowie, w której aktorami są mężczyźni w kryzysie bezdomności; prezeska Fundacji na Marginesie, którą współprowadzi z Izabelą Nowacką;

– Justyna Czarnota – pedagożka teatru, trenerka i menadżerka kultury, w latach 2010-2022 pracowała w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego, w którym była m.in. kierowniczką Działu Pedagogiki Teatru;

– Anna Rochowska – pedagożka teatru i teatrolożka, w latach 1997-2022 była kierowniczką i koordynatorką działu edukacji w TR Warszawa, a od września tego roku jest kierowniczką Działu Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego;

– Roza Sarkisian – ukraińska reżyserka teatralna, w ostatnich latach współtworzyła polityczne spektakle z polską dramaturżką Joanną Wichowską, m.in. przedstawienie z udziałem weteranki i weteranów wojny w Ukrainie w 2014 r.; była inicjatorką i dyrektorką artystyczną niezależnego charkowskiego Teatru De Facto, główną reżyserką w Pierwszym Ukraińskim Akademickim Teatrze dla Dzieci i Młodzieży we Lwowie i etatową reżyserką Narodowego Akademickiego Teatru Dramatyczno-Muzycznego w Iwano-Frankiwsku;

– Jakub Skrzywanek – reżyser teatralny i autor tekstów dla teatru, realizuje m.in. spektakle z udziałem nastolatków; dyrektor artystyczny Teatru Współczesnego w Szczecinie;

– Justyna Sobczyk – pedagożka teatru, prekursorka i promotorka tego zawodu w Polsce, reżyserka teatralna, założycielka i reżyserka Teatru 21, w którym grają osoby z niepełnosprawnością intelektualną, współzałożycielka Centrum Sztuki Włączającej Downtown;

– Janusz Stolarski – aktor, reżyser teatralny, współzałożyciel (razem z Andrzejem Maszewskim) i reżyser Teatru pod Fontanną, w którym grają osoby z doświadczeniem zaburzeń i chorób psychicznych, działającego w Centrum Kultury Zamek w Poznaniu;

– Joanna Żygowska – pedagożka teatru, członkini zespołu kuratorskiego Biennale Sztuki dla Dziecka, pracowniczka Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu (a od października tego roku również dyrektorka tej instytucji), kuratorka teatru i literatury dla dzieci i młodzieży.

Zanim jednak udzielę głosu moim rozmówczyniom i rozmówcom, przedstawię metody wsparcia osób pracujących w obszarze praktyk

socjalnych i aktywistycznych i wyjaśnię, dlaczego warto z nich czerpać w obszarze sztuk społecznych.

1. Superwizja w pracy socjalnej i działalności aktywistycznej

1.1.

W 2019 roku moderowałam dyskusję *Sztuka partycypacyjna i dizajn partycypacyjny jako wyzwania badawcze*, która odbyła się w ramach inauguracji projektu *RHIZOME. Ośrodek badań sztuki partycypacyjnej i dizajnu partycypacyjnego*, powstającego we współpracy Fundacji „Kultury ponad Kulturą" z Instytutem Kultury Miejskiej w Gdańsku. Po debacie odbyłam nieformalną rozmowę z prof. Marią Mendel, naukowczynią, pedagożką i propagatorką edukacji demokratycznej. Zwierzyłam się jej, że często kiepsko radzę sobie z zakończeniem projektów społeczno-artystycznych: z poczuciem bezsilności, że nie mogę zmienić realiów życia osób (przede wszystkim dzieci i młodzieży) zapraszanych przeze mnie do współpracy i z poczuciem winy, że kończąc proces, porzucam ludzi, którzy są w trudnej sytuacji życiowej. Maria Mendel powiedziała, że z podobnymi doświadczeniami mają do czynienia osoby zajmujące się pracą socjalną. Po tej rozmowie zaczęłam szukać materiałów dotyczących sposobu rozwiązywania tego problemu w obszarze pracy socjalnej i szukać analogii do sztuki angażującej. Dotarłam do najobszerniejszej i najbardziej kompletnej publikacji na ten temat wydanej do tej pory w Polsce – *Superwizji pracy socjalnej* pod redakcją Mirosława Grewińskiego i Bohdana Skrzypczaka. Publikacja przedstawia zarówno polskie, jak i międzynarodowe badania i doświadczenia wypracowane na tym gruncie – poniżej przywołam

kilka najważniejszych tekstów z tomu.

Artykuł 121a Dziennika Ustaw stanowi, że „prawo do korzystania z superwizji pracy socjalnej prowadzonej przez superwizorów pracy socjalnej ma każdy pracownik socjalny” i wyjaśnia:

> Superwizja pracy socjalnej polega na ustawicznym rozwoju zawodowym pracowników socjalnych, służącym utrzymaniu wysokiego poziomu świadczonych usług, zachowaniu i wzmacnianiu kompetencji zawodowych, udzielaniu wsparcia, poszukiwaniu źródeł trudności w pracy i możliwości ich pokonywania (Dziennik Ustaw, Art. 121a).

Zdaniem fińskiego badacza Synnöve Karvinen-Niinikoskiego superwizja jest „metodą wsparcia, refleksji krytycznej i refleksji zawodowej” niezbędną w obszarze praktyk socjalnych, które są związane z obciążeniami emocjonalnymi i silnym stresem polegającym, między innymi, na konieczności dokonywania wyborów etycznych (2014, s. 87). Superwizja może być grupowa bądź indywidualna; interwencyjna (polegająca na poszukiwaniu rozwiązania trudnej sytuacji w relacji z osobami, które wspiera asystent socjalny) bądź terapeutyczna (której celem jest wsparcie pracownika i jego głębszy wgląd w siebie i własne potrzeby). Może przybrać formę coachingu, tutoringu, warsztatów edukacyjnych i spotkań terapeutycznych; może być także oparta na metodzie zespołu samosuperwizującego się (*reflecting team*), gdy zespół pracowników i pracowniczek socjalnych zajmujących się daną sprawą wzajemnie wspiera się zarówno w rozwiązaniu problemu, jak i emocjonalnie (zob. Jaworska-Matys, 2014, s. 225). Można także powołać do życia grupę

samosuperwizującą się, w której skład wchodzą osoby działające w podobnym obszarze zawodowym, jednak nie pracujące nad tymi samymi sprawami ani w tych samych instytucjach (zob. Wieler, 2014, s. 101).

Arkadiusz Karwacki, który przeprowadził badania dotyczące doświadczeń i wiedzy pracowników socjalnych w zakresie superwizji, wyróżnia dwie współistniejące orientacje dotyczące potrzeb badanych. Pierwsza z nich to „orientacja na siebie", związana jest z oczekiwaniem wsparcia psychicznego i merytorycznego pracownika, druga – „orientacja na innych" – zakłada, że osoba superwizowana jest skupiona przede wszystkim na potrzebach osób, które wspiera (2014, s. 168-169).

Jaworska-Matys zauważa, że pracownice i pracownicy socjalni dzięki otrzymanemu w ramach superwizji wsparciu emocjonalnemu i wiedzy lepiej radzą sobie zarówno w miejscu pracy, jak i w życiu prywatnym, dzięki czemu mogą pomagać innym osobom skuteczniej i bez szkody dla siebie. Badani przez nią pracownicy socjalni wymienili następujące korzyści z poddania się superwizji: „rozważanie innych metod działania", „wsparcie i pomoc w rozwiązaniu trudności (nowe pomysły i spojrzenie na problem), „rozładowanie emocji", „dowartościowanie, odbarczenie, bezpieczeństwo", „podniesienie własnej wartości poprzez informacje zwrotne od grupy, zyskanie innego spojrzenia na pracę i własne możliwości", „pomoc w nabraniu dystansu do spraw zawodowych", „wzrost poczucia własnej wartości i sprawczości, wzrost empatii", „poznanie nowych metod, technik radzenia sobie z trudnymi sytuacjami", „wsparcie psychologiczne w kryzysach osobistych i zawodowych", „lepsze, głębsze poznanie siebie i swoich ograniczeń". Niektóre osoby wspominały także o rozdzieleniu życia zawodowego od prywatnego: „Czas poza pracą poświęcałam nadal klientom i rozwojowi zawodowemu, po superwizji przeznaczam go dla siebie i własnych

przyjemności”, „nie rozmawiam o problemach klientów z domownikami” (Jaworska-Matys, 2014, s. 240-241).

Ważnym zadaniem superwizji jest także przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i wspieranie osób, które go doświadczyły, m.in. poprzez „psychologiczne narzędzia umożliwiające efektywne zapobieganie stresom i negatywnym emocjom, techniki radzenia sobie ze stresem, metody relaksacyjne, umiejętności dystansowania się od zdarzeń” (tamże).

1.2.

Temat dobrostanu osób działających na rzecz lepszego świata wybrzmiewa dziś także w obszarze praktyk aktywistycznych, między innymi dzięki programowi *Burnout Aid* prowadzonemu w ramach Fundacji Culture Schock przez Paulinę Jędrzejewską, Piotra Grabowskiego, Karolinę Plutę i Monikę Stec. Zespół prowadzi badania[2], tworzy grupy wsparcia i organizuje warsztaty. Obecnie stowarzyszenie pracuje także nad platformą internetową gromadząca usystematyzowaną wiedzę na temat wsparcia dla osób aktywistycznych i prezentującą metody zaradcze przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu (na stronie znajdzie się między innymi test badający poziom wypalenia w organizacjach pozarządowych oraz narzędzia prewencji i przeciwdziałania temu zjawisku). Zespół programu *Burnout Aid* chce doprowadzić także do wpisania do kodeksu pracy ochrony dobrostanu psychicznego wszystkich osób pracowniczych, w tym aktywistycznych. Jak wyjaśnia Paulina Jędrzejewska, oznacza to „nałożenie obowiązku na pracodawcę, który powinien zapewnić pracownikom warunki sprzyjające dobrostanowi psychicznemu oraz go chroniące” i dodaje, że osoba zatrudniająca mogłaby to robić za pomocą rozmaitych narzędzi: od coachingu i superwizji, przez interwencję kryzysową czy kursy odporności

psychicznej, aż po grupy wsparcia typu *collective care* (Jędrzejewska, 2022).

W podobnej sprawie działa także Centrum Wsparcia Aktywistycznego (CWA), które rozpoczęło działalność w 2020 roku dzięki Alfred Landecker Democracy Fellowship we współpracy z Humanity in Action. Zespół Centrum tworzą: Fundacja Herstory, wrocławski oddział Centrum Praw Kobiet i Kultura Równości. Polem działań kolektywu jest „wsparcie, edukacja i empowerment skierowany do osób działających w obszarze praw człowieka, praw zwierząt, klimatu oraz osób pracujących w charakterze pomocowym". Na swojej stronie internetowej zespół CWA deklaruje:

> Zależy nam, aby przede wszystkim aktywistki i aktywiści, a także osoby tworzące trzeci sektor w Polsce mogły działać w sposób zrównoważony, tworzyć zdrowsze środowiska pracy, przeciwdziałać wypaleniom i kryzysom podczas swojej pracy. Chcemy tym samym wspierać społeczeństwo obywatelskie, którego fundamentem są grupy nieformalne, organizacje pozarządowe, grupy działające lokalnie[3].

1.3.

Sztuka angażująca, sztuki społeczne, sztuka partycypacyjna oraz edukacja demokratyczna wykorzystująca narzędzia artystyczne (za taką uznaję pedagogikę teatru) wpisuje się w szerokie spektrum artywizmu (*artivism*), czyli aktywizmu artystycznego (zob. *Szkoła aktywizmu*, 2014, s. 331-359).

W obszarze sztuk performatywnych o charakterze partycypacyjnym/angażującym refleksję krytyczną i praktykę dotyczącą dobrostanu osób prowadzących procesy artystyczne podejmuje jedynie

środowisko związane z pedagogiką teatru. Poza tym takie głosy wybrzmiewają jedynie w kuluarach teatralnych, a czasem uznawane są za fanaberię czy nawet nadużycie. Symptomatyczny jest tu głos badacza i krytyka teatralnego Stanisława Godlewskiego:

> Agata Siwiak opowiada Joannie Pańczak, jak wiele kosztowały ją projekty w ramach cyklu *Wielkopolska: Rewolucje*, zwłaszcza te realizowane w domu dziecka, ale przepracowała to na terapii. Pańczak w tym momencie zupełnie serio pyta, kto właściwie powinien płacić za taką terapię, skoro jest ona częścią procesu zawodowego kuratorek i kuratorów przy projektach partycypacyjnych. Naprawdę? A może jednak przyłóżmy do tego właściwe proporcje i zastanówmy się, co z uczestnikami projektu i ich ewentualną terapią (ewentualną, bo najprawdopodobniej ich na to nie stać). Czy faktycznie projekty partycypacyjne zawsze pomagają? I co właściwie jest w nich celem oraz zakładanym efektem (2019).

I choć skierowane do mnie pytanie Joanny Pańczak, kuratorki projektów społeczno-artystycznych (artywistycznych) realizowanych w ramach Malta Festival Poznań, było nie do końca dobrze sprecyzowane (chodziło jej zapewne o wsparcie psychoterapeutyczne, a nie psychoterapię), to jednak zasadne. Wszak jako osoby artywistyczne często działamy w tych samych obszarach, co asystenci socjalni i nieartystyczne osoby aktywistyczne. Dowodem na to niech będą doświadczenia i idąca za nimi wiedza ekspercka zebrana przeze mnie w formie pogłębionych wywiadów. A jako że artykuł ten ma rys tekstu autoetnograficznego – również moja artywistyczna praktyka i badania w trybie *research based practice.*

Odnosząc się do wypowiedzi Godlewskiego, chciałabym także zauważyć, że oskarżycielski ton obarczający osoby twórcze odpowiedzialnością za terapię osób uczestniczących w procesach artystycznych jest nadużyciem[4]. Superwizja pracowniczek i pracowników socjalnych oraz osób aktywistycznych ma na celu, między innymi, zdjęcie z nich odpowiedzialności za rzeczy, które przekraczają ich kompetencje.

2. Teatr angażujący jako przestrzeń praktyk społecznych. Doświadczenia osób artystycznych

Osoby zatrudnione w sektorze pracy socjalnej i osoby aktywistyczne działają w rozmaitych obszarach interwencji kryzysowej – są to m.in. kryzysy suicydalne, żałoba, depresja, ekonomiczna, społeczna i kulturowa marginalizacja, kryzys bezdomności, przemoc w rodzinie i związana z tym piecza zastępcza nad dziećmi. Jak już pisałam, w związku z dużym obciążeniem emocjonalnym i psychicznym, pracowniczki i pracownicy socjalni mogą korzystać w ramach swojej pracy z superwizji interwencyjnej i terapeutycznej. Także w sektorze NGO systemowe wsparcie dla osób aktywistycznych, w tym superwizja, ale także np. praktyki *collective care*, jest dyskutowane jako paląca potrzeba. Teatr angażujący wchodzi na podobne pola, jednak wciąż brakuje świadomości dotyczącej doświadczeń i potrzeb osób, które działają w tym obszarze.

2.1.

Na przełomie 2013 i 2014 roku w Poznaniu miały miejsce protesty związane z budową ogrzewalni dla osób z doświadczeniem bezdomności. Mieszkańcy

osiedla Łazarz, gdzie miało powstać schronienie, obawiali się, że osoby, które w nim zamieszkają, będą zakłócać ich spokój i wstrzymali inicjatywę nie zważając na to, że zima była wtedy bardzo sroga, co powodowało zamarznięcia ludzi żyjących na ulicy. Mężczyźni mieszkający w Ośrodku dla Bezdomnych w Szczepankowie postanowili, że pomogą osobom w gorszej niż oni sytuacji, tworząc interwencyjny spektakl, w którym wyrażą sprzeciw wobec postawy mieszkańców osiedla i opieszałości władz miasta. Aktorka Teatru Nowego w Poznaniu Dorota Abbe miała być konsultantką artystyczną przedstawienia, jednak ostatecznie, za aprobatą mężczyzn, zdecydowała, że wyreżyseruje spektakl. *Powrót Wikingów* (premiera w styczniu 2014 roku w Teatrze Nowym w Poznaniu) tematyzował kryzys bezdomności poprzez biografie performerów, „był wzajemnym badaniem się w zespole i budowaniem relacji" – podsumowuje ten etap pracy Abbe, po czym dodaje:

> Gdy zdecydowaliśmy z zespołem, że chcemy pracować dalej, wiedziałam już, że ta praca jest bardzo wymagająca i powinnam mieć eksperckie wsparcie w procesie powstawania kolejnego spektaklu. Wspólnie z osobami pracującymi w ośrodku podjęliśmy decyzję, że w próbach kolejnego spektaklu – *Nibylandii* – będzie towarzyszył nam psycholog, który jest tam na co dzień zatrudniony. Jednak okazało się, że jest to osoba z małym doświadczeniem, która nie nawiązała z panami relacji opartej na zaufaniu. Ten brak akceptacji ze strony Wikingów był otwarcie komunikowany – sesje z psychologiem uznawali oni za karę (2022).

Nibylandia była studium na temat życia w ośrodku dla osób w kryzysie bezdomności i potrzeby usamodzielnienia się. Po premierze spektaklu niemal wszyscy mężczyźni zaczęli po kolei się uniezależniać– znajdowali pracę,

mieszkanie.

> Poczułam wtedy ogromną moc, sprawczość teatru, ale także swoją. Żartobliwie zaczęłam nawet nazywać się ich mamą, byłam gotowa rozwiązywać ich problemy. Tyle że później wszystko zaczęło się sypać, co oczywiście było prawdopodobne, ale nie chciałam tego wcześniej widzieć. Ktoś wyszedł na ulicę, ktoś zaczął pić, ktoś umarł… Byłam załamana, wyczerpana psychicznie i fizycznie. Poczułam, że tak silne poczucie odpowiedzialności za życie prywatne członków zespołu jest dla mnie niebezpieczne. Miałam wszelkie objawy współuzależnienia (Abbe, 2022).

Wtedy artystka podjęła decyzję, że musi to przepracować i wróci do zespołu dopiero wtedy, gdy uda jej się zbudować silne, bezpieczne granice. Abbe napisała do swoich aktorów list, w którym wyjaśniła, że potrzebuje odpocząć przez jakiś czas. Mężczyźni zrozumieli i uszanowali tę decyzję. Grupa spotykała się jedynie przy okazji grania spektakli.

Praca nad kolejnym przedstawieniem, zatytułowanym *Sztama*, realizowanym w ramach programu „Teatr Powszechny” Centrum Kultury Zamek w Poznaniu, rozpoczęła się dopiero półtora roku później. Podstawowymi zasadami określonymi przez reżyserkę była trzeźwość na próbach i ograniczenie relacji do pracy artystycznej. Każda z osób miała prawo do jednego złamania umowy związanej z trzeźwością – jeśli jednak drugi raz przyszła pijana na próbę albo spektakl, musiała pożegnać się z zespołem (podobna zasada obowiązywała w ośrodku). Dorota Abbe raz wyłamała się z ustaleń, gdy jeden z aktorów napił się między dwoma spektaklami granymi jednego dnia. Był to człowiek bardzo zaangażowany w tworzenie *Wikingów* i

wspaniale się z nim pracowało. „Nie chciałam, żeby odchodził” – mówiła reżyserka, postanawiając wtedy demokratycznie przedyskutować sprawę z grupą, która wsparła jej propozycję.

Podsumowując swój proces emocjonalny związany z prowadzeniem Grupy Teatralnej Wikingowie, Abbe przyznaje, że czas, w którym doświadczyła współuzależnienia, był dla niej bardzo bolesny. Jednak to właśnie dzięki temu nauczyła się budować i komunikować swoje bezpieczne granice, co przełożyło się na całe jej życie zawodowe i osobiste.

2.2.

W 2019 roku Jakub Skrzywanek zrealizował w ramach Laboratorium Młodego Teatru (LAB) – programu Teatru Nowego Proxima w Krakowie – spektakl *To my jesteśmy przyszłością* (zob. Siwiak, 2020). Początkowym założeniem artysty było zaproszenie młodzieży do wspólnego fantazjowania na temat przyszłości. Na pierwszym spotkaniu pojawiła się Martyna Flakowicz, którą Skrzywanek poznał przez Centrum Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych „Parkowa” oraz przez swoją współpracowniczkę, performerkę Alex Freiheit, z którą Martyna pracowała na warsztatach w ramach *Karioka Girls Rock Camp Kraków*. Zamiast fantazji na temat przyszłości, Skrzywanek usłyszał blisko trzygodzinną opowieść o życiu na oddziałach dziecięcych szpitali psychiatrycznych i w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Spotkanie podsumował następująco:

> Poczułem się bezsilny. Miałem fantazjować z nastolatką o przyszłości, a ona opowiada ze szczegółami o aktach przemocy, których doświadczyła między innymi w szpitalu psychiatrycznym. Ja to wszystko dostaję na klatę i nie wiem, co mam z tym zrobić. Po tej

> rozmowie poszedłem na Planty i zacząłem płakać. Zadzwoniłem do Tomka Kireńczuka (kuratora projektu), który bardzo czule się nami opiekował, i dostałem od niego mnóstwo wsparcia (Siwiak, 2020).

Gdy opowiedział o tym doświadczeniu swojej projektowej tutorce – artystce wizualnej Katarzynie Kozyrze – ta spytała go, czy ma superwizję (tamże). Już wtedy Skrzywanek był przekonany, że w tego typu projektach systematyczna superwizja psychologiczna jako wsparcie dla twórcy jest konieczna. Dzisiaj przyznaje, że w tamtym czasie, jako osoba dopiero po studiach, nie był na to doświadczenie przygotowany, czuł ogromny ciężar odpowiedzialności, mimo że otrzymał wsparcie od kuratora projektu i miał szansę przedyskutować ze znajomą psycholożką zasadność zaproszenia Martyny do procesu (według ekspertki mogło to pomóc zbudować młodej kobiecie nowe relacje społeczne i dzięki temu otrzymać wsparcie). Jak mówi Skrzywanek, na próbach propozycje i improwizacje Martyny były bardzo intymne i radykalne. W pewnym momencie wytworzył się między nimi nawet konflikt, gdy dziewczyna chciała je wprowadzić do spektaklu. W trosce o Martynę reżyser powiedział: „Jako opiekun tego projektu i jako twórca nie jestem pewien, czy obronię w spektaklu proponowany przez ciebie materiał i czy jestem w stanie ochronić też inne osoby, które uczestniczą w tym procesie". Ostatecznie ustalili, że do przedstawienia włączą jedną z tych historii. Była to opowieść o „piżamce" – karze stosowanej w dziecięcym szpitalu psychiatrycznym, w którym przebywała Martyna. Kara (za samookaleczanie się) polegała na całkowitej izolacji dziecka i nakazaniu mu uczenia się na pamięć np. *Trenów* Kochanowskiego, po odebraniu mu wszystkich rzeczy osobistych i nakazaniu przebrania się w pasiastą piżamę.

Po zakończeniu procesu teatralnego Skrzywanek postanowił dalej wspierać dziewczynę – robił to wspólnie z Alex Freihart oraz Januszem Schwertnerem,

który poznał Martynę w pracy nad reportażami dotyczącymi ofiar tragicznego stanu psychiatrii dziecięcej w Polsce[5]. Pochodzący z Krakowa Schwertner zorganizował Martynie profesjonalną pomoc psychiatryczną, a w najbliższej przyszłości także możliwość zamieszkania w jednym z domów i jednocześnie miejsc pracy prowadzonych przez Fundację „Domy Wspólnoty Chleb Życia", na co Martyna zareagowała bardzo pozytywnie. Skrzywanek mówi:

> Wszystko wydawało się stabilizować, aż zadzwoniła do mnie babcia Martyny, żeby poinformować, że Martyny już nie ma z nami. Powiedziała mi też, że praca nad spektaklem to były jedne z najjaśniejszych chwil w życiu jej wnuczki. W tym momencie rozpadłem się. Martyna nie była dla mnie jedynie osobą, z która współtworzyłem spektakl teatralny, stała mi się bliska, czułem się za nią odpowiedzialny. Ani ja, ani inne wspierające ją osoby, z którymi byłem w kontakcie, nie spodziewaliśmy się tego, szczególnie w ostatnim czasie. Miałem poczucie winy i wciąż pytam: czy mogłem zrobić coś więcej? (Skrzywanek, 2022).

2.3.

Teatr pod Fontanną powstał z inicjatywy Andrzeja Maszewskiego w ramach programu „Teatr Powszechny" w Centrum Kultury Zamek w Poznaniu, którego jest kuratorem i producentem. Janusz Stolarski – aktor i reżyser, który obecnie jest związany z Teatrem Ósmego Dnia w Poznaniu – współtworzy spektakle, w których grają osoby z zaburzeniami i chorobami zdrowia psychicznego, korzystające na co dzień ze wsparcia Środowiskowych Domów Samopomocy w Poznaniu – Pod Fontanną oraz Zielonego Centrum –

prowadzonymi przez Stowarzyszenie Osób i Rodzin na rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”.

Moc Teatru pod Fontanną i jego wpływ na jednego z aktorów mam szczęście obserwować na co dzień. Mój chorujący na schizofrenię brat i jednocześnie najbliższy przyjaciel Robert Siwiak, niegdyś zawodowy tancerz klasyczny (związany m.in. z Operą Lipską i Polskim Teatrem Tańca), jest dziś aktorem tego teatru i uznaje to doświadczenie za jedno z najbardziej budujących i wspierających w swoim życiu.

Gdy pytam Stolarskiego o uczucia, które towarzyszą mu w pracy z osobami chorującymi na ciężkie choroby i zaburzenia psychiczne, o to, jak sobie radzi, widząc ich cierpienie, opowiada:

> Bywały ciężkie momenty. Na jednej z prób aktorka zaczęła improwizację z książką: bardzo długo jedynie przewracała kartki, aż na którejś próbie po tej sekwencji zaczęła opowieść. Okazało się, że zanim kobieta zaczęła chorować, była psycholożką w domu dziecka prowadzonym przez siostry zakonne. Obserwowała przemoc, jaką siostry stosowały na dzieciach i potwornie to przeżywała. Po jej opowieści osoby z zespołu zaczęły opowiadać o tym, jak były bite i dręczone. Pociekły mi łzy, gdy tego słuchałem. Zdecydowaliśmy, że ta scena wchodzi do spektaklu, co przedyskutowałem oczywiście z terapeutą. Za tydzień udało nam się pięknie ją powtórzyć, ale ta pani nie przyszła na premierę. Spotykam ją później w Zielonym Centrum i mówię: „Smutno było bez pani na spektaklu”, „Wiesz, ja tam lubię te twoje zajęcia, ale żeby tak opowiadać przed ludźmi…?” (Stolarski, 2022).

Po tym doświadczeniu Janusz Stolarski postanowił, że musi świadomie pracować nad tym, by nie wchodzić w emocje zbyt głęboko, by zachować do nich dystans dla własnego zdrowia. Dlatego stara się nie angażować w prywatne relacje z aktorami – wie, że to może skomplikować współpracę. Gdy pytam, jak udało mu się wytyczyć swoje granice, odpowiada:

> być może to także kwestia dojrzałego wieku, który, przynajmniej w moim przypadku, sprzyja dystansowi do świata. Nie oznacza to jednak, że nie przeżywam pewnych historii. Gdy jeden z aktorów opowiedział o tym, jak jego rodzina znęcała się nad nim – niemal głodząc go na śmierć – czułem ogromny ból (Stolarski, 2022).

2.4.

W 2020 roku ukraińska reżyserka Roza Sarkisian stworzyła wspólnie z dramaturżką Joanna Wichowską spektakl *H-effect*[6] z udziałem weteranów i weteranki pierwszych lat wojny w Ukrainie. W przedstawieniu zagrali m.in. uczestnicy ATO, dokumentalistka zbrodni wojennych i była żołnierka w ochotniczym batalionie Ajdar, osoba aktywistyczna LGBTQ+ i uczestnik obrony lotniska w Doniecku. Jak pisały artystki: „Trudno o niej [o wojnie] mówić, ale nie sposób też o niej milczeć. Nie ma dla niej – jak dla traumy – odpowiedniego języka. Mówienie o wojnie jest jak poruszanie się po polu minowym”[7].

Procesowi powstawania spektaklu nie towarzyszyły osoby eksperckie (w tym przypadku mógłby to być np. psycholog traumatolog). W 2021 roku zaprosiłam spektakl do Poznania, by zaprezentować go w ramach festiwalu Bliscy Nieznajomi: Wschód, którego byłam wtedy dyrektorka artystyczną. Miałam okazję obserwować bliską i szczerą relację realizatorek spektaklu i

osób performerskich oraz wysłuchać w czasie pospektaklowego spotkania z publicznością tego, jak istotna była dla żołnierki i żołnierzy możliwość podzielenia się traumatycznymi doświadczeniami i opowiedzenia o wojnie w Ukrainie.

Także w biografię Rozy Sarkisian jest wpisane doświadczenie wojenne, które, jak mówi, ją ukształtowało (2022). Najpierw przeżyła wojnę jako kilkuletnie dziecko (ma ormiańskie korzenie i pochodzi z Górskiego Karabachu), a jako dorosła była wolontariuszką w Donbasie, gdzie organizowała koncerty dla żołnierzy. Gdy pytam, czy praca nad spektaklem nie naruszyła jej psychicznej równowagi, odpowiada:

> Mierzę siły na zamiary i nie podejmuję się projektów, co do których mam obawy, że mnie przerosną. Gdy w czasie próby do spektaklu *H-effect* jeden z aktorów emocjonalnie przepracowywał swoje traumatyczne doświadczenie wojenne, aż w końcu nie był w stanie kontynuować sceny, zaprosiłam go na papierosa i spytałam, czy ma siłę dalej nad tym pracować. Powiedział, że tak, że chce opowiedzieć o tym, co przeżył i że jest w pełni świadomy swojej decyzji, Wiedziałam że niesie to w sobie pewne niebezpieczeństwo, bo nie mieliśmy wsparcia psychologicznego. Traktuję jednak wszystkie osoby, z którymi pracuję, jako równorzędnych sobie partnerów, mających prawo do własnych wyborów, do samostanowienia o sobie.
>
> Zupełnie inaczej na tę sytuację zareagowała Joanna Wichowska, dramaturżka *H-effect* i współtwórczyni wielu innych wyreżyserowanych przeze mnie przedstawień. Joanna silnie przeżyła tę sytuację, rozpadła się na tej próbie razem z aktorem. Ja

> natomiast przede wszystkim miałam poczucie odpowiedzialności za proces pracy i nie pozwoliłam sobie na słabość. Być może moja postawa wynika z tego, że wyrastam z tradycji szkoły teatralnej, w której reżyser nie ma prawa okazać słabości – jest odpowiedzialny za zespół jak kapitan za statek i musi zachować zimną krew. Nie znaczy to oczywiście, że nie współczułam aktorowi (Sarkisian, 2022).

2.5.

Przytoczone przeze mnie doświadczenia osób artystycznych wiążą się z pracą twórczą w obszarach dramatów społecznych, kryzysów osobistych. Taka praca wymaga ogromnego wysiłku, bo trzeba skoncentrować się nie tylko na działaniach artystycznych, ale równie bardzo (a może bardziej) na sytuacji i dobrostanie osób niebędących zawodowymi artystami czy artystkami, które zaprasza się do współtworzenia, oraz na kwestiach etycznych. Sytuacja osobista i społeczna osób uczestniczących w tego typu projektach bywa bardzo trudna. Ma to wpływ na emocjonalne i psychiczne doświadczenie artywistek i artywistów, czasem jest skrajnie obarczające i może doprowadzić kryzysu psychicznego, w tym wypalenia, a także do rozpadu osobistych relacji, na co zwraca uwagę Justyna Sobczyk:

> Znamienne jest to, że większość osób, które działają w obszarze sztuk społecznych, i do którego grona również należę, to osoby, których relacje rodzinne nie wytrzymały i rozpadły się. To również pole do zauważenia, bo nie działamy w odosobnieniu, po pracy wracamy do domu, przenosząc, świadomie lub nie, część emocji, stresu i napięć (Sobczyk, 2022).

Ze względu na cechy osobowościowe, doświadczenia i zasoby każda i każdy inaczej przeżywa tego typu pracę. Są osoby, które potrafią zadbać o swój dobrostan w procesach artystycznych o charakterze angażującym, np. poprzez wyznaczenie granic między życiem zawodowym i prywatnym, czy też asertywne określenie swoich możliwości wsparcia, a następnie respektowanie tego. Dla wielu osób (w tym dla mnie) jest to jednak bardzo trudne. Proces nauki dbania o siebie często wiedzie przez bolesne doświadczenia, kryzysy psychiczne i wypalenie. Nawet jeśli w końcu okazują się one cenną lekcją stawiania granic, to pytanie brzmi: czy konieczna jest nauka na błędach i związane z tym psychiczne i życiowe koszty, skoro można działać prewencyjnie i interwencyjnie? Narzędzi do takiego działania dostarcza nam obszar pracy socjalnej, aktywistycznej, a w przestrzeni sztuk performatywnych także praktyki wypracowane w polu pedagogiki teatru, do których wrócę w dalszej części tekstu.

3. Wsparcie osób nieartystycznych jako odciążenie osób artystycznych prowadzących działania artywistyczne

W tej części przedstawię przykłady zabezpieczania osób performerskich. Taka strategia pomocy jest często wypracowywana w ramach superwizji zorientowanej na innych, ale ma również wielki wpływ na poczucie bezpieczeństwa wszystkich osób zaangażowanych w pracę nad projektem. Dzieje się tak za sprawą zwolnienia ich z całkowitej odpowiedzialności za proces i osoby w nim uczestniczące.

W 2021 roku Jakub Skrzywanek wyreżyserował na zaproszenie Anny

Rochowskiej, ówczesnej koordynatorki (a w istocie kierowniczki) Działu Edukacji TR Warszawa, spektakl *Autokorekta*, który powstał we współpracy i z udziałem osób uczących się w warszawskim XIII LO im. płk. Leopolda Lisa-Kuli jako finał projektu TiSz (Teatr i Szkoła). Rochowska zaprosiła do współpracy jeszcze jednego pedagoga teatru – kolegę z działu, Michała Domańskiego, który miał doświadczenie w dłuższych procesach pracy z młodymi ludźmi. Dla pedagożki był to pierwszy tak długi proces teatralno-edukacyjny. Jak zauważa, „taki tryb pracy jest nieporównywalnie bardziej złożony i skomplikowany na poziomie etyki i związanej z nią dynamiki relacji niż jednodniowe czy nawet dwutygodniowe warsztaty" (Rochowska, 2022).

Tematem *Autokorekty* miał być powrót do „normalności", czyli do codziennych zajęć po niemal roku lockdownu i zdalnej szkoły. Pytania o „normalność" eksplodują na scenie najpierw w autoafirmacyjne monologi, które otwierają spektakl, by później stać się etnograficzną, biograficzną podróżą po rozmaitych, zarówno bolesnych, jak i wyzwalających doświadczeniach młodych ludzi. W trakcie prób powstało wideo, którego tematem była przemoc i w którym młodzi ludzie wcielają się w role ofiar i sprawców. W czasie pierwszego pokazu fragmentów przedstawienia dla dyrekcji teatru, Grzegorza Jarzyny i Romana Pawłowskiego, Rochowska zauważyła, że młodzież jest zaniepokojona, jedna z dziewcząt np. wychodzi do toalety tuż przed projekcją. Po pokazie inna osoba mówi, że nie chce, by ta scena weszła do spektaklu. „Dla młodzieży zobaczenie się w roli sprawców przemocy było najprawdopodobniej zbyt trudne. Umknęło nam to w czasie prób, mimo że zarówno Michał Domański i ja, jak Kuba Skrzywanek bardzo uważnie wsłuchiwaliśmy się w młodych ludzi i z ogromną troską, otwartością komunikowaliśmy się z nimi", mówi Rochowska. Dodaje, że Skrzywanek pod względem przeprowadzania procesów artystyczno-edukacyjnych jest wyjątkowo świadomą osobą w porównaniu do innych reżyserów i reżyserek

szkolonych w polskich szkołach teatralnych (Rochowska, 2022).

Po obejrzeniu pokazu dyrekcja TR Warszawa bardzo docenia efekt pracy. Gdy Anna Rochowska zwraca uwagę, że licealiści chcą usunąć scenę o przemocy, Jarzyna i Pawłowski przekonują, że scena jest niezwykle mocna i działa na korzyść spektaklu. Widać tu rozdźwięk pomiędzy prymatem dobrostanu uczestniczek i uczestników procesu, który w pedagogice teatru jest kwestią kluczową (i tak też moim zdaniem powinno być w każdym procesie artystyczno-społecznym), a wizją teatru, który musi przede wszystkim spełniać kryteria artystyczne i mieć odpowiednią siłę rażenia. (Chciałabym zaznaczyć, że nie dokonuję tu moralnej oceny dyrekcji teatru – taka postawa jest symptomem systemu i wynika z tradycji teatralnej, w której dyrektorzy są osadzeni i do której przez lata byli edukowani.) Ostatecznie scena zostaje usunięta z przedstawienia, także za aprobatą Skrzywanka. Zarówno reżyser, jak i pedagożka uznają, że w procesie od samego początku powinien brać udział psycholog. Taki zresztą był postulat Skrzywanka, gdy tylko zdecydował się na pracę nad przedstawieniem, ale dyrekcja teatru nie zgodziła się na pokrycie honorarium dodatkowej osoby w zespole. „Dziś wiem, że w takiej sytuacji należy być bardziej upartym i domagać się odpowiedniego wsparcia i zabezpieczenia w procesie" – mówi Skrzywanek (2022). Po premierze spektaklu, który wszedł do repertuaru teatru, do zespołu dołączyła psycholożka i terapeutka dzieci i młodzieży Magdalena Karkoszka, pozostająca do dyspozycji młodych ludzi, w razie gdyby chcieli porozmawiać o procesie, w którym wciąż przecież byli, grając przedstawienia. Rochowska zauważa, że na spektaklu byli nauczyciele i nauczycielki, rodzina i osoby rówieśnicze młodych ludzi, którzy, występując w *Autokorekcie*, wypowiedzieli wiele osobistych treści. Po odsłonięciu swojej intymności i wrażliwości musieli wrócić do szkoły i tu także mogli potrzebować wsparcia. Jedna z dziewcząt opowiedziała o tym, jak po

premierze podszedł do niej w szkole chłopak, by powiedzieć, że widział ją na scenie i to, co mówiła, było dla niego bardzo ważne, bo sam ma problemy emocjonalne. Dla dziewczyny ta sytuacja była bardzo obciążająca, bo nie wiedziała, jak na taką informację powinna zareagować. Dla rówieśniczej publiczności osoby występujące w *Autokorekcie* mogły stać się ekspertami w dziedzinie dojmującego dojrzewania i związanych z nim emocji. „Postanowiliśmy porozmawiać na ten temat z całą grupą, by zdjąć z młodzieży odpowiedzialność, której absolutnie nie powinna dźwigać" – mówi Rochowska (2022).

3.1.

We wszystkich próbach Teatru pod Fontanną uczestniczy Paweł Nyga – w Zielonym Centrum terapeuta i pedagog – występujący także w spektaklach wraz z ekspertami i ekspertkami doświadczenia. Wcześniej procesowi prób towarzyszył również psycholog Łukasz Gnioch, który dziś pracuje w innym miejscu, jednak, jak mówi Stolarski, „wciąż jest w kontakcie z zespołem, przychodzi na nasze spektakle" (2022). Obecność terapeuty w procesie artystycznym od samego początku dawała reżyserowi ogromne poczucie bezpieczeństwa pracy.

> Wiem, że taka osoba zaopiekuje się emocjami moich przyjaciół – aktorek i aktorów – i da znać, gdy będę działał nierozważnie. Terapeuta widzi, w którym momencie mogę sobie z czymś nie poradzić, bo o moich aktorkach i aktorach wie znacznie więcej. Istotne tu jest także to, że zarówno Paweł, jak i Łukasz wypracowali sobie ogromne zaufanie zespołu. Czasami po próbie przegadujemy sobie to, gdzie możemy napotkać problem, staramy się konstruktywnie przemyśleć, w jakie miejsca nie brnąć, gdzie trzeba

być bardzo uważnym. Ja sam mam niezłą intuicję, wiem, jak reagować, co terapeuci z Zielonego Centrum potwierdzają. Jednak intuicja to jedno, a drugie to zapewnienie bezpieczeństwa nam wszystkim (Stolarski, 2022).

3.2.

Na początku naszej rozmowy Sarkisian podchodzi z dystansem do udziału w procesie artystycznym osób eksperckich zajmujących się równowagą psychiczną:

> Trudno mi też wyobrazić sobie obecność psychologa/psycholożki na próbach. Obawiałabym się, że taka osoba mogłaby zamienić proces artystyczny w psychoterapię. Wiem, że teatr może mieć efekt terapeutyczny – np. aktor, o którym wspominałam, przestał śnić po naszym spektaklu koszmary wojenne, a ja sama dzięki teatrowi lepiej rozumiem własne emocje. Jednak moim celem jest tworzenie sztuki – to umiem, do tego jestem przygotowana. Widzę tu jeszcze jeden problem: czasu na próbach jest zawsze za mało, bywa, że mam jedynie miesiąc na przygotowanie premiery spektaklu. Jeżeli w procesie będzie aktywnie uczestniczył/a także psycholog/psycholożka, to dokończenie przedstawienia może okazać się niemożliwe (Sarkisian, 2022).

Odpowiadam, że taka osoba nie musiałaby ingerować w próby, jej zaangażowanie zależy bowiem od zasad, które zostaną wypracowane z osobą reżyserującą i zespołem – psycholog/psycholożka może być do dyspozycji zespołu np. jedynie między próbami. Sarkisian po chwili namysłu odpowiada,

że taka sytuacja byłaby dla niej do zaakceptowania i dodaje, że w podobny sposób już raz pracowała. Było to w 2021 roku, gdy reżyserowała w Ukrainie spektakl z udziałem ludzi z niepełnosprawnościami. Próbom przyglądała się psycholożka, która na co dzień z nimi współpracowała i która w przerwach między scenami wspierała ich, rozmawiała z nimi.

> To dawało mi poczucie, że częściowo została ze mnie zdjęta odpowiedzialność, dzięki czemu czułam się spokojniejsza. Na takim wsparciu zależałoby mi na pewno w przypadku pracy z młodymi ludźmi, ponieważ odpowiedzialność zawsze spoczywa na osobie dorosłej i ja traktuję to bardzo poważnie. Miesiąc temu robiłam w Niemczech spektakl z wychowankami domu dziecka, które zostały tam ewakuowane z Ukrainy. W czasie prób jeden z chłopców nie chciał odpowiedzieć na moje pytanie, stanowczo tłumacząc, że jest to jego sekret. Później przyszedł do mnie, by go wyjawić. Odpowiedziałam: jeśli to prawdziwy sekret, zatrzymaj go dla siebie. Poradziłam mu też, by przetworzył go artystycznie, na przykład narysował go albo opisał. Wiedziałam, że niedługo wyjeżdżam i nie chciałam zostawiać chłopca z rozgrzebaną tajemnicą, a i sama nie byłam pewna, czy jestem gotowa ją dźwigać (Sarkisian, 2022).

3.3.

Idealną sytuację ma, jak się wydaje, Janusz Stolarski, który pracuje z terapeutą Pawłem Nygą (a wcześniej z terapeutami) w domu pomocy, z którym na co dzień związani są aktorzy i aktorki jego spektakli. Jak wskazuje Stolarski, jest to osoba mocno zaangażowana w działania teatru i jednocześnie terapeuta środowiskowy o wysokich kompetencjach, któremu

zespół bardzo ufa.

Praca nad *Autokorektą* w TR Warszawa jest z kolei przykładem bardzo złożonego procesu, w który zaangażowane są przez cały czas jego trwania dwie osoby zajmujące się pedagogiką teatru, a mimo to na ostatnim etapie prób ujawnia się konieczność wprowadzenia superwizji psychologicznej oraz pojawia się rozdźwięk pomiędzy etycznym wymiarem pracy a atrakcyjnością końcowego efektu (spektaklu).

Cenne i konieczne do przeanalizowania są, moim zdaniem, obawy wrażone w tej części tekstu przez Rozę Sarkisian, związane z zatrudnieniem w procesie artystycznym o charakterze angażującym specjalisty/specjalistki z zakresu równowagi emocjonalnej i zdrowia psychicznego. Artystka konstatuje, że mogą być one związane z tradycją teatralną, z której się wywodzi, a która zakłada samowystarczalność i radykalną odpowiedzialność osób reżyserujących. Tradycja taka jest, jak już wiemy z badań nad przemocą w teatrze, bardzo niebezpieczna – jej efektem jest figura omnipotentnego reżysera łącząca się z potocznym przekonaniem, że „artyście wolno więcej" i stwarzająca szerokie pole dla realnej i symbolicznej przemocy. Musimy jednak pamiętać o awersie tego stanu rzeczy – reżyser/reżyserka przekonany/a o swojej całkowitej odpowiedzialności za proces i jego efekt (spektakl), dźwiga ogromny ciężar – w teatrze angażującym podwójny, bo zakładający także odpowiedzialność za aspekt etyczny i związany z trudną do przewidzenia dynamiką relacji i procesów społecznych. Sarkisian wyraża także niepokój (skądinąd uzasadniony, ale to temat na osobne badania), związany ze „zrobieniem ze spektaklu psychoterapii". Tymczasem profesjonalna, etyczna superwizja zakłada ustalenie jej zasad, w tym uznanie niezależności osoby superwizowanej i wyznaczenie granic kompetencji osoby superwizującej. Sarkisian wskazuje na jeszcze jeden problem, związany z

krótkim okresem prób, który z ledwością pozwala na dokończenie spektaklu, a co dopiero na profesjonalne praktyki troski i wsparcia. „Szybki teatr" (parafrazując terminy *fast food* czy *fast fashion*) jest wyrazem kapitalistycznego wymiaru produkcji (zob. Kunst, 2016).

4. Bezpośrednie wsparcie osób artywistycznych

Kolejnym poziomem superwizji, nieobecnym w teatrze repertuarowym, jest superwizja zorientowana na własne potrzeby i wsparcie osób artywistycznych. Niektórzy, jak Janusz Stolarski i Roza Sarkisian, deklarują, że wsparcie dla nich samych nie jest im potrzebne. Nie każda osoba, która prowadzi procesy angażujące, jest jednak gotowa dźwigać emocjonalnie trudne sytuacje, które z nich wynikają. Dlatego też systemowe wsparcie wydaje mi w obszarze praktyk artywistycznych konieczne. I znów, jedynie osoby zajmujące się pedagogiką teatru[8] podejmują refleksję i proponują praktykę w tym zakresie. Nie ma tu systemowego wsparcia terapeutycznego (superwizji terapeutycznej), za to znakomicie funkcjonuje system tutorski, jest rozwijana metoda zespołu samosuperwizującego się (*reflecting team*) i oddolnie rozwijają się nieformalne grupy *collective care.*

4.1. Systemowe metody wsparcia w polskiej pedagogice teatru

Według pedagożki teatru Justyny Czarnoty, która z sukcesem rozwija i promuje ideę superwizji w artystycznych procesach partycypacyjnych, wsparcie jest konieczne, gdy ludzie pracują na procesach uruchamiających emocje w innych ludziach i w nich samych. Czarnota dodaje, że „przecież nikt nie chciałby iść na przykład do terapeuty, który nie ma superwizji".

Programy, które współtworzyła w Instytucie Teatralnym – Partnerzy i Partnerki Teatroteki Szkolnej i Lato w teatrze – są inspirującymi przykładami wdrażania superwizji w procesy społeczno-artystyczne.

W ramach Lata w teatrze zwycięskie projekty są nie tylko nagradzane finansowo, by zapewnić ich realizację. Program zawiera także cykl warsztatów dla osób prowadzących wakacyjne zajęcia, by dać im narzędzia (np. liderskie), które pozwolą zadbać o dobrostan w zespole, ale także o swój własny. „Praca z młodymi ludźmi jest bardzo angażująca i odpowiedzialna. Ludzie, którzy pracują w tym obszarze, muszą najpierw zatroszczyć się o siebie, by móc inspirować i wspierać dzieci i młodzież" (Czarnota, 2022).

Z kolei na program Partnerzy i Partnerki Teatroteki Szkolnej składa się roczny proces, który pozwala osobom w nim uczestniczącym, które na co dzień pracują w teatralnych działach edukacji, domach kultury i szkołach, poznać swoje potrzeby i asertywnie skonfrontować je z oczekiwaniami stawianymi przed nimi przez współpracowniczki i współpracowników. Zajęcia warsztatowe prowadzą osoby mające szerokie spektrum kompetencyjne, np. Karolina Pluta – ekspertka specjalizująca się w wypaleniu zawodowym. W kolejnym roku każda z osób biorących udział w programie może, ale nie musi, uczestniczyć w indywidualnym procesie tutorskim, prowadzonym przez osoby profesjonalnie do tego przygotowane, które ukończyły kurs liderski prowadzony przez Agnieszkę Szelągowską z Fundacji Szkoła Liderów. Co ciekawe, także tutorki (w grupie są obecnie jedynie kobiety) mogą skorzystać z superwizji, by przyjrzeć się swojej pracy. Anna Rochowska, która była uczestniczką programu, podsumowuje to doświadczenie następująco:

> Zjechało się nas kilkanaście osób z całej Polski, by nauczyć się

> zwracać uwagę na własne potrzeby i dobrostan. To było dla mnie wyjątkowe doświadczenie, kompletna zmiana perspektywy, bo jeszcze niedawno osoby zajmujące się edukacją poprzez teatr, były uważane za siłaczy i siłaczki, którzy dają z siebie wszystko, nawet kosztem własnego życia (Rochowska, 2022).

Justyna Sobczyk zwraca uwagę na wartość wzajemnego wspierania się poprzez konstruowanie ekosystemu opierającego się na sieciowaniu potrzeb i wiedzy ludzi biorących udział w procesach sztuki angażującej i edukacji teatralnej. Takimi osobami w przypadku Teatru 21 są najbliższe osoby współpracownicze, ale także np. osoby nauczycielskie, które przychodzą z młodzieżą na spektakle oraz rodzice aktorek i aktorów.

> Miewałam myśli, że moja praca nie służy mi zdrowotnie. Często słucham o bardzo trudnych doświadczeniach ludzi i wydatkuję mnóstwo energii, bo na przykład muszę być bardzo uważna na aktorów, z którymi współpracuję. W Teatrze 21 chodzi przecież o coś znacznie więcej niż tylko o kreację artystyczną – to sprawia, że podejmuję większy wysiłek i jednocześnie czuję ogromną odpowiedzialność. Bardzo przeżyłam spektakl, w czasie którego młodzież na widowni zareagowała śmiechem na naszych aktorów i aktorki. Pomyślałam wtedy, że jestem za to odpowiedzialna – zorganizowałam całe to wydarzenie, ale teraz to performerki i performerzy wychodzą przed publiczność i muszą samodzielnie unieść taką sytuację. Jedna z aktorek zapytała mnie na drugi dzień: „Czy oni znów będą się z nas śmiać?”. W nocy po spektaklu nie mogłam zasnąć i zastanawiałam się też, jak czuje się nauczycielka, która zabrała tę klasę na przedstawienie – być może równie źle jak

> ja. Pomyślałam wtedy, że gdybyśmy miały do siebie teraz numery telefonów, to mogłybyśmy porozmawiać – wesprzeć się wzajemnie i zastanowić się, co zrobić, by podobnym sytuacjom zapobiec, a jeśli zdarzą się, to sensownie je przepracować. W ten sposób narodził się projekt „O!SWÓJ", w ramach którego pracujemy z nauczycielami w trybie warsztatowym, jeszcze zanim przyprowadzą do teatru swoje klasy, i później jesteśmy z nimi nadal w kontakcie. Dzięki temu osoby uczące mają narzędzia, by przygotować młodych ludzi na spotkanie z Teatrem 21, na różnorodność, która jest obecna w świecie (Sobczyk, 2022).

Temat troski o siebie jest też ważnym i ciekawym obszarem praktyk proponowanych przez Stowarzyszenie Pedagogów Teatru – w siedzibie stowarzyszenia regularnie odbywają się np. kręgi kobiet, mężczyzn i osób (w rozmaitych konfiguracjach) oraz warsztaty ruchowe, które inspiruję do budowania relacji z własnym ciałem.

4.2. Własne drogi w poszukiwaniu wsparcia

Justyna Sobczyk docenia wsparcie merytoryczne i emocjonalne w procesach artystyczno-społecznych, które otrzymywała i otrzymuje od innych pedagożek i pedagogów teatru, w tym swoich najbliższych współpracowniczek – Justyny Lipko-Koniecznej i Justyny Wielgus, jednak stwierdza, że o swój własny dobrostan, także zawodowy, w pełni zadbała dopiero w czasie pandemii:

> To był bardzo trudny czas, w którym uświadomiłam sobie, że potrzebuję narzędzi, które pozwolą mi go przetrwać i będę mogła z nich korzystać także później. Zapisałam się wtedy na kurs

> *mindfulness* – szczególnej praktyki zorientowanej na uważność na własne potrzeby. Pierwszy etap kursu był bardzo konkretny – poznałam dzięki niemu techniki uspokajania umysłu i oddzielania się od bombardujących mnie emocji i myśli, na przykład poprzez oddech i ruch. […] Druga część cyklu nastawiona była na rozwijanie w sobie *compassion* – współczucia, ale nie tylko takiego, które jest skierowane na zewnątrz, czyli do innych osób, ale również zorientowanego na własne emocje i potrzeby. To było bardzo wspierające i budujące doświadczenie: jak wspierać się w przeżywaniu trudnych wydarzeń, emocji i sytuacji, jak sobie w tym towarzyszyć. Poszłam za ciosem i postanowiła zapisać się na kolejny kurs *mindfulness*, tym razem związany z negocjowaniem, przede wszystkim swoich i cudzych granic. Uczenie się i praktykowanie *mindfulness* było i jest dla mnie uzdrawiające i ogromnie pomaga mi w teatrze, na przykład, w budowaniu zdrowych relacji i w sytuacjach konfliktowych. Wcześniej skończyłam terapię, dzięki której zrobiłam ze sobą świetną robotę, ale dopiero te kursy sprawiły, że potrafię o siebie skutecznie zadbać. Wcześniej rzadko zadawałam sobie pytania: jak się czuję w pracy? czego potrzebuję? (Sobczyk, 2022).

W zeszłym roku Sobczyk skontaktowała się ze Szkołą Liderów, którą ukończyła wiele lat temu, podobnie jak kilka innych osób ze środowiska pedagogiki teatru, by zapytać, czy szkoła może jej zaproponować wsparcie w kryzysie zawodowym, który wówczas przeżywała. Po jakimś czasie dostała propozycję pięciu-sześciu sesji z coachką Jagodą Inglik.

> To było niesamowite doświadczenie bycia zaopiekowaną. Coachka

> powiedziała: „Teraz skupiamy się tylko na tobie”. Pierwszy raz ktoś był skoncentrowany przede wszystkim na moich emocjach i potrzebach w procesie zawodowym. Pracowałyśmy w trybie projektowania dobrych scenariuszy przyszłości. Wyobrażałam sobie, jak chciałabym, by wyglądały moje procesy i relacje zawodowe. To miało bardzo pozytywny ładunek, nawet jeśli punktem wyjścia dla tego myślenia były bolesne doświadczenie. Sesje miały miejsce krótko przed premierą *Królestw* w Teatrze Lalek Guliwer. Na jednej z pierwszych sesji miałam za zadanie wybrać sobie jedno zawodowe wydarzenie z nadchodzącego roku. Wybrałam datę premiery *Królestw*. Pracowałyśmy nad pozytywnym i szczegółowym projektowaniem – wyobrażaniem sobie i tworzeniem obrazu – wymarzonego premierowego wieczoru. Widziałam twarze moich współpracowników, współpracowniczek, widzów, moją rodzinę… I mimo zmienionej daty premiery (spektakl został dwukrotnie przełożony ze względu na covid), to wydarzenie wyglądało tak, jak sobie je wymarzyłam. To było niesamowite uczucie, które nie pozwoliło mi utknąć w kryzysie (Sobczyk, 2022).

Gdy dwa lata temu po premierze *To my jesteśmy przyszłością* rozmawiałam ze Skrzywankiem, wiedział, że zadbanie o własne bezpieczeństwo w procesie pracy w obszarze sztuki partycypacyjnej, które zasugerowała mu Katarzyna Kozyra, jest konieczne.

> Jednak wciąż lekceważyłem, odpychałem samego siebie, skupiając się na trosce o zespół. Dziś, po doświadczeniu kryzysu zdrowia fizycznego i równowagi emocjonalnej, z wielką siłą dociera do mnie, że również potrzebuję superwizji, w ramach której będę omawiał

> trudne kwestie etyczne wydarzające się w procesach artystyczno-społecznych, i która będzie dawała mi wsparcie emocjonalne oraz przypominała, że moje zdrowie fizyczne i psychiczne jest równie ważne, co dobrostan osób współpracujących (Skrzywanek, 2022).

Joanna Żygowska wskazuje z kolei na wpływ, jaki ma jej własna psychoterapia w pracy w obszarze pedagogiki teatru:

> Bardzo ważne jest dla mnie dbanie o siebie nawzajem w zespole, przegadywanie doświadczeń, poczucie, że jesteśmy w relacji i w atmosferze opiekuńczości. Jednak kolejny aspekt dbania o siebie to świadomość tego, co we mnie uruchamia się podczas takiej pracy – moje doświadczenia, problemy, trudne obszary. Mam poczucie, że mogę odpowiedzialnie pracować, ponieważ na warsztaty przychodzę z zagadnieniami, które są dla mnie ważne, ale nie po to, by je tam przepracowywać. Na to jest miejsce na mojej własnej psychoterapii (Żygowska, 2022).

Poruszona przez Żygowską kwestia wydaje mi się bardzo istotna – doświadczenie pracy artywistycznej opartej na relacjach, szczególnie w sytuacjach i przestrzeniach naznaczonych kryzysem, mogą uruchomić w prowadzących bardzo silne emocje i tym samym rozmaite mechanizmy obronne, jak np. projekcja czy przeniesienie. Własna terapia może uchronić przed takimi mechanizmami, ale jak już pisałam wcześniej, jest ona decyzją osobistą, na dodatek związaną z dużymi kosztami finansowymi. Konieczne jest więc zabezpieczenie osób w sposób profesjonalny, w ramach budżetu projektu performatywnego czy spektaklu teatralnego. Postulowana przez Paulinę Jędrzejewską zmiana w prawie polegająca na nałożeniu na

pracodawcę obowiązku ochrony zdrowia osób pracowniczych otworzyłaby drzwi do systemu wsparcia także w obszarze praktyk artystycznych o charakterze angażującym. Nie musimy uczyć się tylko i wyłącznie na błędach, nie potrzeba nam więcej bolesnych doświadczeń, a ludzie, którzy z nami pracują, zasługują na profesjonalne wsparcie, którego warunkiem jest także dobra kondycja nas samych – osób twórczych działających w obszarze sztuki angażującej. Wszak podstawowa zasada w samolocie brzmi: „By móc podać komuś maskę tlenową, sam/a musisz już z niej korzystać".

***

Tekst zaczęłam od wyprawy autoetnograficznej i w ten sam sposób pozwolę sobie go zakończyć. Jako dziecko i nastolatka doświadczałam przemocy psychicznej i fizycznej, której efektem była depresja i ostre zaburzenia jedzenia. Osobą, która sprawiła, że powoli zaczęłam budować poczucie własnej wartości, była aktorka Teatru Polskiego w Poznaniu Irena Dudzińska, która przygotowywała mnie do egzaminów wstępnych w szkole teatralnej (w efekcie czego przez kilka miesięcy studiowałam we wrocławskiej filii PWST w Krakowie). Nasze spotkania były oparte nie tylko na ćwiczeniu tekstów na egzamin, ale przede wszystkim na rozmowach, które sprawiły, że uznałam świat za bardziej przyjazne miejsce, a siebie za kogoś, kto zasługuje na życie i relacje oparte na szacunku. To był mój pierwszy dowód na sprawczość teatru budowanego w oparciu o troskę i empatię. Choć był to mikroteatr powołany przez dwie osoby na kilkunastu metrach kwadratowych pokoju mojej artystycznej przewodniczki, dla mnie był całym kosmosem i pozwolił mi po raz pierwszy poczuć, że nie zasłużyłam na przemoc, której doświadczałam. Mojej wiary w taką sprawczość teatru nie zburzyły późniejsze doświadczenia przemocy w szkole teatralnej (w efekcie szczególnie brutalnej wrocławskiej fuksówki byłam w kryzysie psychicznym)

i w kolejnych teatrach.

W Polsce wciąż wybrzmiewa przekonanie, że droga do wartościowego teatru prowadzi przez cierpienie, znój i samopoświęcenie (świetnie obrazuje to przejmujące wyznanie Mariany Sadovskiej, która zainicjowała coming outy dotyczące przemocy w Ośrodku Praktyk Teatralnych „Gardzienice": „Mówiono mi, że rzekomo «tworzyć można tylko w cierpieniu» i że «tylko fizyczny i psychiczny ból jest gwarancją prawdziwej i wysokiej sztuki»"; Sadovska, 2020). Dzięki wyznaniom licznych ofiar, które mogły wybrzmieć dzięki m.in. śledztwom Igi Dzieciuchowicz, badaniom w trybie humanistyki zaangażowanej i aktywistycznej Moniki Kwaśniewskiej i Agaty Adamieckiej-Sitek oraz aktywizmowi Aliny Czyżewskiej, wiemy już, że teatr, który staje się ołtarzem, to droga do piekieł.

To, co było w perspektywie tej wiedzy przedmiotem badań do tej pory, ujawniało realne historie i mechanizmy w relacji sprawca-ofiara (konieczność ich upublicznienia jest zawsze najbardziej paląca). Dziś warto przyjrzeć się sytuacji, w której zinternalizowana przez nas patriarchalna tożsamość teatru, ale też produkcja sztuki (i wiedzy) w trybie kapitalistycznego reżimu, sprawia, że nie troszczymy się o same/samych siebie, co prowadzi do autoeksploatacji, wypalenia, kryzysów psychicznych, zdrowotnych i relacyjnych.

W artykule opisałam doświadczenia osób artystycznych działających w obszarze sztuki angażującej, w tym edukacji teatralnej, który jest szczególnie zagrożony sytuacjami kryzysowymi. Wyzwanie dotyczące troski o siebie jest uniwersalne i trzeba je przenieść także na inne praktyki zawodowe i twórcze, także na teatr w ogóle, w którym romantyczny i jednocześnie przemocowy mit o samopoświęceniu wciąż ma się wyjątkowo dobrze.

Artykuł jest skróconym rozdziałem książki na temat projektów performatywnych o charakterze angażującym, nad którą obecnie pracuję, i nie wyczerpuje w pełni tematu. W tekście skupiam się jedynie na doświadczeniu osób twórczych pracujących w nurcie teatru partycypacyjnego, przy czym pomijam niektóre kwestie – domagają się one szczegółowego rozwinięcia, na co nie pozwala skondensowana formuła artykułu naukowego.

Wzór cytowania:

Siwiak, Agata, *„By móc podać komuś maskę tlenową, sam/a musisz już z niej korzystać."*

O konieczności wsparcia osób twórczych, artywistek i artywistów, zajmujących się procesami angażującymi o charakterze performatywnym, „Didaskalia. Gazeta Teatralna" 2022 nr 171, DOI: 10.34762/vz69-7224.

Autor/ka

Agata Siwiak

Agata Siwiak (asiwiak@amu.edu.pl) – artywistka, kuratorka i producentka projektów teatralnych i interdyscyplinarnych, doktora nauk humanistycznych, wykładowczyni akademicka (UAM). W latach 2016-2021 dyrektorka artystyczna festiwalu i programu rezydencyjnego „Bliscy Nieznajomi" w Teatrze Polskim w Poznaniu, który w ostatnich trzech edycjach był poświęcony głównie teatrowi ukraińskiemu. W 2018 laureatka I nagrody w kategorii „Instytucje artystyczne i muzea" w ramach Warszawskiej Nagrody Edukacji Artystycznej za autorski program edukacyjno-artystyczny „RePrezentacje. Nowa edukacja", który realizowała w ramach I edycji Biennale Warszawa. Autorka i kuratorka realizowanego w latach 2012-2014 dla Samorządu Województwa Wielkopolskiego programu społeczno-

artystycznego *Wielkopolska: Rewolucje*, za który dostała nominację do Paszportu „Polityki". Wcześniej była także m.in. kuratorką projektu *Interwencje* w Teatrze Polskim im. Hieronima Konieczki w Bydgoszczy oraz dyrektorką artystyczną Festiwalu Dialogu Czterech Kultur w Łodzi (w duecie z Grzegorzem Niziołkiem) i Forum Teatru baz@rt w Narodowym Starym Teatrze w Krakowie (razem z Pawłem Miśkiewiczem). ORCID: 0000-0003-1830-0493.

Przypisy

1. Między innymi z Michałem Borczuchem, Krzysztofem Zarzeckim, Bartkiem Frąckowiakiem, Agnieszką Jakimiak, Jolantą Janiczak, Mikołajem Mikołajczykiem, Wojtkiem Ziemilskim, Wiktorem Rubinem, Weroniką Szczawińską, Anna Smolar, Rozą Sarkisian, Michałem Buszewiczem i Kayą Kołodzieczyk.
2. Zob. *Wypalenie zawodowe w Polsce, Chorwacji i Słowenii* (2021).
3. Zob. https://centrum-wsparcia-aktywistycznego.pl [dostęp: 4 IX 2022].
4. Tu pojawia się kolejne pytanie: czy krytyk teatralny, który nie bada procesów społeczno-artystycznych, jest wiarygodnym źródłem ich oceny etycznej oraz metodologii procesu? Moim zdaniem nie. W ogromnej większości osoby zajmujące się krytyką teatralną wciąż posługują się narzędziami nieadekwatnymi do badania i oceny procesów partycypacyjnych w sztuce, choć są wyjątki, jak na przykład Monika Kwaśniewska i jej tekst *Krytyczna i instytucjonalna skuteczność współpracy*, wygłoszony w ramach konferencji *Strategie angażujące w przestrzeni sztuk performatywnych. Metodologia badań, mapowanie, etyka, demokracja* (9-10 czerwca 2021, organizator: Katedra Teatru i Sztuki Mediów WAiK UAM).
5. Janusz Schwertner jest m.in. autorem reportażu *Miłość w czasach zarazy* (Onet.pl, 3 II 2020) oraz współautorem (z Witoldem Beresiem) książki *Szramy. Jak psychosystem niszczy nasze dzieci* (2020).
6. Spektakl *H-effect* jest częścią projektu, w ramach którego Elwira Niewiera i Piotr Rosołowski zrealizowali także film dokumentalny o procesie powstawania spektaklu i jego bohaterach (koprodukcja: Canal+ Polska, Kundschafter Filmproduktion, Sudwestfunk Baden-Baden, premiera 2022).
7. Zob. strona internetowa Teatru Polskiego w Poznaniu, https://teatr-polski.pl/bliscy-nieznajomi-wschod-h-effect/ [dostęp: 4 IX 2022].
8. Swoją drogą definicja zawodu pedagożki/pedagoga teatru jest niejednoznaczna i otwarta. Według Justyny Czarnoty to szerokie spektrum osób: „Jeśli uznamy, że pedagogiem/pedagożką teatru jest każda osoba, która używa narzędzi teatralnych dla celów szeroko pojętej edukacji, to ja się z tym zgodzę, bo wtedy ta nazwa obejmie np. nauczycieli szkolnych, instruktorów teatralnych i osoby pracujące w działach edukacji teatrów, które robią świetną robotę". Taki stan rzeczy potwierdzają także Anna Rochowska i Joanna Żygowska.

Bibliografia

Abbe, Dorota, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Bereś, Witold; Schwertner, Janusz, *Szramy. Jak psychosystem niszczy nasze dzieci*, Wielka Litera, Warszawa 2020.

Czarnota, Justyna, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Dziennik Ustaw, Art. 121a – Pomoc społeczna. – Dz.U.2021.2268 t.j. – OpenLEX [dostęp: 4 X 2022].

Godlewski, Stanisław, *Otwieranie konserwy*, „Teatr" 2019 nr 9, https://teatr-pismo.pl/7315-otwieranie-konserwy/ [dostęp: 5 IX 2022].

Jaworska-Matys, Dorota, *Dobre praktyki superwizyjne stosowane w Polsce*, [w:] *Superwizja pracy socjalnej*, red. M. Grewiński, B. Skrzypczak, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Janusza Korczaka w Warszawie, 2014, s. 220-252.

Jędrzejewska, Grabowski: Aktywizm i wypalenie, czyli awers i rewers. Z Pauliną Jędrzejewską i Piotrem Grabowskim rozmawia Maciek Możański, „Magazyn Kontakt" 19 V 2022, https://magazynkontakt.pl/aktywizm-i-wypalenie-czyli-awers-i-rewers/ [dostęp: 4 IX 2022].

Karvinen-Niinikoski, Synnöve, *Profesjonalna i refleksyjna superwizja pracy socjalnej – przykład Finlandii*, [w:] *Superwizja pracy socjalnej*, red. M. Grewiński, B. Skrzypczak, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Janusza Korczaka w Warszawie, 2014, s. 81-88

Kunst, Bojana, *Artysta w pracy. O pokrewieństwach sztuki i kapitalizmu*, przeł. P. Sobaś-Mikołajczyk, D. Gajewska, J. Jopek, Instytut Teatralny im. Z. Raszewskiego w Warszawie, Konfrontacje Teatralne/Centrum Kultury w Lublinie, Warszawa – Lublin 2016.

Rochowska, Anna, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Sadovska, Mariana, *Coming out*, tłum. J. Wichowska, „dwutygodnik.com", wyd. 292, X 2020, https://www.dwutygodnik.com/artykul/9125-coming-out.html [dostęp: 4 IX 2022].

Sarkisian, Roza, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Schwertner, Janusz, *Miłość w czasach zarazy*, Onet.pl, 3 II 2020, https://wiadomosci.onet.pl/tylko-w-onecie/milosc-w-czasach-zarazy/nbqxxwm [dostęp: 4 X 2022]

Siwiak, Agata, *To one i oni są przyszłością. O nadziei i konieczności działania*, „Didaskalia. Gazeta Teatralna" 2020 nr 159, https://didaskalia.pl/pl/artykul/one-i-oni-sa-przyszloscia [dostęp: 4 IX 2022].

Skrzywanek, Jakub, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Sobczyk, Justyna, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Superwizja pracy socjalnej, red. M. Grewiński, B. Skrzypczak, Wydawnictwo Wyższej Szkoły

Pedagogicznej im. Janusza Korczaka w Warszawie, 2014.

Szkoła aktywizmu. Z Rafałem Jakubowiczem rozmawia Tomasz Załuski, [w:] *Skuteczność sztuki*, red. T. Załuski, Muzeum Sztuki w Łodzi, Łódź 2014, s. 331-359.

Wieler, Joachim, *Autorefleksja na temat superwizji pracy socjalnej w Niemczech*, [w:] *Superwizja pracy socjalnej*, red. M. Grewiński, B. Skrzypczak, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Janusza Korczaka w Warszawie, 2014, s. 89-101.

Wypalenie zawodowe w Polsce, Chorwacji i Słowenii. Desk research 2019/2020, red. M. Stec, P. Grabowski, M. Milković, A. Petrovčič, Fundacja Culture Shock, Polska Common Zone, Chorwacja City of Women, 2021, podsumowanie_desk_research_burnout_aid-608bcd3f59182.pdf (burnout-aid.eu) [dostęp: 3 X 2022].

Żygowska, Joanna, rozmowa przeprowadzona przez Agatę Siwiak w lipcu 2022.

Źródło:
https://didaskalia.pl/artykul/moc-podac-komus-maske-tlenowa-sama-musisz-juz-z-niej-korzystac