



ZAPROSZENIE

Społeczność Instytutu Obecności

Otwarty krąg osób, w których myśl Gendlina coś poruszyła — i to coś chce iść dalej. Kolejny odcinek drogi, którą przed nami niosło wielu.

Instytut Obecności
Społeczność

Myśl Eugene'a Gendlina zatrzymuje ludzi bardzo różnych — terapeutki i nauczycieli, lekarzy i studentki, osoby po latach praktyki i takie, które usłyszały słowo „focusing” w zeszłym tygodniu. Zwykle nie dlatego, że dowiedzieli się z niej czegoś nowego. Raczej dlatego, że coś, co już w nich było, dostało nagle miejsce, żeby ruszyć dalej.

Ta Społeczność jest dla osób, w których coś takiego ruszyło — i chce iść swoją drogą.

1 Wokół czego się gromadzimy

Wokół ciekawości i wokół tego, co się dzieje, kiedy damy jej trochę czasu.

Wokół myśli Gendlina i tego, co pod nią stoi — filozofii implicite. Mówi ona o czymś, co każdy zna z własnego środka: doświadczenie zawsze niesie więcej, niż udało się z niego powiedzieć. To „więcej” nie jest resztką, która się nie zmieściła. Jest zapowiedzią następnego kroku.

Wokół focusingu rozumianego jako sposób bycia, który rośnie od środka i potrzebuje czasu. Takiego, który można pogłębiać przez całe życie, bo za każdym razem otwiera się coś dalej.

Wokół tego, co dzieje się w Instytucie Obecności: Szkoły Bycia Wewnętrznego, Szkoły Obecności, spotkań i rozmów w cyklu Gendlin100, warsztatów, tekstów, które powstają i które czytamy.

I wokół tego, co powstaje, kiedy focusing spotyka się z inną dziedziną — z uczeniem, z medycyną, z pracą z ciałem, ze sztuką, z rodzicielstwem, z podejmowaniem decyzji. Z takiego spotkania rodzi się zwykle coś, czego żadna ze stron nie miała osobno: zaskakującego, a jednocześnie trafnego.

Żeby tu być, wystarczy, że ten kierunek coś w Tobie porusza.

2 Nic z tego nie zaczęło się tutaj

Focusing przyszedł do nas przez konkretne osoby i konkretne miejsca.

W 2013 roku, w warszawskim Ośrodku Intra, trafiliśmy na warsztaty Claude'a Missiaen z Belgii — ucznia Mii Leijssen. Przez kolejnych dziesięć lat te warsztaty powoli zmieniały nasz sposób słuchania. Bardziej niż cokolwiek, czego można nauczyć się z książki.

Potem byli następni. Edgardo i Gabriela Riveros z Instytutu Focusingu w Chile, którzy poprowadzili nasz zespół przez cały rok pogłębiania. Mia Leijssen i jej *Living Forward*. Akira Ikemi, który pokazał, że focusing bywa po prostu czułym zwróceniem się ku temu, co właśnie jest. Donata Schoeller, z którą czytamy Gendlina zdanie po zdaniu. The International Focusing Institute w Nowym Jorku, przez który biegnie certyfikacja.

Każda z tych osób niosła focusing dalej, zanim doszedł do nas. To, co dzieje się tutaj, jest kolejnym odcinkiem tej samej drogi — nie jej początkiem.

W Polsce focusing rozwija się dziś w wielu miejscach i nurtach, coraz bardziej różnorodnie. Od 2025 roku spotykamy się z osobami z różnych ośrodków, żeby się nawzajem poznawać i rozmawiać o jakości i różnorodności kształcenia. Ten kierunek nas cieszy i chcemy mieć w nim swój udział.

Ta Społeczność jest jednym z miejsc, w których ten sam ruch idzie dalej. Ma swój odcień — bliżej tekstu, bliżej filozofii, bliżej powolnego czytania. Kto jest jednocześnie w kilku miejscach, przenosi coś między nimi: pytanie, sposób słuchania, zdanie usłyszane gdzie indziej. Tak to się właśnie niesie.

3 Z czym można tu przyjść

Z ciekawością. To wystarcza, żeby coś ruszyło.

To, co przynosisz ze swojego życia i swojej pracy, jest tutaj materiałem, a nie brakiem przygotowania. Osoby bez wprawy zadają często pytania, przy których cała reszta się zatrzymuje — i wtedy właśnie zaczyna się dziać coś ciekawego.

Bywają tu psychoterapeutki i nauczyciele, lekarki i osoby pracujące z ciałem, ludzie sztuki, rodzice, studenci i osoby, które po prostu chcą lepiej rozumieć siebie. Dobrze, że tak różnie — na styku tych światów powstaje najwięcej.

Jesteś tu mile widziana i mile widziany niezależnie od tego, skąd pochodzisz, w co wierzysz, jak się określasz, ile masz lat i jaką masz za sobą drogę.

Jeżeli kiedykolwiek pieniądze miałyby zatrzymać Twój udział w czymś płatnym — napisz do nas. Zwykle da się coś wymyślić i nie musisz się z tego tłumaczyć.

4 Co się tutaj dzieje

Nie mamy programu rozpisanego na rok naprzód i wolimy, żeby to, co robimy, wyłaniało się także z tego, co przyniosą osoby, które tu będą.

Uczymy się tu od siebie nawzajem. Focusing jest wspólną praktyką, a nie przedmiotem, który ktoś przekazuje z góry — i zwykle najwięcej wnosi ten, kto akurat zapytał o rzecz pozornie oczywistą.

To, co poniżej, już się dzieje albo właśnie się formuje.

- **List Obecności**

Nieregularny list o tym, co się u nas dzieje: co się zbliża, nad czym pracujemy, co nas ostatnio zajęło i nie dawało spokoju. Piszemy wtedy, kiedy naprawdę mamy co powiedzieć.

- **Kręgi czytania**

Spotykamy się online nad jednym fragmentem, jednym pojęciem, czasem jednym zdaniem. Czytamy powoli, bo przy takim tempie tekst zaczyna otwierać rzeczy, których przy szybkim czytaniu w nim nie ma. Nikt nie musi być przygotowany ani się odezwać — bywa, że najwięcej dzieje się w tych, którzy tego dnia tylko słuchali.

- **Spotkania otwarte**

Wieczory, w których jesteśmy razem przy jakimś temacie: czasem wokół tekstu, czasem wokół pytania, które ktoś przyniósł ze swojej praktyki albo ze swojego życia. Bez referatów i bez wniosków na koniec — zwykle to, co ważne, dochodzi do kogoś dopiero po kilku dniach.

- **Otwarte Partnerstwo Focusingowe**

Cotygodniowa przestrzeń, w której można pobyć w parze — także jeśli robisz to pierwszy raz. Zasady tych spotkań opisuje osobny, krótki dokument, który dostajesz przy zapisie.

- **Rozmowa powitalna**

Jeśli masz na to ochotę, możesz umówić się na krótką, indywidualną rozmowę z kimś z Instytutu. Żeby zapytać o cokolwiek, opowiedzieć, czego szukasz, albo po prostu poznać się nawzajem. Jest bezpłatna i do niczego nie prowadzi. Wystarczy napisać.

- **Materiały**

Teksty, opracowania, notatki i nagrania, które powstają przy naszej pracy. Udostępniamy je stopniowo, w miarę jak dojrzewają. O nowych piszemy w Liście.

- **Pierwszeństwo**

O naborach do Szkół, na warsztaty i do programów długoterminowych piszemy najpierw tutaj. Przy części wydarzeń zostawiamy dla Społeczności osobną pulę miejsc albo niższą cenę — zawsze mówimy o tym wprost.

- **To, czego jeszcze nie umiemy nazwać**

Będą spotkania, których dziś nie potrafimy zapowiedzieć, bo powstaną z rozmowy, z czyjegoś pomysłu albo z potrzeby, która dopiero się pojawi. Zostawiamy na nie miejsce świadomie — najciekawsze rzeczy zwykle przychodzą stamtąd.

5 Twoje tempo

Proces ma własny rytm i rzadko zgadza się z kalendarzem. Możesz być tu tak, jak Ci pasuje.

Możesz przychodzić na wszystko albo przez rok tylko czytać Listy. To drugie też jest pełnoprawnym udziałem — coś się w tym czasie w Tobie układa, nawet jeśli z zewnątrz tego nie widać.

Możesz zniknąć na pół roku i wrócić. Wrócisz wtedy w inne miejsce niż to, z którego odchodziłeś, bo Ty będziesz gdzie indziej. Nic nie trzeba nadrabiać — jest tylko to, co teraz.

Nie ma tu poziomów, stopni ani ścieżki, po której należałoby iść. Każdy idzie swoją i to jest cała struktura.

6 Wejście i wyjście

Dołączasz przez formularz w serwisie. Potrzebujemy tylko imienia i adresu e-mail.

Odejść możesz w każdej chwili — klikając link na dole dowolnej wiadomości od nas albo pisząc jedno zdanie na kontakt@instytutobecności.pl. Dane usuwamy bez zwłoki i nie pytamy o powód.

Kiedy Twój proces zacznie prowadzić gdzie indziej, to również jest ruch naprzód — i nie chcemy stawiać mu na drodze. Drzwi w drugą stronę są tak samo otwarte; wrócić możesz w każdej chwili i nikt tego nie odnotowuje.

7 Jak jesteśmy tu ze sobą

Kilka rzeczy, które robimy świadomie — bo od nich zależy, czy coś między nami może się posunąć dalej.

Robimy miejsce, zanim coś powiemy. Kiedy ktoś dzieli się czymś swoim, pierwszym odruchem bywa podpowiedź. Podpowiedź przychodzi z zewnątrz i zwykle zatrzymuje to, co dopiero zaczynało się formować. Więc czekamy chwilę dłużej — i najczęściej okazuje się, że ta chwila była tym, czego brakowało.

Zostawiamy przy człowieku to, co jego. Nikt nie mówi drugiej osobie, co ona naprawdę czuje ani co się z nią dzieje. Gotowa nazwa domyka coś, co jeszcze było otwarte, a to właśnie z otwartego przychodzą następne kroki.

Cisza jest częścią ruchu. Urwane zdanie i „jeszcze nie wiem” to nie są luki w rozmowie. To miejsca, w których coś się właśnie układa.

Doświadczenie daje wprawę, nie pierwszeństwo. Ktoś prowadzi spotkanie, ktoś inny przychodzi pierwszy raz — i obie te osoby są tu tak samo. Nikt nie ma władzy nad czymś procesem, także nad własnym.

Różne drogi niosą to samo dalej. Focusing bywa uczony na wiele sposobów i każdy z nich posuwa go o kawałek w swoją stronę. Rozmawiamy o tym, co komu z czego wychodzi, a nie o tym, kto robi to właściwiej.

Kiedy masz coś swojego, szukamy dla tego formy. Ta przestrzeń nie jest tablicą ogłoszeń, ale to nie znaczy, że Twoja praca nie ma tu miejsca. Napisz do nas i pomyślimy razem, jak ją tu wnieść.

Jeżeli między ludźmi coś zacznie się psuć albo czyjeś granice przestaną być brane pod uwagę, odzywamy się do tej osoby bezpośrednio i rozmawiamy. Bardzo rzadko kończy się to prośbą o odejście — ale zawsze zaczyna się od rozmowy.

8 To, czym się dzielimy

Materiały, które udostępniamy, możesz swobodnie czytać, drukować i wykorzystywać we własnej praktyce oraz w pracy z osobami, z którymi pracujesz. Po to je robimy.

Prosimy o dwie rzeczy: **podawaj źródło i zostaw je u nas w całości** — bez publikowania pełnych wersji w internecie i bez odsprzedaży. Przy części tekstów prawa należą do autorów lub wydawców i możemy je nieść tylko tak daleko, jak nam wolno.

Jeśli chcesz wykorzystać coś w publikacji, na szkoleniu albo w pracy naukowej — napisz. Zwykle się zgadzamy i zwykle idzie to szybko.

A jeśli masz coś swojego — tekst, przekład, ćwiczenie, nagranie, pomysł na spotkanie — bardzo chętnie je zobaczymy. Ta Społeczność ma być czymś, co powstaje między nami, a nie czymś, co dostajecie od nas.

9 Dlaczego to zostaje między nami

Na spotkaniach ludzie mówią czasem o rzeczach osobistych — i mówią o nich tylko wtedy, kiedy czują, że mogą.

Dlatego to, czym ktoś dzieli się podczas spotkania, zostaje między osobami, które w nim uczestniczyły. To, co zostaje w pokoju, może się w kimś dalej układać. To, co z niego wychodzi, zwykle się na tym zatrzymuje.

Nagrywamy tylko wtedy, gdy uprzedzimy o tym zawczasu i zgodzą się wszyscy obecni; brak zgody nigdy nie wyklucza z udziału. Nazwiska i zdjęcia publikujemy wyłącznie za odrębną zgodą.

10 Kiedy potrzebne jest inne niesienie

Bywa, że coś w człowieku potrzebuje innego towarzyszenia niż to, które możemy tu dać – regularnego, jednej osoby obok, z przygotowaniem do tej właśnie pracy.

Społeczność ma charakter edukacyjny i wspólnotowy. Nie jest psychoterapią, poradnictwem, leczeniem ani wsparciem w kryzysie i nie zastępuje kontaktu z lekarzem, psychoterapeutką ani psychologiem.

Nie dyżurujemy i nie odpowiadamy natychmiast. Jeżeli przeżywasz coś trudnego i potrzebujesz rozmowy teraz, sięgnij proszę po pomoc dostępną od ręki – po kontakt ze swoim specjalistą albo po całodobowe wsparcie kryzysowe. To nie jest odesłanie. To wskazanie miejsca, w którym Twój proces zostanie poniesiony lepiej, niż potrafimy tutaj.

Warto też wiedzieć, że Społeczność nie jest ścieżką szkoleniową. Instytut prowadzi Szkoły i warsztaty, ale to są osobne rzeczy, na które się zapisuje – tutaj nie ma programu do przejścia, zaliczeń ani dyplomu, a udział nie liczy się do certyfikacji.

11 Twoje dane

Przechowujemy Twoje imię i adres e-mail – wyłącznie po to, żeby móc się z Tobą kontaktować w sprawach Społeczności.

Zostają u nas. Nie sprzedajemy ich, nie wynajmujemy, nie przekazujemy dalej i nie wykorzystujemy do reklam.

W każdej chwili możesz poprosić o wgląd w swoje dane, ich poprawienie albo usunięcie. Szczegóły opisuje Polityka prywatności dostępna w serwisie.

12 Kiedy coś się zatrzyma

Czasem coś staje. Czyjeś słowo, ton wiadomości, sposób prowadzenia spotkania, drobiazg, którego nawet nie da się dobrze nazwać.

Takie zatrzymanie nie znika samo – czeka. Zwykle wystarczy jeden krok, żeby ruszyło dalej, ale ktoś musi ten krok zrobić. Napisz na kontakt@instytutobecności.pl.

Odpowiadamy na każdą taką wiadomość, zwykle w ciągu kilku dni. Nie musisz mieć racji ani gotowego argumentu. Wystarczy, że coś Ci nie idzie – resztę znajdziemy w rozmowie.

13 To, co jeszcze się uformuje

Ten dokument jest krokiem, a nie ramą. Opisuje coś, co dopiero się zaczyna, i będzie się zmieniał razem z tym, kim ta Społeczność się okaże. O ważniejszych zmianach napiszemy w Liście Obecności.

Nie wiemy jeszcze, czym się okaże. I to jest w porządku – takich rzeczy nie da się zaprojektować z góry.

Robimy ścieżkę, idąc.

Społeczność prowadzi Fundacja Instytut Obecności, ul. Piastowska 94A, 09-408 Borowiczki-Pieńki, KRS 0001214338, NIP 7743303919, REGON 543607925.

Na koniec

Rzeczy, którymi się zajmujemy, robi się latami i po cichu. Idą własnym tempem, czasem długo stoją, a potem nagle ruszają – i zwykle nie wtedy, kiedy się tego oczekiwało.

Dobrze jest wiedzieć, że gdzieś obok ktoś zatrzymuje się przy tym samym. Że można napisać, zapytać, przyjść na godzinę i posłuchać. Że to, co się w Tobie zaczęło, ma gdzie iść dalej.

Zapraszamy Cię tak, jak potrafimy najprościej:

*To, z czym przychodzisz, już wystarczy.
Nie trzeba tego układać, zanim wejdiesz.
Możesz przyjść i zamilknąć — cisza też niesie.
Reszta uformuje się po drodze.*