



## DR TERESA ZALEWSKA:

# Nie wiem, czy daję coś malarstwu, ale wiem, ile malarstwo mi daje

Doktor Teresa Zalewska od 30 lat pracuje z pacjentami i pomaga im zmierzyć się z ich traumami i tragediami. Jej praca w zawodzie psychiatry spotyka się z wielkim uznaniem. W zachowaniu takiego poziomu i zaangażowania w pracę pomaga jej malarstwo, które traktuje nie tylko jako hobby, ale też jako jej własny element terapii.

Zaczął się niewinnie, jeszcze w dzieciństwie. To właśnie wtedy dr Teresa Zalewska stawiała pierwsze kroki w sztuce. Jako dziecko uwielbiała rysunek, prace plastyczne, prace manualne. Z czasem zaczęła interesować się sztuką jeszcze bardziej.

### Malarstwo jako element terapii

Sztuka nie była jej obca, jednak prawdziwa miłość do malowania pojawiła się w 2019 roku. Wtedy po raz pierwszy doktor Zalewska sięgnęła po pędzel, sztalugę i zaczęła tworzyć. Tworzyć wspólnie ze swoimi pacjentami, dla których malarstwo miało być formą terapii. Jak się później okazało, właściwości terapeutyczne malarstwa wpłynęły także na samą psychoterapeutkę.

- Wspólnie ze szczecińskimi domami pomocy zorganizowaliśmy cykl plenerów pod nazwą „Sztuka łączy”, na których razem z pacjentami, my, lekarze psychiatry, psychologowie i terapeuci także malowaliśmy. I wtedy działo się coś niesamowitego. Przez te dwie, trzy godziny malowania całkowicie zanikała różnica między człowiekiem zdrowym a człowiekiem chorym. Pojawiał się jeden wspólny mianownik – artysta, człowiek, który odbiera otoczenie, przeżywa, przetwarza przez swój mózg i przy pomocy narzędzia malarskiego maluje – wspomina nasza rozmówczyni.  
- To doświadczenie po pierwsze nobilitowało samych pacjentów, a po drugie pomagało nam, jako lekarzom, wczuć się w perspektywę naszych podopiecznych.

I właśnie podczas jednego z takich plenerów dr Teresa Zalewska zaczęła malować na zupełnie nieznanym dotychczas typie podobrazia, na którym, jak mówi psychiatra, aż chciało się malować. I tak powstał obraz pod nazwą „Jezioro Głębokie”. Od tamtej pory malarstwo rozgościło się w sercu i życiu doktor Zalewskiej na lata.

Jej dorobek twórczy liczy już ponad 60 obrazów. Wśród nich znajdujemy pejzaże, widoki, miejsca prawdziwe i związane z naturą. Tutaj rządzą kolory, wyrazistość i autentyczność. Każdy z obrazów w głowie malarki rodził się przez jakiś czas, jednak na płótno został przelany w jeden wieczór, jeden weekend, w kilka godzin.

### Malarstwo daje mi bardzo dużo

Przez pięć lat dr Zalewska doskonaliła techniki malarskie, lecz mimo zdobytego doświadczenia nie czuje się profesjonalistką. Jak opowiada, jest samoukiem, który przenosi swoje emocje, swoje widzenie na płótno.

- Nie wiem, czy przez te lata to ja dałam coś malarstwu, czy bardziej malarstwo dało mi coś – mówi lekarka, uśmiechając się. – Uważam, że jest ono dla mnie bardzo potrzebne. Użyczam malarstwu swojego mózgu, swojego sposobu patrzenia, przepuszczam informacje przez sito świadomości i emocji. Malarstwo daje możliwość pewnego resetu, spokoju. Jako lekarz psychiatra pracująca w zawodzie od 30 lat mogłabym powiedzieć, że jestem zmęczona zawodem, że nasłuchałam się historii ludzkich, które mnie zmęczyły, ale tak nie jest. Malarstwo pozwala mi zachować świeżość w wykonywaniu zawodu. Spowodowało, że inaczej spoglądam na świat – dostrzegam kolory, figury, inaczej patrzę na światotoczenie, w ogóle dostrzegam piękno otoczenia.



Bogata paleta barw jest niczym innym jak odzwierciedleniem jej duszy. Uwagę zwracają ostre barwy, wyrazistość, energia płynąca z tematu.

- Nie wiedziałam, że taka jestem. Zawsze myślałam o sobie jako o osobie depresyjnej, wycofanej, powściągliwej, z niewielką ilością energii, a tu jest odwrotnie. I proszę mi uwierzyć, że ja nie potrafię inaczej. Potrzebuję takiego podkreślenia swojej energii życiowej. Nie wyobrażam sobie malarstwa bez kolorów, bez pełnego obrazu – mówi nasza rozmówczyni.

### Krytyka też jest potrzebna

Rozpoczynając swoją przygodę z malarstwem, doktor Zalewska wychodziła z przekonania, że jej dzieła będą podobać się wszystkim odbiorcom – taki był jej cel i tak też było. Jednak z biegiem czasu zauważyła, że są jednak

osoby, które potrafią wyrazić się dość krytycznie na temat jej prac.

- Te krytyczne uwagi mnie nie bolały, wręcz przeciwnie, one były przeze mnie pożądane. Uważałam, że są cenniejsze, bardziej prawdziwe, nie są powiedzianym na odczep komplementem. Krytyka jest bardziej dogłębna i przemyślana. Nie boję się negatywnych komentarzy, przyjmuję je z pokorą, bo one sprawiają, że ja się doskonalam, nie popełniam później tych samych błędów – wyjaśnia psychoterapeutka.

### Praca z obrazem ujawniła też samej artystce wiele cennych informacji o niej samej.

Dzisiaj psychiatra maluje swoje obrazy zarówno dla siebie, jak i dla innych m.in. na prezenty. Nie sprzedaje ich. Ale bierze czynny udział w akcjach charytatywnych i pozwala wystawiać swoje obrazy m.in. na aukcjach, które zasilają zbiórkę Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

- Bardzo cieszy mnie to, że ktoś kupuje moje dzieła, wspierając szlachetne inicjatywy, że moja interpretacja świata, moja wewnętrzna siła podoba się komuś i ktoś chce mieć taki okaz w swoim domu – wtrąca.

Wystawa w Książnicy Pomorskiej zaplanowana jest na 2026 rok. Wszystkie obrazy, które namalowała doktor Teresa Zalewska, można zobaczyć na jej stronie internetowej [www.tzalewska.szczecin.pl](http://www.tzalewska.szczecin.pl) w zakładce Moja galeria. Hasło przewodnie to „Sztuka łączy – warto spróbować”.