

Wyrzyj przez swoje okno..., „a odpoczni sobie”

Warsztat biblioterapeutyczny dla opiekunów rodzinnych, przygotowany na podstawie fragmentu książki Anny Kulki-Doleckiej, *Wyrzeć przez okno*, w ramach XV kampanii „Hospicjum to też Życie” Fundacji Hospicyjnej poświęconej opiekunom rodzinnym.

Hasło kampanii: Opiekun rodzinny – nie musi być sam.

Uczestnicy warsztatu: grupa 3-15 dorosłych opiekunów rodzinnych.

Prowadzący: psycholog lub pracownik socjalny.

Cel: docenienie roli odpoczynku i otwarcie się na pomoc, by móc z niego skorzystać.

Materiały: ksero rozdziału „Stacja Odpoczynek” z książki A. Kulki-Doleckiej *Wyrzeć przez okno* (dla wszystkich uczestników warsztatu), flipchart, kartki, w tym „kartka z kalendarza” (czyli rozpisany najbliższy tydzień, poczynając od dnia następującego po warsztacie), pisaki (dla prowadzącego i dla uczestników).

Formy pracy: głośna lektura fragmentów książki, dyskusja, rysunek.

Czas trwania: 2 godz.

WPROWADZENIE (20 min)

1. Przywitanie uczestników i krótka autoprezentacja prowadzącego.
2. Ćwiczenie oddechowe:

Prośba o kilka bardzo głębokich wdechów.

- Czy to było trudne? Czy wymagało dłuższego przygotowania? Czy nieproszeni przez nikogo sami czasami oddychamy pełną piersią? Kiedy? Dlaczego?

Prośba o kontrolowane zatrzymanie oddechu przez długą chwilę.

- Jak długo jest to do wytrzymania? Jak długo w ogóle jest możliwe?

3. Przedstawienie celu warsztatu: docenienie czasu poświęconego na odpoczynek, który, tak jak oddychanie, jest niezbędny do życia. Czy chcemy tego, czy nie. Czy wydaje nam się, że mamy na niego czas, czy nie. Oddychać musimy, najlepiej świeżym powietrzem. Odpoczywać też musimy. Musimy też jeść i pić. Dobry odpoczynek jest świeżym powietrzem dla duszy i wartościowym pożywieniem dla ciała. Jest niezbędny, by normalnie żyć.
4. Informacja na temat dnia, z okazji którego przeprowadzany jest warsztat (30 listopada, Dzień Opiekuna Rodzinnego, obchodzony w Polsce po raz 3. z inicjatywy gdańskiej Fundacji Hospicyjnej prowadzącej XV kampanię „Hospicjum to też Życie” poświęconą roli opiekunów rodzinnych).

5. Życzenia z okazji Dnia Opiekuna Rodzinnego (*pełna dowolność, w zależności od preferencji osoby prowadzącej warsztat, z zaznaczeniem, że teraz są one niepełne. Jeden element życzeń wypowiedziany będzie dopiero pod koniec spotkania*).
6. Prośba do uczestników o przedstawienie się i krótką autoprzedstawienie (*imię, kim się opiekuje, od jak dawna i jak często? W zależności od liczby uczestników i stopnia ich wzajemnej rozpoznawalności można uwzględnić w materiałach samoprzylepne karteczki, na których wypiszą oni swoje imiona i na czas zajęć przyklepią do ubrań*).
7. Krótkie ustalenie zasad spotkania (*forma zwracania się do siebie po imieniu; wyłączenie telefonów komórkowych; zasada poufności; ze względu na krótki warsztat brak przerwy*).

CZĘŚĆ ZASADNICZA WARSZTATU (1 godz. 20 min.)

8. Odczytanie przez prowadzącego Nie-Bajki, otwierającej jeden z rozdziałów książki Ani Kulki-Doleckiej *Wyrzeć przez okno*. Krótka prezentacja książki, właśnie mającej swoją premierę, i jej autorki.

Wyrzeć przez okno – najnowsza pozycja Biblioteki Fundacji Hospicyjnej, zapis codzienności opiekuna rodzinnego widzianej od środka. Zarazem swoisty poradnik jak tę codzienność uczynić znośną.

Anna Kulka-Dolecka – absolwentka psychologii na Wydziale Nauk Społecznych UG, prywatnie mama dwóch synów, w tym młodszego Pawła, który od 10 lat znajduje się pod opieką gdańskiego Domowego Hospicjum dla Dzieci im. ks. E. Dutkiewicza.

9. Wspólna klasyfikacja „turystów” udających się do krainy „O”:
 - ci, którzy udają się tam zawsze wtedy, kiedy tego pragną/potrzebują,
 - ci, którzy odwiedzają ją, ale zdecydowanie za rzadko,
 - i ci, którzy nie byli tam od bardzo, bardzo dawna. Członkowie dwóch ostatnich grup postępują tak, bo: nie przykładają wagi do przebywania w krainie „O” albo ich codzienność ustawia im zbyt duże przeszkody, by tam dotrzeć.
10. Prośba o przyporządkowanie się każdego z uczestników do którejś z grup.

W wypadku zróżnicowanych odpowiedzi – krótkie prezentacje przedstawicieli trzech grup „turystów”. W wypadku obecności tylko tej ostatniej – to... „czy tak musi być?” (czyli powtórka pytania z końca Nie-Bajki i prośba o komentarze).
11. Prośba o narysowanie wielkiego „O”, na całą kartkę, a następnie wypełnienie go szkicami aktywności, które kojarzą się z własnym odpoczynkiem zarówno czynnym jak i biernym. Może być ich kilka i mogą wydawać się nie do realizacji.

Prowadzący wiesza rysunki uczestników, pozostawiając przy każdym miejsce na jeszcze jedną kartkę.

12. Prezentacja i omówienie rysunków.
13. Wspólne sporządzanie listy przeszkód uniemożliwiających realizację upragnionych aktywności (rzeczywistych lub potencjalnych) i zapisywanie ich na flipcharcie.
Np. permanentne zmęczenie, brak czasu na podstawowe potrzeby takie jak sen, nadmiar obowiązków nie do odłożenia, brak siły, brak chęci, brak funduszy, brak osoby, która by zastąpiła itd.
14. Głośna lektura kolejnego fragmentu książki A. Kulki-Doleckiej.
15. Wypisywanie na kartkach domniemanych własnych drogowskazów, które mogą doprowadzić (lub już doprowadzają) do krainy „O” i umieszczenie ich przy swoich kartkach.
Np. wewn. przekonanie o prawie do wypoczynku, uświadomienie sobie jego roli, analiza dnia pod kątem czasu dla siebie, sporządzanie szczegółowego planu, poszukanie zastępcy, kiedy będę wypoczywać, wskazanie osoby, z którą będę spędzać swój czas,
16. Wspólne odczytywanie „drogowskazów”.
17. Rozmowa na temat odpoczynku w nawiązaniu do tytułu rozdziału książki: „Stacja Odpoczynek, czyli moja opowieść o ważnym zadaniu”.
18. Lektura podsumowującego fragmentu z książki.
19. Rozdanie uczestnikom przygotowanej kartki z kalendarza na najbliższy tydzień. Prośba o szybkie sporządzenie tygodniowego harmonogramu wolnego czasu z uwzględnieniem własnych drogowskazów, które umożliwią odpoczynek. (Harmonogram nie ma być odczytywany).

PODSUMOWANIE (20 min)

20. Uzupełnienie życzeń z okazji Dnia Opiekuna oraz wyjaśnienie tytułu warsztatu.

Najczęściej są okna prostokątne, tak jak rozdane Wam kartki. Bywają, choć rzadziej, owalne, w kształcie litery „O”. „O” jak odpoczynek. Oprócz oczywistych życzeń szczęścia, zdrowia i wszelkiej pomyślności przyjmijcie też życzenia, które dopiero teraz będą zrozumiałe. Życzę Wam znalezienia swoich okien, czyli odkrycia swoich obszarów, które pomogą Wam się relaksować, ale też pomogą się rozwijać, podejścia do tych okien i przez nie wyglądnięcia.

„Gościu, siądź pod mym liściem, a odpocznij sobie...” napisał Kochanowski w słynnej fraszce.

Wyjrzyjcie przez swoje okna „a odpocznijcie”, zadbajcie o swój relaks i o swoją przestrzeń. Tylko dla siebie.

21. Rozdanie uczestnikom ksero z rozdziałem książki oraz krótkiej ankiety (załącznik).

AD. 8. Nie-bajka

Posłuchajcie opowieści o pewnej krainie. Aby się w niej znaleźć, należy obrać kierunek na stację Odpoczynek. Dlatego w skrócie to miejsce nazwę krainą „O”. Istnieje naprawdę – wszyscy w niej bywamy. Naukowcy zmierzili ją wzdłuż i wszerz i przeprowadzili tysiące badań. Ponad wszelką wątpliwość udowodniono zbawienny wpływ regularnego odwiedzania „O” na zdrowie i dobrostan człowieka. Wiadomo, że pobyt tam regeneruje siły, rozluźnia ciało i ożywia ducha. Dodaje energii i odświeża spojrzenie na życie. Liczne doświadczenia i obserwacje pokazują, że niewystarczające (zbyt rzadkie lub zbyt krótkie) przebywanie w jej granicach przynosi opłakane skutki. Fizyczne dolegliwości i brak satysfakcji z życia to tylko niektóre z nich. Poza tym miejsce to jest niebywale różnorodne. Każdy, dosłownie każdy, może gościć w nim na swój jedyny sposób. A najwspanialsze zachowałam na koniec: pobyt w krainie „O” jest dostępny dla wszystkich, którzy naprawdę chcą się w niej znaleźć.

Mimo to, a być może właśnie dlatego, ludzie z uroków krainy „O” korzystają w różnym stopniu. Niektórzy przenoszą się do niej zawsze, gdy tego potrzebują lub kiedy tylko zechcą. Jest to dla nich łatwe i naturalne. Przebywają tam tak długo, aż nasycą się jej dobrodziejstwami, po czym wracają do swoich zajęć. Inni odwiedzają ją nieregularnie lub zbyt rzadko. Są i tacy, którzy tak dawno tam nie byli, że nie pamiętają już zupełnie, jak do „O” trafić. Staje się ona dla nich krainą niemal mityczną, Nibylandią. Dużo o niej słyszą, ale nie do końca wierzą, że kiedyś jeszcze ją odwiedzą. Myślą: „Podróż do krainy «O»? – zbyteczny luksus, za duże przedsięwzięcie, nie dla mnie, nie teraz, niemożliwe, nie mogę, nie muszę...”. Albo starają się przekonać siebie, że pobyt tam właściwie do niczego nie jest im potrzebny. Czy na pewno? Przecież ich ciała i umysły bezwzględnie dają do zrozumienia, jak bardzo się mylą...

Czasem przyczyna rezygnacji z krainy „O” tkwi w samym człowieku. W jego destrukcyjnych przyzwyczajeniach, bezrefleksyjnej pogoni za kolejnymi zadaniami i celami, braku wrażliwości na sygnały płynące od wycieńczonych ciała i duszy.

Niektórym jednak wędrowcom realne przeszkody na tej trasie ustawia rzeczywistość. Miejsce w życiu, w którym aktualnie przebywają, i związana z nim codzienność sprawiają, że ich droga do „O” jest dużo dłuższa i bardziej wyboista. Mimo że w krainie „O” chcieliby pobyc choć chwilę, wciąż im się to nie udaje. Z czasem na skutek bezsilności mogą nawet zrezygnować z prób podróżowania w tamtą stronę. Czy tak musi być?

AD. 14. „Puenta nie-bajki o życiodajnej krainie „O” mogłaby więc być fatalistyczna. Na przykład: „Życie to nie bajka, czasem jest niesprawiedliwe i niektóre jego uroki nie są dostępne dla każdego”.

Stop! Nieprawda! Jako autorka Nie-bajki mam prawo się zbuntować. Wszak stacja Odpoczynek przyjmie wszystkich podróżnych. A co ważniejsze, odwiedzanie jej jest konieczne, aby żyć. Jak pożywienie. Niezbędne każdemu. Przecież tak samo potrzebują jej ci, którzy przenoszą się do niej bez wysiłku, od niechcenia, jak i ci, którzy muszą pokonać nietypowe przeszkody, żeby trochę tam pobyc. Jeśli ci drudzy nie zrobią wszystkiego, by regularnie bywać w krainie „O”, jeśli nie zaprą się, jeśli skapitulują – nie przeżyją. Może zatem trafniejszą puentą będzie: „Życie nie jest sprawiedliwe, bo niektórzy muszą wkładać mnóstwo wysiłku, aby uzyskać coś, co należy się każdemu i bez czego nie da się żyć”. To jednak nie podsumowanie, a dopiero początek. Oprócz wysiłku i samozaparciu tym specjalnym wędrowcom potrzebne są jedyne w swoim rodzaju drogowskazy i zasady poruszania się po drogach do krainy „O”.

AD. 18. Musiało upłynąć trochę czasu, zanim nauczyłam się otwarcie wyrażać swoje potrzeby – mówić innym, że chciałabym odpocząć, i prosić o tymczasowe wyręczenie mnie w opiece. Zrozumiałam, że nie wiąże się to z utratą godności i wzbudzeniem litości – ludzie bardzo chcą pomagać i czasem czekają tylko na sygnał. Nauczyłam się też zauważać i wykorzystywać każdą okazję, aby dosłownie wyrwać choć trochę czasu dla siebie. Bywa, że w trakcie domowej rehabilitacji syna lub wizyty hospicyjnej pielęgniarki wychodzę z domu, aby nacieszyć się kilkukilometrowym biegiem. Czasem to moja jedyna okazja w ciągu dnia do pobycia na słońcu i jedyna godzina tylko dla siebie. Planuję też różne rodzaje wypoczynku z większym wyprzedzeniem. Dzięki temu osoby mi pomagające rezerwują swój czas, a ja wówczas nie mam wymówki, że jestem zbyt zmęczona, aby gdzieś się ruszyć. Wielokrotnie przekonałam się, że do odpoczynku, zwłaszcza tego dla ducha, niekiedy trzeba się zmusić. Zmęczone ciało podpowiada, żeby nigdzie się nie wybierać, że nie mam siły i nie dam rady. Jednak gdy przewalczę tę pokusę nicnierobienia, energia uzyskana z pozytywnych przeżyć w jakiś cudowny sposób odnawia mnie całą. Tak, muszę się nieźle namęczyć, żeby móc odpoczywać. Ale ciągle pamiętam, jak wysoka jest stawka.