

Konferencja Psychologów Zdrowia w czeskich Vernířovicach

15



Agnieszka Kania

Konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ,
Prezes Stowarzyszenia Apli Papli

Vernířovice to miejsce magiczne. W przeciwieństwie do moich towarzyszy, byłam tam po raz pierwszy i od razu się zakochałam! Strumyki, lasy, góry, chatki jak z bajki i poczucie, że czas na chwilę stanął w miejscu. Gdybym miała wybór, to w takich warunkach mogłabym prowadzić warsztaty całe życie, bo to właśnie o warsztatach będzie artykuł, choć nie tylko...

Warsztat nosił tytuł: Application of craft therapy in school and student population with (mental) health problems i razem z dr Joanną Sztobryn-Giercuszkiewicz poprowadziłyśmy go na 25 Międzynarodowej Konferencji Psychologii Zdrowia. Chciałyśmy pokazać uczestnikom spotkania, jak ważna w utrzymaniu dobrego samopoczucia i wychodzenia z problemów natury zdrowotnej, a także psychologicznej jest sztuka, a dokładnie wytwarzanie rękodzieła, bo tak właśnie tłumaczy się termin „craft therapy”.

Ale od początku...

Do Czech wyruszyliśmy z Łodzi w czwartek. Na miejsce dotarliśmy późnym wieczorem, więc nie było już czasu ani sił na zwiedzanie okolicy. Jednak nie była to dla nas żadna strata, bo mieliśmy przed sobą cały piątek, a piątek przywiatał nas piękną pogodą! Idealną na spacer. Na spacer bez pośpiechu, bo jak już wcześniej wspomniałam, czas w Vernířovicach płynie inaczej. Wolniej... W trakcie naszej wycieczki poruszyliśmy wiele tematów. Rozmawialiśmy o tym, co dobrego można znaleźć w lesie do jedzenia, i mowa tutaj nie o czymś tak oczywistym jak grzyby czy ja-



gody, ale o ziołach i innych „chwastach”. Tak, „chwastach” – tak wiele osób nie zdaje sobie jeszcze sprawy z tego, że tyle smakołyków rośnie tuż obok nas. Były też tematy głębsze. O ludzkiej naturze i wartościach, którymi warto kierować się w życiu. Choć każdy z nas ma je inne i każdy z nas rozumie je trochę inaczej.

Wieczorem przyszedł czas na otwarcie konferencji. Trochę formalności, obiad i czas z muzyką...

Sobotnia układanka

Myślę sobie, że jesteśmy trochę jak puzzle... I gdy brakuje w układance kilku elementów, ob-



raz zostaje zaburzony. Oczywiście wszystko zależy od tego, o ilu elementach mowa. Jeśli brakuje dwóch, to łatwo można dostrzec całość, ale jeśli braki są znacznie większe, trudno o wyraźny obraz. Tak też jest z naszym samopoczuciem. Jeśli otaczamy się dobrymi ludźmi i żyjemy w zgodzie z naturą, to czujemy się dobrze. Jesteśmy w dobrej kondycji – psychicznej i fizycznej. I właśnie dlatego, na naszym warsztacie, chcieliśmy zadbać o jedno i drugie. Pokazałyśmy uczestnikom jak zrobić naturalne mydło, balsam do ust i świeczki z wosku pszczelego, bo „w zdrowym ciele, zdrowy duch!”.

Świeczki robiliśmy z węzy pszczelej. Standardowo pokazałyśmy jak należy zwinąć węzę, by efekt końcowy był taki, jak nasza świeczka. I tutaj spotkało nas zaskoczenie. Bardzo miłe zaskoczenie! Jeden z uczestników warsztatu, chłopiec z zespołem Aspergera,

zawstydził swoją kreatywnością wszystkich obecnych na warsztacie. Jego świeczka była inna niż pozostałe, oryginalna i miała w sobie „to coś”. I wtedy zdałam sobie sprawę z tego, jak bardzo chcemy narzucać innym swoje wzorce, często ograniczając ich artystyczną spontaniczność. I od tego momentu, kiedy prowadzę „świeczkowe” warsztaty, daję uczestnikom swobodę działania. Nie narzucam i z niecierpliwością czekam na efekty końcowe, a tych nie można założyć z góry. I właśnie to w tym wszystkim jest najpiękniejsze – brak przewidywalności. Nie tylko na „świeczkowym” warsztacie, ale w całym naszym życiu!

Warsztat w Verniřovicach był dla mnie niezwykłym doświadczeniem. Spotkaniem różnorodnych ludzi, z którymi spędziliśmy 2 kreatywne i pełne dobrej energii godziny. Mam nadzieję, że i oni, paląc „pszczelą” świeczkę, będą

dobrze wspominać ten czas. I kto wie? Może ponownie spotkamy się za rok? Choć na pewno już nie w tym samym miejscu...



Fot. K. Giercuskiewicz