



Zdjęcie: Magdalena Semilska

Na zdjęciu część społeczności Szkoły Zdrowienia przy Fundacji OSFP

ZDROWIENIE JEST PATRZENIEM Z TROSKĄ WAKACYJNA SZKOŁA ZDROWIENIA

JAKUB TERCZ

| Fundacja Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne

Zdrowienie jest „patrzeniem z troską. Na siebie i innych”, „długim procesem dochodzenia do wersji siebie jaką pamiętam, że byłam, zanim się zaczęło”. Zdrowienie to „otwarcie się na nowe rzeczy” oraz „odpowiedzialność za swoje potrzeby”. Zdrowienie jest „uzyskiwaniem pewności siebie” i „powrotem do siebie”, „powrotem do odczuwania emocji i cieszenia się życiem”. Zdrowienie to „dobre słowo do sąsiada, przechodnia, pani w piekarni i w sklepie”. „To szukanie siebie w zawiłościach własnych wewnętrznych ścieżek”. Zdrowienie jest „Nadzieją”.

W formularzu na pierwszym etapie rekrutacji pytamy kandydatów na studentów Wakacyjnej Szkoły Zdrowienia o to, co dziś dla nich znaczy zdrowienie – to są właśnie ich wybrane odpowiedzi. Pytamy też o rolę w systemie ochrony zdrowia psychicznego: czy są osobami pacjenczkimi, czy należą do rodzin, a może są profesjonalistami – zapraszamy wszystkich, większość to osoby po różnych typach kryzysów, wiele osób ma ról kilka. Na drugim etapie spotykamy się (osobiście lub online) z nowymi osobami. Upewniamy

się, że nie oczekują od nas psychoterapii ani szkolenia na asystenta zdrowienia, oraz że mają odpowiednie zaopiekowanie medyczne. Większość wie, czego oczekiwać. Ustalamy indywidualny tok studiów. I mówimy: „Do zobaczenia!”.

Podmiotem organizującym Wakacyjną Szkołę Zdrowienia jest Fundacja Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne w ramach współpracy z Urzędem Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy. Zajęcia obejmują cykl sześciu 4-godzinnych niezależnych spotkań na temat: odpoczynania, dzięki któremu faktycznie wypoczywamy; wdzięczności i dostrzegania bogactwa świata; wpływania na własną przestrzeń w jej różnych wymiarach; oswajania ciała poprzez muzykę; zabawę w badaczy i odkrywców; na zakończenie organizujemy w ramach zacieśniania

współpracy z Domem Kultury Kadr warsztaty fotograficzne, podczas których zrobimy studentom i trenerom profesjonalne zdjęcia, potem sami fotografowani wywołają je w ciemni, a po wszystkim zorganizujemy wystawę.

Modelem dla naszych warsztatów jest aranżowanie sytuacji edukacyjnych, w których ludzie nie tyle „są uczeni”, co sami chcą się uczyć i rozwijać, i które pojawiają się dzięki zapewnianiu poczucia bezpieczeństwa i celowości, możliwości twórczego wyrażenia się oraz wspólnotowości.

Tematy zajęć są pretekstem. Wiadomo, że chodzi o to, co dzieje się pomiędzy, o relacje, o bycie wysłuchanym i zrozumianym, o uważność na siebie, na innych, na otoczenie, o wspólny posiłek (w turnusie letnim podajemy zawsze sałatkę, hummus i bagietkę), o wypuszczenie siebie i wpuszczenie innych, o wyjście z domu, o zadbanie o siebie. Grupa czuje się ze sobą bezpiecznie, jest w intensywnej fazie integracji, dobrze się ze sobą bawi i cieszy ze wzajemnego poznawania w niestygmatyzującej atmosferze, w której diagnoza psychiatryczna jest wypowiedziana, ale nie jest zajmującym tematem, można iść dalej. Pojawiające się nowe osoby są w naturalny sposób włączane do grupy. Modelem dla naszych warsztatów nie jest psychoterapia, ale aranżowanie sytuacji edukacyjnych, w których ludzie nie tyle „są uczeni”, co sami chcą się uczyć i rozwijać, i które pojawiają się dzięki zapewnianiu poczucia bezpieczeństwa i celowości, możliwości twórczego wyrażenia się oraz wspólnotowości.

Na turnus letni przyjęliśmy 40 osób, chociaż chętnych zawsze mamy więcej niż miejsc. Około 15 osób stanowi trzon społeczności, który zapisał się na wszystkie lub prawie wszystkie spotkania. Pisząc ten artykuł jesteśmy tuż po czwartym. Dotąd utrzymuje się frekwencja bliska 90%. Około 1/3 studentów trafiła na nas dzięki rekomendacji przez swojego psychiatrę lub psychoterapeutę, zazwyczaj z Centrum Zdrowia Psychicznego (Mokotowskiego lub Ursynowsko-Wilanowskiego, które znajdują się najbliżej Domu Kultury Kadr, w którym odbywają się zajęcia).

Każde warsztaty prowadzi para osób trenerkich, zazwyczaj siły łączą ekspert przez wiedzę i przez doświadczenie. Naszymi trenerami w semestrze letnim są: aktor Jakub Lasota, artystka Katarzyna Kowalska i Katarzyna Kassija Tercz, psycholożka Aleksandra Tomaszewska, fotograf Mariusz Grabarski oraz asystent zdrowienia Ivan Sitsko. Dwoje prowadzących to studenci Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia – naszego głównego programu, który działa w trybie dwóch semestrów, jesienno i wiosennego, z 3-letnim finansowaniem ze środków z budżetu województwa mazowieckiego w ramach grantu Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Za te działania odpowiadają Jakub Tercz i Katarzyna Parzuchowska-Tercz.

To, co robimy w Szkole Zdrowienia, uważamy za aplikację po(d)stawy filozoficznej, na której 10 lat temu w Warszawie Jakub Tercz razem z Andrzej Kapustą zorganizowali I Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne. Ach te jubileusze, już wtedy w 2015 roku pisaliśmy na łamach **PSYCHIATRY** relacje z naszych konferencji. Aktualnie szykujemy XI odsłonę Otwartego Seminarium, która na jesieni odbędzie się w Lublinie. W Warszawie pracujemy nad programem jesienno semestru Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia, który wystartuje w październiku. Zapraszamy! ■

¹To słowa Beaty Kotodziejczyk, pisarki, autorki bloga <https://dziewczyn-kazobjawami.blogspot.com/> i naszej studentki.