

Magdalena Bieniek

ODDZIAŁ DZIENNY



Magdalena Bieniek
„Oddział dzienny”

Copyright © by **Magdalena Bieniek**, 2017
Copyright © by **Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**, 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana
i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Jacek Antoniewski
Projekt okładki: Robert Rumak
Korekta: Marianna Umerle, Marta Gralińska
Ilustracje: Magdalena Bieniek i Beata Szczuko
Zdjęcie autorki: Natalia Peplińska
Ilustracje na okładce: agsandrew, edisainer – Fotolia.com

ISBN: 978-83-7900-611-3

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin
tel. 63 242 02 02
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

TYDZIEŃ PIERWSZY	7
TYDZIEŃ DRUGI	29
TYDZIEŃ TRZECI	51
TYDZIEŃ CZWARTY	67
TYDZIEŃ PIĄTY	87
TYDZIEŃ SZÓSTY	101
TYDZIEŃ SIÓDMY	117
TYDZIEŃ ÓSMY	133
TYDZIEŃ DZIEWIĄTY	147
TYDZIEŃ DZIESIĄTY	161
TYDZIEŃ JEDENASTY	175
TYDZIEŃ DWUNASTY	192
PODSUMOWANIE	212
PODZIĘKOWANIA	214

Imiona kobiet występujących w książce zostały zmienione, a wszelkie podobieństwo jest przypadkowe.

Na początku miał być informator... coś w stylu „co musisz wiedzieć, zanim się na to zdecydujesz”, później bardziej poradnik o plusach pobytu na oddziale dziennym psychiatrycznym, ale ostatecznie zdecydowałam się napisać, czym było te kilkanaście tygodni z mojego punktu widzenia, siedzenia, czucia i robienia. Tak po prostu, moim okiem, sercem, umysłem. Mam nadzieję, że lekarze znajdą tu nową perspektywę, pacjenci potwierdzenie, że nie są sami, a dla pozostałych będzie to ciekawy fragment życia i orientacyjny obraz leczenia. Mnie zaskoczyło wszystko, bo nie wiedziałam czego mam się spodziewać, a widmo aż dwunastu tygodni pięciogodzinnych spotkań w nieoczekiwanym momencie zmieniło się na tylko dwanaście tygodni. Zapraszam do mojego świata.

TYDZIEŃ PIERWSZY

DZIEŃ PIERWSZY

Poniedziałek

Zrobienie czegoś, czego się podjęłam – na tym skupiałam się od samego rana i starałam się utrzymać to uczucie. Bałam się, że jak tylko zostawię jedną córkę w szkole, a drugą w przedszkolu, to wróci codzienne poddanie się złemu nastrojowi. Nie chciałam już płakać do czasu odebrania córek. Przez wymioty traciłam kolejne kilogramy. Wiedziałam, że tak żyć nie można, dlatego zgodziłam się na terapię. Rozpoczęłam ją na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym. Przewidziana wstępnie na okres trzech miesięcy, stanowiła dla mnie jakby ciężar czegoś nieznanego, ale jednocześnie dawała poczucie, że coś zrobię zamiast ciągle płakać. Przyjechałam i czułam się dobrze zarówno psychicznie jak i fizycznie. Skupienie się od rana na tym, że mam zadanie do wykonania i nie muszę podejmować już w danym momencie żadnych decyzji, pomogło mi w podjęciu próby pomocy samej sobie.

Po wejściu z korytarza znalazłam się w salce, trochę większej niż moja kuchnia (około 6 × 3 m), w której przeciwna ściana składała się prawie cała z okien. Zaraz po lewej stronie znajdował się zlew z dwoma dolnymi szafkami i jedną wiszącą, a za nim drzwi do kolejnego, mniejszego pomieszczenia. Po prawej natomiast stała duża trzydrzwiowa szafa, a na wprost stoły ustawione ciągiem z przystawionymi wzdłuż krzesłami. Kilka kobiet już było. Niektóre siedziały, inne stały. Przywitałam się, ściągnęłam kurtkę i poszłam przed siebie, na sam koniec, by usiąść jak najbliżej okna.

Spodziewałam się długich wykładów na temat psychiki i wyniszczających zdarzeń oraz zachowań i zerkałam poza pomieszczenie, w którym się znalazłam. Za oknem nie było widać za dużo zieleni, bo jeszcze wiosna się nie rozpędziła, ale to było kwestia paru tygodni. Poza tym sama przestrzeń mogła uspokoić wzrok i dać odpoczynek.

Chwilę po godzinie 9 weszło kilka kobiet z mojego domysłu – prowadzące. Poprosiły nas o przejście do drugiej sali. Była dużo mniejsza, z jedną ścianą okienną i krzesłami poustawianymi przy ścianach. Moja pierwsza myśl – sporo tych prowadzących. Nas 8, a ich 7. Każda z nich przedstawiła się nam. Maria – pielęgniarka. Aleksandra i Karolina – psychoterapeutki. Kornelia i Ania – psycholodzy. Dr Radna i Dr Ziółkowska – psychiatrzy.

Siedziałyśmy jakby w kole, bo tak były ustawione krzesła. Było to wygodne rozwiązanie, bo mogłyśmy na siebie patrzeć i dobrze się słyszeć. Musiało to wyglądać całkiem podobnie do scen nieraz widzianych w filmach, tyle, że za plecami nie było obszernej sali i dało się wyczuć atmosferę niewielkiej przestrzeni.

Przedstawiony został nam plan tygodnia. Każdego ranka miałyśmy spotykać się w tej salce jako społeczność, bo od dziś mamy tworzyć społeczność terapeutyczną. Po opowiedzeniu jak nam minął poprzedni dzień, noc i jak się czujemy w chwili obecnej, będzie chwila na kwestie organizacyjne czyli sprawdzenie obecności i rozliczenia z nieobecności. Następnie przedstawienie wiadomości z dnia poprzedniego. Świat, kraj, region, kultura i sport to kategorie do przygotowania na każdy dzień.

Kiedy padło pytanie o przygotowanie ich na jutro, zapadła cisza. Zgłosiłam się więc pierwsza i tym sposobem pojawiło się moje pierwsze wewnętrzne „uff” – mam przydzielone na jutro wiadomości ze świata, czyli coś do zrobienia. Do następnych tematów dziewczyny zgłaszały się już chętniej. Moim zdaniem prowadzące mogłyby typować same, na przykład w porządku alfabetycznym i jak w szkole mówić co która ma przygotować. W ten sposób nie byłoby niezręcznej ciszy. Może jednak właśnie takie, a nie inne działanie ma wymóc na nas większą aktywność.

Po dwóch tygodniach odbywają się pierwsze wybory osoby prowadzącej zebrania społeczności i osoby obserwującej. Prowadząca ma za zadanie wszystkich witać, pilnować czasu, kierować poszczególnymi momentami zebrania, a obserwator ma przyglądać się wszystkim przez dany tydzień, a następnie opisać lub codziennie opisywać wszystko w zeszycie. Dla mnie było to niezrozumiałe. Powiedziałam, że przyszłyśmy tu dla siebie, by skupiać się na sobie, a nie na innych. Powiedziałam i oczywiście od razu pożałowałam, że nie ugryzłam się w język, bo wyszłam na egoistyczną jędzę, a przecież nie jestem taka i nie chcę by mnie tak odbierano. Swoje zdanie jednak powiedziałam i już nie mogłam tego cofnąć. Zainteresowało to panią Karolinę. Zapytała czy nie można żyć tak, by myśleć i o sobie i o innych, a ja wstrzymałam oddech, bo przecież odpowiedź jest twierdząca... Tak, oczywiście, że można i nawet trzeba. Jednak ja trafiłam tu bo za mało myślałam i martwiłam się o siebie. Nie chciałam się sprzeczać. Chciałam zrozumieć, a do tego mi było daleko. Musiałam więc zaufać, że w praktyce, na oddziale, wszystko się uda. Wszystkie zapowiedziane poranki miały więc być takie same, ale już dalsza część dnia na oddziale każdego dnia inna. We wtorki oglądanie i omawianie filmu. Środy z terapią zajęciową, relaksacją i psychoedukacją. Czwartki z warsztatem psychologicznym i psychoterapią, a piątki z terapią zajęciową. Są także zaplanowane wyjścia „w teren”, między innymi do kina i muzeum. Moje końcowe odczucia? Zapowiadało się interesująco. Byłam podekscytowana i ciekawa tego, czy rzeczywiście będzie tak dużo różnorodnych zajęć jak powiedziano.

9:35 i już przerwa. Aż do 10:15. Dziwne, ale przynajmniej jest to dla nas czas, by siebie nawzajem posłuchać i trochę poznać. Kobiety jak to kobiety – zawsze znajdują tematy do rozmów, więc na pierwszy ogień poszło jedzenie i pytania co która wie na temat oddziału.

Kolejna według planu miała być podwójna psychoterapia grupowa. Odbywała się dopiero w trzecim tygodniu. Pani Ania z panią Aleksandrą przeprowadziły ćwiczenie, które miało pomóc nam w zapamiętaniu imion koleżanek. Polegało ono na tym, że każda

z nas podaje swoje imię i musi także powiedzieć co ją charakteryzuje, np.: Magda miła.

– Magdalena, mam dwie córki – tak wyglądało moje przedstawienie siebie.

No i poszło... każda z nas przedstawiła się w ten sposób i od razu zapamiętałyśmy swoje imiona. Świetne ćwiczenie! Pierwszy raz o nim słyszałam i je wykonałam, ale wiem, że nie był to ostatni raz. W ten sposób dowiedziałam się, że mam w grupie Marlenę, Monikę, Agnieszkę, Elę, Ewę, Anię, Kasię. Mogłyśmy powiedzieć jak się czujemy, jakie mamy przeżycia związane z terapiami i z jakim nastawieniem przyszłyśmy. Okazało się, że nie tylko ja jestem tak zdenerwowana i niepewna. Nie wiedziałyśmy czego się spodziewać, co powiedzieć, co nam się podoba, a co nie i co sądzimy o planie, skoro to dopiero pierwszy dzień. Niezręczne było mówienie o swej niepewności, ale jednocześnie pocieszające, że nie jest się w tej sytuacji samemu. Ustalać miałyśmy także ZASADY. Na drzwiach między salami zawisła duża biała karta i miałyśmy ją wypełnić zasadami, jakie chcemy, by obowiązywały podczas całego pobytu na oddziale. Każda z nas coś zaproponowała, ale i tak byłyśmy „ciśnięte” o kolejne. Trwało to tak długo, aż nie był wypełniony cały arkusz.

Wypisane zostało kilkanaście zasad. Znalazły się wśród nich, między innymi: szczerłość, stop, poufność, punktualność, higiena, porządek. Początkowo było ciekawie, ale później, w miarę upływu czasu i wymyślania kolejnych zasad, to zajęcie stało się uciążliwe. Tak, dlatego właśnie używam słowa „wymyślania”, bo tak się czułyśmy. Ja tak to czułam i inne także, bo później o tym rozmawiałyśmy. Jakby nie wystarczyło po prostu tylko kilka pierwszych podstawowych zasad... Siedziałyśmy i już nie wiedziałyśmy co mówić, a wymagano od nas dalszych propozycji. Cóż. Kreatywność ludzka nie zna granic, więc w końcu dotarłyśmy do końca kartki i dano nam spokój.

Według planu poniedziałki miały kończyć się zajęciami z instruktorką nordic walking. W pierwszy dzień terapii zajęcia się

nie odbywały. Przyszła natomiast pewna młoda kobieta o blond włosach i opowiedziała nam o tej formie rekreacji – jak należy być przygotowanym, na czym polegają oraz gdzie i kiedy będą się odbywały. Do nas należała decyzja jako grupy, czy chcemy brać w nich udział czy nie. Wszystkie, poza Elą, która, jak się okazało, ma problemy z barkiem, były „za”. Cieszyło mnie to, że współuczestniczki terapii na oddziale są otwarte na to, co się im proponuje. Miałam nadzieję na sympatyczną wspólną naukę, co później, jak się okazało, przeszło moje najśmielsze oczekiwania.

Po pierwszym dniu wciąż byłam niepewna, ale chyba już mniej niż kiedy rano przyszedłam na oddział. Pacjentki wydały mi się sympatyczne. Agnieszka była moją bratnią duszą. Pomysłowa, ale bez narzucania się. Swoje pomysły przedstawiała tylko jako propozycje. Aga była dość ostrożna, jakby się bała. Ja też się bałam. Nie wiedziałam, co mnie czeka, ale cieszyłam się, że wszystkie potrafiliśmy się do siebie uśmiechać i stawać razem do nowych zadań. No, może poza Elą, która irytowała mnie swoim nastawieniem na „nie”. Nic się jej nie podobało, nic nie mogła, na nic się nie zgadzała, wszystkiemu była przeciwna. Ale to był dopiero początek. Jeszcze nikogo dobrze nie znałam, to były pierwsze wrażenia. Okazało się później, że to właśnie z Elą mam najwięcej wspólnego i przegadałyśmy wspólnie niejedną przerwę.

DZIEŃ DRUGI

Wtorek

Porannego uczucia nie nazwałabym podekscytowaniem. Znowu musiałam poradzić sobie z mdłościami ze stresu, zawrotami głowy i chęcią położenia się i płakania. Chciałam nawet sprzątać, albo coś ugotować. Cokolwiek. Oby w domu. Nie wiedziałam jak

przyjazd, rozmowa i oglądanie filmu ma mi pomóc, ale wmawiałam sobie, że może komedia wprowi mnie w dobry nastrój. Mimo to, musiałam jednak zaufać profesjonalistom.

Podczas zebrania społeczności nie tylko ja mówiłam o kiepskim samopoczuciu, niepewności i wciąż zadawanemu sobie pytaniu: czy dobrze robię, że tu jestem? Każda z obecnych skarżyła się na ponad godzinne siedzenie przy komputerze i wyszukiwanie pozytywnych wiadomości. Okazało się to dość trudne, jednak zadanie to zadanie i musiałyśmy być przygotowane. Na kolejny dzień było już więcej chętnych, a mi przypadły wiadomości z regionu.

Film miałyśmy oglądać w salce ze stołami. Byłyśmy ciekawe jaki on będzie i jak będzie wyglądało jego omawianie.

Po przerwie przysłała pani Aleksandra z panią Anią. Podłączyły telewizor, laptop i głośniki. W 3 minuty zorganizowały nam kino domowe. Pomysłowo. Aleksandra powiedziała, że mamy oglądać film, zwracając uwagę na momenty, w których w naszej głowie pojawia się jakaś myśl, jakie wspomnienie. Później bowiem będziemy do nich wracać.

Obejrzałyśmy film „Nietykalni”. Francuski komediodramat z 2011 roku w reżyserii Oliviera Nakache’a i Erica Toledano. Ja w międzyczasie robiłam notatki. Wypisywałam od myślników, bo obawiałam się, że już przy pierwszym omawianiu o czymś zapomnę lub gdzieś za bardzo rozwinę wątek. Chciałam być dokładna i umożliwić innym lepsze poznanie mnie i moich skojarzeń. Omówienie opisuję opierając się na moich notatkach, bo tak właśnie ono wyglądało. Dziewczyny w międzyczasie żywo dyskutowały, a prowadzące co jakiś czas podsumowywały różnice zdań wynikające z dyskusji. Nie przypominam sobie jednak, by zostało omówione coś poza tym co ja zanotowałam:

- bogactwo pomaga w cierpieniu,
- jeśli potrafi się odpowiednio skorzystać z posiadanych pieniędzy, można pomóc sobie w chorobie czy kalectwie,
- w filmie pokazane są seksi masaże, loty parolotnią, koncerty, prywatna impreza urodzinowa. Zwykłego człowieka zarabiającego

przeciętne pieniądze nie byłoby na to stać. Skojarzyłam to oczywiście z byłą pracą, gdzie zarabiałam dobrze i dostawałam premię, ponieważ realizowałam plany przełożonego. Pieniądze są w życiu ważne, a ja pomyślałam, że nie mam teraz tego źródła dochodu i nie mogę ich zarabiać. Posmutniałam. Film był ogólnie pozytywny, ale to skojarzenie otworzyło wszystkie drzwi smutku, które chciałam na siłę pozamykać.

- Zderzenie kultur pomaga obu stronom. To niesamowite jak różnice mogą pomagać. Wszystkie byłyśmy co do tego zgodne, że jest możliwe uzupełnianie się. Niestety zazwyczaj różnice powodują spory – tak jest skonstruowany świat. Możemy jednak żyć tak, by jak najwięcej dawać i brać, a nie się spierać. Byłoby cudownie.
- Sztuka. Ludzie tworzą różne „dziwne” obrazy, rzeźby itp. I zamiast własnych zdjęć lub wspomnień wieszają je na ścianach, wcześniej dużo za nie płacąc. Nie rozumiem tego. To znaczy rozumiem, że coś może się podobać, ale bezsensownie jest płacić za to fortunę. Ja lubię mieć wokoło wspomnienia związane z bliskimi ludźmi, a nie łupy dla złodziei. Film pokazuje jak łatwo „wcisnąć” komuś byle jakie mazgaje i wzbogacić się dzięki umiejętnemu zareklamowaniu obrazu właściwej osobie, która jest w stanie za niego zapłacić. Tutaj również cień dotychczasowej pracy wkradł się w moje myśli, ponieważ niektóre usługi, mimo najwyższej na rynku ceny, były realizowane standardowo i ja o tym wiedziałam, ale mimo wszystko musiałam myśleć o zrealizowaniu targetów, o spełnianiu oczekiwań przełożonych, a nie o sprzedaży z czystym sumieniem.
- Rozstanie z rodziną. Nie wyobrażam sobie, by miało ono nastąpić z własnej woli. Głosy jednak były podzielone. Niektóre dziewczyny uważały, że bohater nie miał wyjścia, że musiał uszanować decyzję matki, że czekał na odpowiedni moment. Może i miały rację. Nie wiem. Ja bym tak nie potrafiła. Walczyłabym o kontakt, o relacje. Nie potrafiłabym dalej układać sobie życia mając napiętą sytuację z matką i rodzeństwem.

- Bardzo ciekawie pokazany charakter czarnoskórego bohatera. Bierze wszystko, co życie mu daje. Dostał pracę – zaryzykował i ją przyjął mimo, że nie starał się o nią i nie myślał o tym by pracować. Był otwarty na przyjaźń i nie krępował się korzystać z pieniędzy. Niesamowite. Zawsze mi tego w życiu brakowało i dalej brakuje. Tak zwyczajnie korzystać z tego, co daje życie, a nie wiecznie coś planować i dążyć do czegoś.

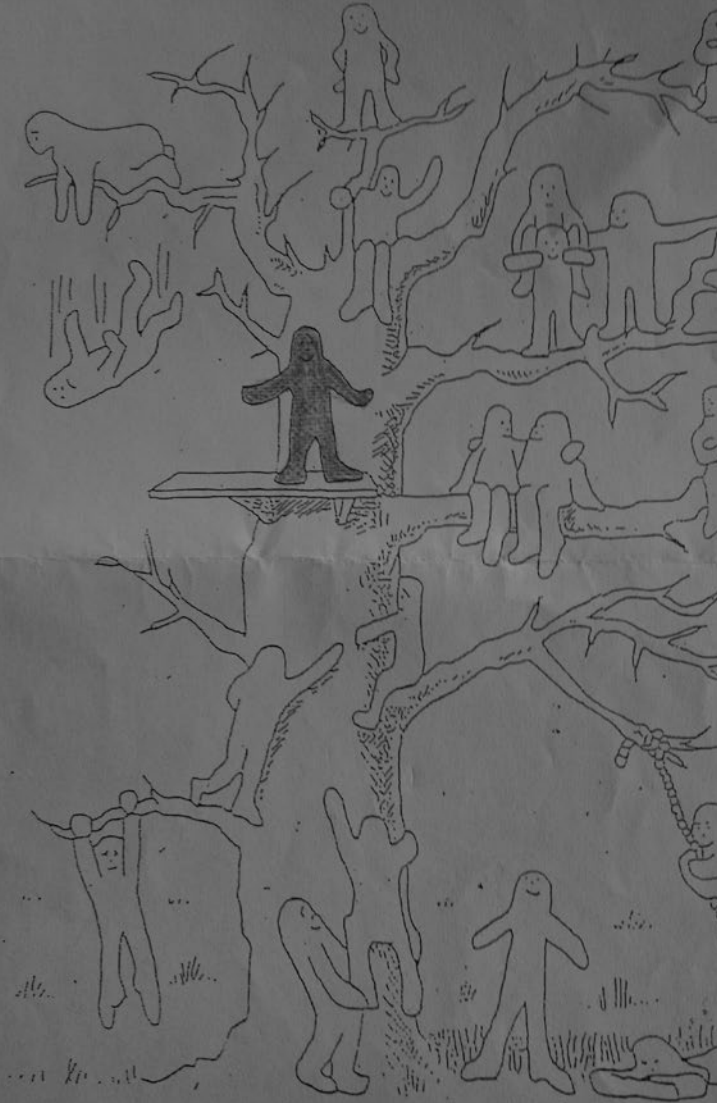
Więcej wątków nie było omawianych. Spodobało mi się, że Pani Aleksandra pytała „czy coś jeszcze?”. Każda z nas musiała potwierdzić, że powiedziałyśmy wszystko, co było do powiedzenia i w ten sposób prowadząca miała pewność, że można zakończyć omawianie.

Później dostałyśmy kartkę z zadrukowaną jedną stroną. Był to obraz drzewa z ponad dwudziestoma postaciami w różnych pozycjach i wykonującymi pewne czynności. Ćwiczenie miało nazwę DRZEWO ŻYCIA. Naszym zadaniem było pokolorowanie postaci, z którą możemy się utożsamić. Wybór dość duży. Interpretacja właściwie także dość obszerna, Zdecydowałam się na postać stojącą dość stabilnie. Dzięki oddziałowi czułam się dość bezpiecznie i mogłam złapać oddech. Nie musiałam już być na szczycie, ani się na niego wspinać. Nie byłam już także na dnie, nie spadałam. Nikogo nie podtrzymywałam, bo musiałam zatroszczyć się o siebie. Starałam się nikogo, ani niczego kurczowo nie trzymać, tylko czekać i przyjmować to, co jest mi dane. Postać była uśmiechnięta, co niezbyt do mnie akurat w tym momencie pasowało, ale pozostałe cechy jak najbardziej tak.

Podczas zajęć ćwiczenia psychologicznego omawiałyśmy 10 Przykazań dobrego słuchacza¹. Każda z nas dostała tą listę na kartce. Czytałyśmy je na głos, podawałyśmy przykłady i opowiadałyśmy jak to wygląda w naszym przypadku. Zadanie wydawało się łatwe, ale jednak okazało się dość krępujące. Ja jestem paskudnym

1 Johnson T.W., Stimson J.E., *Managing today and tomorrow*, Addison-Wesley Publishing Company 1978.

DRZEWO PRZEZYC



słuchaczem. Moje gadulstwo nie raz już mnie zgubiło, tak jak ja gubię wątki, wchodząc po kolei w kolejne, kiedy coś opowiadam.

1. **PRZESTAŃ MÓWIĆ!** Nie możesz słuchać jeśli mówisz. Słuchasz, czy myślisz o tym, co zaraz powinieneś powiedzieć? – To zdecydowanie pole do naprawy w moim przypadku.
2. Pozwól rozmówcy czuć się swobodnie. Pomóż mu wypowiedzieć wszystko, co chce. To się nazywa „bycie otwartym”.
3. Pokaż rozmówcy, że chcesz słuchać. Wyglądaj na zainteresowanego. Nie czytaj swojej poczty, gdy ktoś do Ciebie mówi. Słuchaj, aby zrozumieć, nie aby oponować. Świetnie, z tym nie mam problemów.
4. Usuń wszystkie dystrakcje (dystrakcja: coś, co rozprasza uwagę, przeszkadza w skupieniu się). Nie rysuj, nie postukuj palcami, nie wertuj papierów. Może będzie ciszej, jeśli zamkniesz drzwi? – Wiele osób powinno się tego nauczyć; mnie na szczęście udaje się z tego wywiązywać. W naszym gronie powstała dyskusja o tym, jak bardzo jest to niegrzeczne, a zarazem codzienne teraz, kiedy w telefonach i Internecie ludzie mają swoje drugie życie.
5. Spójrz z punktu widzenia rozmówcy. Spróbuj postawić się na jego miejscu tak, byś mógł widzieć sprawę z jego pozycji. – Różnie z tym bywa zarówno u mnie jak i u pozostałych dziewczyn; rozmawialiśmy o tym jak łatwo stać się zaślepionym własną radością czy problemami. Mimo, że ktoś coś do nas mówi i tłumaczy, to nie potrafimy go do końca przez to zrozumieć.
6. Bądź cierpliwy. Przeznacz dużo czasu na rozmowę. Nie przerywaj. Nie kieruj się w stronę drzwi póki rozmowa trwa, nie odchodź „na chwilę”. – W moim przypadku jest tak, że nie potrafię zaplanować czasu na rozmowę, wciąż mi go na nią szkoda, niestety.
7. Trzymaj nerwy na wodzy. Człowiek rozszluszczony niewłaściwie interpretuje znaczenie niektórych słów.
8. Przyjmuj spokojnie kłótnię i uwagi krytyczne. Nie spychaj ludzi na pozycje obronne. Mogą się „zamknąć” albo rozzłościć. Nie kłóć się! Nawet jeżeli wygrasz – przegrasz. – Często w obliczu

- krytyki przyjmuję pozycję obronną i kłótnia gotowa; objawia się tu mój brak cierpliwości, ale pocieszające jest to, że inne dziewczyny też komentowały ten punkt podobnie jak ja. Ciężko jest być opanowanym, zwłaszcza jeśli nam na czymś zależy.
9. Zadawaj pytania. To jest zachęcające i pokazuje, że słuchasz. To pozwala rozmówcy rozwinąć swoją ideę. – Okazuje się, że jednak coś robię poprawnie, pocieszające...
 10. PRZESTAŃ MÓWIĆ! To jest pierwsze i ostatnie przykazanie, ponieważ wszystkie pozostałe wypływają z niego. Ludzie są wyposażeni w dwoje uszu i tylko jeden język, co jest dość dobrą wskazówką, że powinieneś więcej słuchać niż mówić.

DZIEŃ TRZECI

Środa

Ogólnie dobrze mi było po wczorajszym dniu, ale męcząca jest wieczna huśtawka emocji, więc mimo pozytywnego nastawienia odczuwam znowu lekki strach.

Na zebraniu wszystkie koleżanki opowiadały o zmęczeniu, ciężkiej nocy oraz kiepskim samopoczuciu. Ja także dodałam, że nie jest lekko wciąż przeżywać coś innego i przychodzić na oddział w niepewności, z pytaniem: co z tego przychodzenia wyniknie? Pozytywne wiadomości jest naprawdę ciężko przygotować. Na ten dzień, z regionu, miałam jedynie dwie. Na czwartek zgłosiłam się do kultury, z nadzieją, że może będzie łatwiej.

Na ten dzień przypadały wizyty lekarskie. Zastanawiałam się jak będą wyglądały. Cały dzień, po kolei, wzywane były pacjentki, jednak nie ja. Dopiero wieczorem, w domu zastanawiałam się: co to może oznaczać – czy to dobrze czy źle? Mimo braku wizyty dzień minął szybko i intensywnie.

Terapia zajęciowa okazała się czasem bardzo mile i kreatywnie spędzonym. Potocznie nazwałyśmy później te zajęcia plastyką, co moim zdaniem pasowało idealnie. Na pierwszym spotkaniu (z panią Kornelią i panią Anią) dostałyśmy kartki z bloku – białe, standardowe, prostokątne. Do tego kredki, ołówki, długopisy. Każda miała napisać swoje imię w taki sposób, na jaki ma ochotę, oraz umieścić dookoła symbole, które nas konkretnie charakteryzują. Od razu zdecydowałam się na pastele, bo je uwielbiam. Kiedy wszystkie skończyłyśmy, każda praca była omawiana. Poniżej przedstawiam zdjęcie mojej pracy i krótki opis, co w jaki sposób scharakteryzowałam.



Imię: napisane zwyczajnie, bo przecież ja nie chcę się narzucać, czy wyróżniać.

Dom: potrzebuję poczucia, że zawsze mam do czego wracać.

Ludzie: mąż, córki, rodzice, teściowie, kuzynki, przyjaciele.

Puzzle: relaksują.

Drzewo: dbam o przyrodę i uczę dbać o nią innych, szanuję naturę i ją podziwiam.

Kawa: lubię mieć tę chwilę dla siebie.

Tort: uwielbiam słodkości.

Okno: lubię jak okna w moim domu są czyste. Według moich znajomych zbyt często je myję; stawiam kwiaty w donicach na parapetach. Przyjemnie jest kiedy wiszą na nim firany.

Woda i ryby: mieszkam blisko wody i plaży – jest mi z tym dobrze; lubię iść na spacer i czuć przestrzeń przede mną oraz zapachy towarzyszące nabrzeżu.

Deska do prasowania z żelazkiem: lubię prasować, zwłaszcza kiedy jest do obejrzenia ciekawy film w tym czasie.

Książka: relaksuje.

Nożyczki, klej, kolorowe kartki: sama i z córkami tworzę kartki świąteczne, urodzinowe i różne laurki – sprawia nam to frajdę.

Zegar: jestem obowiązkowa, trzymam się planu, ciężko znoszę zmiany, pilnuję czasu, by spać odpowiednią ilość godzin, jeść o odpowiednich porach czy nie zasiedzieć się jako gość.

Przy omawianiu dodałam, że powinno być jeszcze pomarańczowe pudło, jako symbol firmy, w której pracowałam, w której dużo się nauczyłam i przeżyłam wiele wspaniałych chwil, ale jednocześnie zatraciłam siebie w mojej pracy, by spełniać kolejne oczekiwania przełożonych. Zbyt dużo kosztowała mnie utrata posady i to, w jaki sposób się to odbyło. Łzy od razu zaczęły płynąć po mojej twarzy, ale szybko się opanowałam. I naprawdę, może nikt zbyttnio się by mną nie przejął, gdyby Ela nie zauważyła, że widać po mnie, jak bardzo jeszcze cierpię i jak wciąż jest mi ciężko. Jedynie przytaknęłam, bo cóż innego mogłam powiedzieć lub zrobić.

Jak nam było po tym ćwiczeniu? Mnie dobrze, poza wspomnieniem pracy. Miło było starać się namalować coś ładnego, coś o sobie i dla siebie, skupiając się tylko i wyłącznie na charakteryzowaniu siebie. Pozostałe dziewczyny też były zadowolone, aczkolwiek tylko kartka Agnieszki była jeszcze bardziej kolorowa. Używały mniej kolorów i mniej symboli, tłumacząc to brakiem talentu. Troszkę się

zawstydziałam, bo ja też talentu nie mam. Pocieszyło mnie jednak bardzo, że wszystkie bez problemu odgadywały co namalowałam.

Do kolejnego zadania dostałyśmy znowu po takiej samej kartce. Należało złożyć ją tak, by po odcięciu jednej części powstał kwadrat. Następnie w ruch poszły pastele suche. Miałyśmy zamalować cały kwadrat w taki sposób jaki chcemy i takimi kolorami, na jakie tylko mamy ochotę. Powstało 6 obrazów, ponieważ nie byłyśmy dziś w komplecie. W pierwszej chwili nie wiedziałam co namalować, więc brałam kolejne kredki i po prostu malowałam nimi tak, by nie było widać białej części kartki. Pomyślałam, że to będą (tak jakby) różne etapy życia, różne emocje. Nie mogło więc zabraknąć również pomarańczowego i czarnego. Wszystko w zielonej „ramce”, bo to kolor nadziei na dobre i szczęśliwe życie. Okazało się, że tylko ja użyłam koloru czarnego. W innych pracach były kolory pastelowe, spokojne, śliczne. Efekty? Gwiazda, tęcza, koła, mazania, słońce i moje, jak to nazwały dziewczyny, „grządkki”.

Gdy prace były już gotowe i położone na podłodze w salce obok, pani Ania spryskała je lakierem. Kiedy wszystkie wyschły, zaczęło się ciekawe, jak dla mnie, wycinanie i sklejanie. Na początek przecięcie kwadratu po przekątnej i wymiana jednej części z osobą obok, a następnie sklejenie taśmą swojej z tą nową. Kiedy już miałyśmy nowy kwadrat, należało ponownie przeciąć go po przekątnej i znowu się z kimś wymienić, uważając, by ostatecznie każda ćwiartka pracy należała do kogoś innego. Na koniec wszystkie 6 takich kolorowych, gotowych po zmianach kwadratów, przykleiłyśmy wspólnie na jeden duży arkusz. W ten sposób powstał piękny pastelowy obraz, który miał symbolizować naszą grupę, to jakie jesteśmy i jak razem wyglądamy. Efekt był zdumiewający. Wszystkie się zachwycaliśmy, że mimo różnic tak wspaniale wyglądamy jako grupa i razem możemy być czymś tak ładnym. Nie miałam na myśli zewnętrznego piękna tego obrazu, ponieważ wiedziałam, że każda z nas trafiła tu nie dla prac plastycznych i szczęśliwa, ale z poważnym problemem, jeśli nie problemami. Zirytowało mnie, że tylko ja użyłam koloru czarnego, tak jakbym tylko ja miała smętne

nastroje. Nie mówiłam nic na głos, bo przecież nie było wytycznej „używajcie wszystkich kolorów”. Każda z nas mogła pomalować swój kwadrat jak chciała.

Naszło mnie uczucie, że ja nie chcę tu być dzielna i silna. Chcę być szczerą i słabą i pozwalać sobie na pokazywanie złego samopoczucia, czy to fizycznego czy psychicznego, i mówienie o nim. Tego postanowienia się trzymałam i właściwie później, w większości sytuacji, udawało mi się to.

Ze względu na to, że była to praca wspólna, nie zamieszczę tutaj zdjęcia, ale moja siostra stworzyła coś na wzór tej pracy, na moją prośbę... Głównym założeniem jest to, że jeden kolor symbolizuje pracę jednej pacjentki. Kolory nie są całkiem wzorzyste, kolorowe, pastelowe, ale widać różnorodne rozmieszczenie i klasyczne prostokątne ułożenie całości.



Ta środa obfitowała w przeżycia, oj bardzo. Kolejna według planu miała być relaksacja. Niosąc koce i poduszki poszliśmy na salę gimnastyczną, gdzie do dyspozycji miałyśmy jeszcze materace

i karimaty. Odprężająca muzyka, spokojny głos pani Ani i różnorodne ćwiczenia polegające na spinaniu i rozluźnianiu poszczególnych mięśni. Tak to wyglądało w największym skrócie. Coś ode mnie? Otóż najzwyczajniej w świecie było mi zimno i niewygodnie. Nie podobały mi się te zajęcia. Miałam wrażenie, że z tego zimna jestem spięta cały czas. Nie mogłam leżeć i w 100% wykonać polecenia napinania i rozluźniania mięśni. Niewygodnie i zimno, tylko tak mogę opisać tę godzinę.

Na psychoedukacji z panią Anią, został poruszony temat: KOMUNIKACJA. Co nam się kojarzy z tym słowem? Co ułatwia komunikację? Dyktowałyśmy, a pani Ania zapisywała kolejne komentarze na tablicy. Na koniec poinformowała nas, że, według badań, na odpowiednie zrozumienie przekazu mowa ma wpływ jedynie w 7%, a nasza mowa niewerbalna (zachowanie, postawa, ton głosu) w aż 93%. To była dość zatrważająca informacja tak na koniec dnia. Było o czym myśleć wracając do domu.

DZIEŃ CZWARTY

Czwartek

Przy opowiadaniu o samopoczuciu, nie wytrzymałam i krótko opowiedziałam jak bardzo cięży mi poczucie niesprawiedliwości świata, to że zło wygrywa i jest rozgłaszane, a nie dobro. Mimo tego, że na świecie żyje wielu dobrych ludzi i podejmowane są pozytywne działania, w wiadomościach wечно słyszymy o negatywach i skandalach. Ze strony prowadzących nie pojawił się ani jeden komentarz. Nie rozumiałam tego. Jestem na oddziale i mówię co mi przeszkadza, z czym mi ciężko, więc oczekiwałam komentarza, argumentu, czegokolwiek po czym łatwiej by mi było żyć dalej czy pogodzić się z pewnymi faktami.