

Prawdziwa psychologia. Centrum Seniora w doświadczeniu wolontariuszki

Do Centrum Seniora trafiłam trochę przypadkowo. Szukałam miejsca, w którym mogłabym zakosztować psychologicznej praktyki. Nie miałam sprecyzowanych oczekiwań co do ośrodka, w którym chciałabym zostać wolontariuszką. Wiedziałam, że chcę uczyć się prawdziwej psychologii – innej niż podręcznikowa, innej niż oferowana przez grupy terapeutyczne lub rozwojowe, w których ludzie spotykają się raz w tygodniu lub miesiącu w izolowanej od otoczenia i codziennych problemów grupie.

Internetowe ogłoszenie Centrum Seniora, oferujące możliwość stażu, zwróciło moją uwagę, bo lubię i cenię pracę z osobami starszymi, od których dużo się uczę. Dodatkowo, ogłoszenie proponowało pracę w doświadczonym zespole terapeutycznym, na czym mi zależało. Kiedy to ogłoszenie przeczytałam – zadzwoniłam, obawiając się, że moja chęć bycia wolontariuszką zostanie „na pniu” odrzucona. Dlaczego?

Ano dlatego, że „psychologicznego doświadczenia” mi nie brakuje. Od piętnastu lat uczę psychologii – prowadzę wykłady i ćwiczenia na różnych uczelniach (zaczynałam na Uniwersytecie Jagiellońskim, z którego przenieśliśmy się na Akademię Ekonomiczną w Krakowie, od kilku lat pracuję na Wydziale Psychologii Wyższej Szkoły Biznesu – National-Louis University w Nowym Sączu, „po drodze” współpracując z innymi instytucjami). Prowadzę rozmaite treningi i warsztaty psychologiczne, m.in. z osobami starszymi w ramach Śląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Kochając psychologię, mając stopień doktora i ucząc podstaw psychologii zróżnicowane, czasami duże grupy ludzi, mam sporą wiedzę teoretyczną. Taka wiedza bywa niewygodna dla psychologów-praktyków. Wielu z nich odrzuciłoby mnie przypuszczalnie jako potencjalną wolontariuszkę, żeby nie ryzykować tego, że będę „się wymądrzać”, na różne sposoby „podkopując” ich autorytet. W Centrum Seniora nic takiego mi się nie przytrafiło. Nie wyobrażam sobie, żebym mogła znaleźć lepsze miejsce do nauki psychologicznej praktyki.

Jako nastolatka przeczytałam prawie wszystkie książki Antoniego Kępińskiego, które moja mama – psychiatra – zgromadziła w domowej biblioteczce. Lektura tych książek utrwaliła w moim umyśle i sercu fundamentalne zasady otwartości, nieoceny i bezwarunkowej akceptacji, autentyczności i empatii. Zasady te są dla mnie życiowym przewodnikiem, chociaż rzadko się z ich stosowaniem spotykam. Kontaktując się z Centrum Seniora i podejmując wolontariat doświadczyłam ich rzeczywistego działania. Po kilku spotkaniach z kierownictwem – Panią Edytą Kilian-Grudnik i Profesorem Andrzejem Cechnickim – zostałam przyjęta. Hurra! W pierwszym dniu mojego bycia w Centrum jego uczestnicy, z wielką cierpliwością, której potrzebowałam, nauczyli mnie robić strojne pisanki – dziękuję! W kolejnym dniu mogłam wziąć udział w pracy wachty kuchennej, gotującej obiad dla całej grupy. W dniach następnych uczestniczyłam w przygotowywaniu zbliżających się Świąt Wielkiejnocy – byliśmy na zakupach, przyrządzaliśmy potrawy, aranżowaliśmy Centrum świątecznie. Po Wielkanocy zorganizowaliśmy z kilkoma uczestnikami piknik w ogrodzie, podczas gdy mobilna część grupy poszła celebrować obchody Rękawki na kopcu Kraka.

Każdy mój dzień w Centrum zaczyna się od spotkania zespołu terapeutycznego, które daje mi poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty nie mniejsze niż zainteresowanie i opiekuńczość, jakie otrzymuję ze strony uczestników. Te poczucia – bezpieczeństwa, wspólnoty, a także akceptacji i bycia po prostu człowiekiem – nie są czymś zwykłym. Nawet dla mnie – osoby, która dostała od losu wiele dobrych rzeczy i stara się układać swoje życie pozytywnie dla siebie i innych. Nawet dla mnie – kobiety, która od lat uczy psychologii na niezłych uczelniach, i stara się robić to jak najlepiej.

Współczesna kultura z jednej strony jest wspaniała, stwarzając niespotykane wcześniej możliwości, takie jak codzienny kontakt z bliską osobą żyjącą w Stanach Zjednoczonych, dzięki internetowi, czy bezbolesne wyrwanie zęba, dzięki postępowi medycyny. Z drugiej strony, ta sama kultura nas nie rozpieszcza, bo promuje nienaturalny egocentryzm, rynkowe kompetencje, chorobliwe zabieganie, zawsze tymczasową młodość. W naszej kulturze wszystkim nam trudno. Postulaty Kępińskiego dotyczące międzyludzkiego kontaktu – równości opartej na zrozumieniu, porzuceniu masek, współpracy – z trudem znajdują miejsce do realizacji.

Wnaszych czasach osoby starsze, niegdyś szanowane za mądrość, dzisiaj poganiane przez młodość, mają szczególne problemy. Specyficzna forma dyskryminacji tych osób nazywana ejdżyzmem (ageizmem; z angielskiego age = wiek) jest widoczna na każdym kroku – ceny w sklepach, opisy na towarach i umowy kredytowe są pisane dla wielu z nas zbyt małym, nieczytelnym drukiem, lub niezrozumiałym językiem. Światła na przejściach dla pieszych zmieniają się zbyt szybko, żeby z nich skorzystać, jeśli chodzi się powoli. Ilość spraw możliwych do załatwienia bez pośrednictwa internetu kurczy się podobnie, jak ilość miejsca dostępnego dla pieszych idących chodnikiem, zastawionym samochodami, poruszającymi się w niewiarygodnym tempie. W takich warunkach seniorzy z psychiatrycznymi diagnozami mają trudności do kwadratu.

Kultura jest po części bezwładna, toczy się jak lawina śniegowa, bez refleksji i opamiętania. Jednocześnie ta sama kultura jest naszym wspólnym dziełem. Możemy ją zmieniać, krok po kroku, z dnia na dzień. Nie musimy poddawać się wymogom zewnętrznej atrakcyjności i sprawności. Możemy negocjować z tymi wymogami, praktykując na co dzień szacunek wobec wewnętrznego doświadczenia i międzyludzkiego kontaktu. Możemy tworzyć wysepki, na których zarówno to, co indywidualne, jak i to, co wspólne, miewa się dobrze.

Dla mnie Centrum Seniora jest taką właśnie wysepką. Jest miejscem respektowania życiodajnej zasady w duchu Kępińskiego, ujętej w punkcie pierwszym Regulaminu Klubu Byłego Pacjenta Psychiatrycznego „Zawilec”. Zgodnie z nią: „Wszystkich obowiązuje życzliwość, grzeczność i wyrozumiałość”.

Tworząc i pielęgnując, albo chociaż respektując, wysepki takie jak Centrum Seniora – a później wyspy i większe obszary, oby powszechne – skorzystamy na tym wszyscy. Nie tylko ci z nas, którzy są starsi bądź mają diagnozy, psychiatryczne lub inne. Także ci, którzy już w młodości, np. ze względu na dużą wrażliwość, nie odnajdują się w obecnych dziwnych, bo nieludzkich, warun-



kach. Ci, którzy chcą żyć i wychować dzieci w dobrym świecie. Ci, którzy kiedyś się zestarzeją, „wypadną z obiegu” i zaczną „wchodzić w głąb siebie” – co czeka większość z nas, bez względu na to, czy sobie tego życzymy.

Nie chciałabym, żeby ten tekst był wyłącznie pochwałą Centrum – bo życie jest życiem, słoneczną pogodę przeplatają wiatr i deszcz. W trakcie swojego, jak dotąd, miesięcznego wolontariatu w Centrum Seniora doświadczyłam różnych trudności. Przeżyłam konflikty między uczestnikami, na które nie potrafiłam sensownie zareagować. Uczestniczyłam w sytuacjach trudnych zarówno dla uczestników Centrum, jak i towarzyszących im terapeutek – sytuacjach walki o rację, sporu o przestrzeń czy przestrzeganie zasad służących większości. Przeżywałam też chwile, w których po prostu nie chciało mi się wstać wcześniej rano, żeby pojechać do Centrum.

Niezależnie od tego, Centrum Seniora jest dla mnie miejscem niezwykłym. Niezwykle pięknym, w którym urzeczywistniamy prawdziwą psychologię – i robimy to wszyscy: uczestnicy, zespół terapeutyczny, wolontariusze. Miejscem, w którym człowiek może czuć się i zachowywać jak człowiek. W Centrum Seniora urzeczywistniamy psychologię prawdziwą, czyli faktycznie służącą poprawie jakości naszego wspólnego życia. Wystarczył miesiąc, żebym zaczęła myśleć, mówić i pisać o tym miejscu „my”. Takiego miejsca na ziemi życzyć nam wszystkim.

*dr Anna Tylikowska
Wyższa Szkoła Biznesu – National-Louis University
Centrum Seniora – wolontariuszka*



Usiąść w ogrodzie.

Centrum Seniora w życiu uczestników

Poniższy tekst jest kompozycją wypowiedzi uczestników Centrum Seniora, których udzielili zapytani o dwie sprawy. Po pierwsze: „Czym jest dla mnie Centrum Seniora? Co mi daje, jakim jest dla mnie miejscem, jak się w nim czuję?” I po drugie: „Jakie byłoby moje życie bez Centrum Seniora?”

Centrum Seniora jest miejscem, do którego przychodzę chętnie. Panuje tu atmosfera życzliwości i serdeczności. Trudno byłoby pozostawać w domu cały tydzień, mimo wielu książek, które mogę czytać. Czasami narzekam, że przez trzy dni w tygodniu, które spędzam w Centrum, muszę wstawać wcześniej. Ale później, jak już tu przyjdę, nie żałuję.

J.S.

Jestem w Centrum Seniora w poniedziałki i piątki od godziny 9-tej do 15-tej. Spotkania z terapeutkami, kolegami i koleżankami uczą pozytywnego myślenia. Są dla mnie źródłem radości. Umożliwiają mi pomaganie osobom, które potrzebują rozmowy ze mną. Bez Centrum Seniora moje życie byłoby nieciekawe.

Eulalia Wojtal

WCentrum Seniora mam kontakt z ludźmi, dzięki czemu wychodzę z własnych problemów. Centrum pozwa-

la mi rozładować stres i zająć się różnymi pracami w trakcie terapii zajęciowej. Bez tego miejsca moje życie wyglądałoby smutno, odczuwałabym więcej stresu. Pogłębiałabym swoją izolację od otoczenia.

J.B

Centrum Seniora jest miejscem umożliwiającym spotkania z grupą przyjacielskich osób. Mamy wspólne doświadczenia, które nas łączą. Zwykle czuję się tu dobrze, z pewnymi stresogennymi wyjątkami. Chodzimy na zakupy, gotujemy, sprzątamy, mamy różne zajęcia, grupę plastyczną. Jeździmy na wycieczki, odwiedzamy muzea!! Bez Centrum traciłabym pewnie czas przed komputerem lub książkami. Nie miałabym powodu do wyjścia z domu. Ani wymówki, kiedy nie chcę angażować się w sprawy rodziców lub dzieci.

uczestnik CS

Bardzo pomagają mi spotkania z ludźmi i zajęcia terapeutyczne – przygotowywanie posiłków w kuchni, wykonywanie prac ręcznych, gimnastyka ogólnorozwojowa, uczestniczenie w wycieczkach po Krakowie i wyjazdowych. Zajęcia te dają mi dużo satysfakcji. Korzystam tu z opieki lekarza, psychologa, rehabilitantki. Bez Centrum Seniora moje życie upływałoby w mieszkaniu, bez kontaktu z ludźmi. Samotność w mieszkaniu odbiera mi sens życia. Działa na mnie przygnębiająco, od-

biera mi chęć do działania, do wstawania z łóżka, wyjścia z domu.

Grażyna Bożek

WCentrum poznaję na nowo gradację spraw. Bez niego pogubiłbym się, stracił sens. W domu wykorzystuję łagodność, zrozumienie i dobrą wolę mojej mamy. Nie potrafię wziąć się za siebie, nie robię koniecznych rzeczy. W Centrum jestem strofowany, to jest dla mnie miejsce inne niż dom. Strofowanie wyznacza mi zdrowy kierunek, w którym mam zmierzać, a którego nie pokazała mi rodzina.

Piotr Bochnacki

To „strofowanie” umożliwia poddanie się normie społecznej. Jest bardzo przydatne, bo kiedy wychodzimy na zewnątrz i zachowujemy się nienormalnie, to jeszcze pogłębia rozdziew między nami a światem. Dzięki Centrum człowiek się wdraża i nabiera rutyny.

Marek Zmarz

Do Centrum Seniora przychodzę pięć dni w tygodniu. Tutaj czuję odprężenie, gdzie indziej jestem raczej spięty.

S.M.

Centrum mieści się w niewielkim mieszkaniu. Jest ciasno, objamy się o sie-



bie. Ale nawet niewielka przestrzeń ma plusy – uczy życia wśród ludzi, w świecie zewnętrznym, np. korzystania z tramwaju czy autobusu. Uczymy się zauważać siebie. Mówić „proszę, dziękuję, przepraszam”.

Marek Zmarz

Lubię przebywać z ludźmi. Kiedy jestem w domu, sama, do głowy przychodzą różne myśli. Bardzo dużo dała mi grupa teatralna. Motywuje mnie, żeby tu przychodzić. Lubię uczyć się roli, występować, grać. Odgrywam długie role, które łatwo zapamiętuję. Grupa teatralna bardzo pomogła mi w pokonywaniu własnych słabości. Dodała mi odwagi. Podobają mi się też zajęcia manualne.

uczestniczka CS

Przychodzę do Centrum tylko dwa dni w tygodniu, bo mam zawroty głowy i ktoś musi mnie przyprowadzić. W trakcie pozostałych trzech dni w domu, w czterech ścianach, czytam księdza Twardowskiego. Mogę zacytować jego wiersz pt. „Przyszła”:

Znowu przyszła do mnie samotność, choć myślałem że przycichła w niebie.

Mówię do niej:

– Co chcesz jeszcze, idiotko?

A ona:

– Kocham ciebie.

Ten wiersz pasuje do mnie. Źle mi w domu siedzieć samej. Czuję się jak

w więzieniu. Brakuje mi miłości. Od dziecka. Bez miłości nie da się żyć. Tu, w Centrum, ją znajduję. Mam takie bratnie dusze, że serce zaczyna mi bić. I jestem szczęśliwa. Chciałabym przychodzić do Centrum pięć dni w tygodniu, jak kiedyś.

Zofia Korzeniowska

Przyjąłem się do Centrum jako pierwszy, jestem tu już pięć lat. Cztery lata było bardzo dobrze, w zeszłym roku się rozchorowałem. Tutaj robię, co każą, mam zorganizowany czas, poczucie sensu, przynależności do grupy. Jestem odprężony, nie myślę stale o złych rzeczach. Rozweselałem ludzi, koledzy uśmiechają się do mnie, są życzliwi. Mam tu prawdziwych przyjaciół, którzy odwiedzili mnie w Kobierzynie. Koleżanka tak mnie uszanowała, że za każdym razem coś mi przynosiła. Gdyby nie przyjaciele z Centrum, zostałbym w szpitalu.

uczestnik CS

Centrum daje nam poczucie sensu, dobrze wypełnionego dnia. Poczucie przynależności do grupy. Mam tu samych przyjaciół. To miejsce jest dla mnie doskonałe. „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”.

pani Grażynka

Mamy autorski program, wyczerpujący wszystkie nasze potrzeby. Mamy

grupę kulinarną, która uczy przygotować jedzenie samemu w domu. Mamy grupę internetową, uczącą znajdowania i informacji, i kontaktu ze światem. Czuję się tutaj zagospodarowany. Pobyt w Centrum jest jak uroczystość, która towarzyszy naszym starszym latom.

Marek Zmarz

Bardzo dobrze, że mamy tutaj ogródek, bo dla dwóch naszych koleżanek jest on pasją, umożliwia realizowanie zainteresowań. To jest piękny kawałek przyrody w samym sercu miasta. Możemy w nim usiąść i odetchnąć.

uczestniczka CS

Mówimy o tym miejscu „dla nas”, „o nas”. Jak idziemy na wycieczkę, to wracamy po niej „do nas”.

Marek Zmarz

Bez Centrum Seniora życie byłoby nudne i smutne. Super, że istnieje takie miejsce. Bogu za to dzięki i chwała. Tędy jest droga dla psychiatrii.

pan Kazimierz

Wypowiedzi uczestników

Centrum Seniora zebrała i opracowała

Anna Tylikowska

Towarzyszenie.

Centrum Seniora z perspektywy zespołu terapeutycznego

Centrum Seniora jest nie tylko ośrodkiem rehabilitacyjnym przeznaczonym dla osób, które z racji wieku i życiowych doświadczeń zostały przyjęte do grona uczestników. Określenia takie jak „ośrodek” czy „placówka” zdają się tu nie pasować. Centrum Seniora to raczej miejsce, w którym znaleźć można przestrzeń dla siebie i jak u siebie się poczuć. Nieco na kształt terapeutycznego milieu, gdzie uczestnicy mają możliwość odnaleźć się w środowisku otwartym na inność, a jednocześnie dalekim od kategorii czy etykiet. W Centrum Seniora uczestnicy mogą być razem, urozmaicając własne doświadczenia, a także dzielić się nimi nawzajem w kontekście wspólnych zajęć.

Czuję się wyróżniona mając możliwość pracować, być z Uczestnikami Centrum Seniora. Każda osoba obdarzając mnie zaufaniem ubogaca moje własne doświadczenia, moje postrzeganie świata i innych ludzi.

Agata Gajda

Według mnie seniorzy otrzymują w Centrum Seniora:

- przestrzeń na poznawanie nowych ludzi i spędzanie z nimi czasu, co umożliwia zawieranie znajomości oraz przyjaźni;
- możliwość rozmowy z osobami borykającymi się z podobnymi problemami;

- przestrzeń i możliwość na rozwój pasji i zainteresowań;
- naukę otwartości na temat swojej choroby;
- wzajemne zaufanie i szacunek.

Dla mnie Centrum Seniora jest miejscem towarzyszenia – co robię od czterech lat – osobom, które poprzez udział w zajęciach proponowanych przez ośrodek nie tylko pokonują swoje bariery życiowe i lęki, ale też rozwijają się i robią olbrzymie postępy.

Barbara Piekarcz

