

## "Kwadratowe szczęście - czyli o zdrowiu psychicznym" - warsztaty

Prowadzenie: mgr Roksana Kociołek z ITiES



Szczęście kojarzy się często ze słowem pełnia (szczęścia), ale czy szczęście może być też kwadratowe? Odpowiedzi na to pytanie szukali uczestnicy lutowego spotkania Klubu Miłośników Kulturoterapii „Flaming” podczas niezwykle ciekawych warsztatów czytelniczych. Pomimo niezbyt sprzyjającej aury i wieczorowej pory, w warsztatach zatytułowanych: „Kwadratowe szczęście, czyli o zdrowiu psychicznym” uczestniczyła liczna grupa osób. Roksana Kociołek – z Instytutu Terapii i Edukacji Społecznej w Krakowie za pomocą niezwykle interesującej prezentacji multimedialnej przybliżyła uczestnikom główne obszary działalności Stowarzyszenia ITiES (przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorych psychicznie, edukacja w zakresie promocji zdrowia psychicznego, itp.). Opowiedziała również o działaniach, jakie podejmuje Stowarzyszenie na rzecz uświadamiania i uwrażliwiania społeczeństwa na problemy zdrowia psychicznego – warsztaty dla młodzieży szkół średnich, działania promocyjne w środowisku

akademickim, seminaria letnie, transgresje filmowe, itp. Z prezentacji dowiedzieliśmy się również, że to, co dawniej ludzie nazywali szczęściem ludzkim (np. Władysław Tatarkiewicz), dzisiaj psychiatrzy określają terminem „zdrowie psychiczne”. Prowadząca przedstawiła nam również czynniki, jakie są potrzebne do szczęścia. Składają się na nie m.in: higiena psychiczna – dbałość o siebie (sen, książka lub chociażby pomalowanie paznokci, itp.), posiadanie sieci relacji społecznych – dbanie o bliskich i przyjaciół (bycie przy nich, a nie bywanie, rozmowa, znalezienie dla nich czasu, itd.), stabilny system wartości – dbanie o życie wewnętrzne (rozwój wewnętrzny, teatr, itp.).



Następnie uczestnicy otrzymali do wypełnienia arkusz z tzw. Skalą rozkwitu psychicznego. Znajdowało się na nim 12 pytań dotyczących zadowolenia ze swojego życia, relacji z innymi, zaangażowania w codzienne zajęcia, itp. Na pytania znajdujące się w kwestionariuszu można było odpowiedzieć posługując się siedmiostopniową punktacją - od „zdecydowanie się zgadzam”

(7 punktów) do „zdecydowanie się nie zgadzam” (1 punkt). Następnie Pani Roksana Kociołek podała wyniki, które można było uzyskać odpowiadając na wszystkie pytania i każdy z uczestników mógł sam ocenić skalę swojego rozkwitu psychicznego. To było ciekawe doświadczenie, pomagające poznać samego siebie.

Kolejne ćwiczenie polegało na tym, iż prowadząca warsztaty rozdała uczestnikom białe kartki formatu A4 z narysowanym przez nią na środku czarnym kwadracie i poprosiła o namalowanie na tej kartce tego, co kojarzy nam się ze szczęściem. Klubowicze ochoczo wzięli się do pracy i powstały niezwykle barwne prace. Nikt nie narzekał, że przeszkadza mu kwadrat znajdujący się na środku arkusza. To ćwiczenie miało przekonać uczestników, że w życiu bardzo często też jest tak, że pojawiają się trudności (symbolizował jest właśnie ten czarny kwadrat), ale mimo to potrafimy je przezwyciężyć, iść dalej przed siebie i nadal cieszyć się życiem.



Ostatnim zadaniem, które uczestnicy mieli do wykonania było przeczytanie fragmentów tekstów pochodzących z książki Arnhild Lauveng pt. „Byłam po drugiej stronie lustra”. Wybrane przez prowadzącą warsztaty fragmenty książki dotyczyły schizofrenii – objawów i funkcjonowania z tą chorobą. Tekst był niezwykle ciekawy, ale też dość trudny. Uczestnicy po przeczytaniu go mogli się podzielić swoimi refleksjami na temat tej choroby z pozostałymi uczestnikami warsztatów. Klubowicze mieli wiele przemyśleń, każdy z nich w przeczytanych tekstach dostrzegł coś innego, na wielu osobach ten tekst zrobił ogromne wrażenie. „Flamingowcy” zgodnie przyznali, że dowiedzieli się bardzo wiele na temat tej tajemniczej choroby. Podsumowaniem spotkania niech będą słowa: ilu jest ludzi – tyle definicji szczęścia. Szczęście nie zawsze jest „okrągłe” i widoczne na pierwszy rzut oka i to od nas samych w dużej mierze zależy, co uznamy za szczęście. I nawet ten „czarny kwadrat” na środku kartki zwanej życiem nie musi przeszkadzać w cieszeniu się nim.

MK