

wō te zet

**MAGAZYN OŚRODKÓW
TERAPII ZAJĘCIOWEJ**

NUMER 72



wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

korekta

Mirośław Śmieński

projekt

Joanna Kaźmierczak i Mirosław Śmieński (rso196)

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2700 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

na okładce

Leon Samek, „Lot balonem – Dokoła Świata”,

DPS WTZ w Lublińcu, wyróżnienie w kategorii malarstwo i witraż,

XVII edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego

„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej”
jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków budżetu Miasta Poznania.

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

POZnań*

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej**

www.wotezet.pl



Dzień dobry!

Jak się macie? To pytanie w obecnej sytuacji nabiera innego znaczenia i nie jest już tylko i wyłącznie kurtuazyjnym. Mam nadzieję, że dajecie radę i znajdujecie sposoby na radzenie sobie ze stresem, tęsknotą – zarówno za przyjaciółmi, znajomymi, jak i zwykłą codziennością w WTZ-ach. Nie jest to łatwe...

Na początku pandemii, gdy nastał czas kwarantanny, bez możliwości wyjścia do parku, lasu, było mi niezwykle trudno. Wiem także, że w tych odczuciach nie byłem osamotniony. Cóż, przyszło nam się przecież zmierzyć z sytuacją nagłą, stresującą, dużą niepewnością, lękiem o przyszłość, o naszych najbliższych. Na szczęście mamy internet, dzięki czemu możemy kontaktować się z innymi osobami, widzieć ich twarze, usłyszeć ich głos, zapytać co słyszą, czy ktoś nie potrzebuje pomocy. Oczywiście trudno zastąpić kontakt bezpośredni, jednak w sytuacji kryzysowej (a takiej właśnie doświadczamy), nie można nie docenić alternatywnych form komunikacji. Dzięki temu możemy się także wzajemnie wspierać, usłyszeć i powiedzieć dobre słowo, także otuchy.

W tym numerze WóTeZetu znajdziecie dużo materiałów związanych z sytuacją WTZ-ów w czasie pandemii. Bardzo Wam dziękujemy za kontakt, za maile, za wspaniałe zdjęcia z zajęć online, za informacje o tym jak sobie obecnie radzicie, z jakimi problemami się zmierzacie, ale także, jakie wspaniałe inicjatywy podejmujecie (szycie maseczek dla bohaterów osób pracujących w szpitalach i innych ośrodków zdrowia). Wielki szacunek!

Pamiętajcie: JESZCZE BĘDZIE PRZEPIĘKNIE!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny

numer 72

strona 3

Od redakcji

strona 5

Zadbaj o siebie: idź do lasu

strona 8

Pomogę, bo mogę!

strona 10

**Pracownicy WTZ w Lgocie Wolbromskiej
wspierają służby medyczne**

strona 13

**Recenzja książki Marii Reimann
„Nie przywitam się z Państwem na ulicy”**

strona 14

Godziennie coś się dzieje!

strona 18

Oswajanie rzeczywistości a kultura

Zadbaj o siebie: idź do lasu

W ostatnich miesiącach doświadczamy sytuacji, z którymi większość z nas nigdy wcześniej się nie zetknęła. Przeżywamy ograniczenia w zakresie kontaktu z innymi osobami czy swobodnego przemieszczania się. Nasze dni wyglądają inaczej, niż kilka miesięcy temu.



**Życzę Ci
pięknych
doświadczeń
i spokojnych
spacerów!**

Wiele osób stawia czoła wyzwaniom związanym z nowym trybem pracy lub jej utratą. Spędzamy dużo czasu z rodziną, domownikami lub w samotności. W tym wszystkim spotykamy się z emocjami, które bywają bardzo intensywne. Ze strachem, lękiem, niepewnością, poczuciem zagubienia i osamotnienia. Wiele osób doświadcza też uczucia ulgi, spokoju i zwolnienia. Pandemia może być okazją do spojrzenia w siebie,

przemyślenia wartości i priorytetów, przeanalizowania potrzeb. Z każdego, nawet bardzo trudnego doświadczenia możemy wynieść coś, co wzbogaca nasze życie i nadaje mu sens. Słuchajmy siebie, dajmy sobie czas i przyzwolenie na emocje, które obserwujemy. Pozwólmy sobie płakać i śmiać się. To ważne, by być blisko siebie. Od kiedy pamiętam przyroda, a przede wszystkim las, pomagają mi wyciszyć się, zatrzymać, usłyszeć swój oddech. Uwielbiam zapachy lasów, rozgrzanych iglastych i tych wilgotnych, liściastych i mieszanych. Stojąc pod drzewami czuję w środku potęgę natury, powiązanie, nieuniknioną i zachwycającą cykliczność życia. Moja uważność przestrasza się na najwyższy tryb i chłonę w zachwycie dostępnymi zmysłami wszystko, co mnie otacza. Praktykuję uważne chodzenie i oddech, w harmonii ze śpiewem ptaków i szumem liści. Kilka lat temu trafiłam na cudowną książkę, która wyjaśniła mi, że to, co czuję nie jest tylko moim udziałem, że od wielu lat trwają badania naukowe nad wpływem przyrody na dobrostan człowieka. W czasie pandemii, w wyjątkowo aktywnych social mediach, widziałam więcej zdjęć przyrody niż zwykle. Sama poczułam „zamknięcie” w chwili, gdy zakazano wstępu do lasów. Zabolało mnie to tak bardzo,

że zrozumiałam jak ważna jest dla mnie ta więź i możliwość przebywania wśród drzew. Stąd pomysł na dobrostanową propozycję.

Książka, o której myślę to „Shinrin-yoku”, a jej autorem jest doktor Quing Li. Mój egzemplarz jest pięknie wydany i bogaty w zdjęcia, a jego lektura była i jest dla mnie ogromną przyjemnością. Poza doznaniem estetycznymi książka to pigułka wiedzy o lesie i wyjątkowej formie terapii, jaką są kąpiele leśne, czyli właśnie shinrin-yoku. Bo wyobraźcie

sobie, że są kraje, w których spacerowanie po lesie zapisuje się na receptę (na przykład Japonia czy Finlandia). Prowadzone, między innymi w Japonii, wieloletnie badania wskazują, że taka praktyka może przynieść korzyści w postaci poprawy funkcjonowania systemu odpornościowego, obniżenia stresu, doładowania energią i łagodzenia lęków, depresji i złości. W książce znajdziecie niezliczoną ilość przystępnie podanych informacji o tym jak i gdzie praktykować oraz jak i dlaczego to działa. Zachęcam Was z całego serca do lektury, a tymczasem proponuję ćwiczenie, które możecie wykonać w każdej chwili, bo przecież już możemy iść do lasu. Korzystajmy z tej możliwości ile się da.

Las zmysłów

Praktyka polega na uważnym doświadczaniu wszystkimi zmysłami. Las jest dla niej piękną przestrzenią obfitującą we wszelkiego rodzaju bodźce. Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz usiąść, stanąć lub pomalutku spacerować. Możesz przeznaczyć na to ćwiczenie kilka minut lub godzinę, choć na początku na pewno łatwiej będzie poświęcić na uważne skupienie krótszy czas, a później spokojnie delektować się spacerem.

Wspominam o wszystkich zmysłach, ale jestem przekonana, że ograniczenie któregoś z nich nie sprawia, że doświadczenie jest w jakikolwiek sposób uboższe. Jesteśmy wyjątkowi i doświadczamy po swojemu, każdy i każda z nas ma swoją własną pełnię.

Wzrok – zobacz, co Cię otacza. Rozejrzyj się, jakbyś widział/widziała las po raz pierwszy w życiu. Zauważ obfitość kolorów, odcieni, światła i mroku.

Węch – zaciągnij się uzdrawiającym leśnym powietrzem (naprawdę, fitoncydy wytwarzane przez drzewa mają wspaniałe działanie prozdrowotne). Jakie zapachy czujesz? Spróbuj powąchać gałęzie drzew (szczególnie intensywnie pachną te iglaste), kwitnące krzewy, mech, ziemię.

Dotyk – z czułością dotknij lasu. Jaką fakturę mają drzewa? Jaki jest mech, kiedy tylko muskasz go palcami? Jakie są w dotyku liście i igły? Jaki jest dotyk promieni słońca, które powoli ogrzewają Twoją skórę? Spróbuj spaceru na boso, zanurz stopy w strumieniu lub kałuży. Poczuj, jak powietrze wnika do Twojego ciała i jak spokojnie możesz je wydychać. Jesteś częścią przyrody, cząsteczki Twojego ciała krążą teraz w lesie, a cząsteczki lasu – w Tobie.

Smak – posmakuj lasu. Przez wieki las żywił ludzi. Jeśli pora roku jest odpowiednia, możesz zebrać garść jagód, malin, jeżyn czy grzybów. W maju warto narwać pokrzywy, którą łatwo rozpoznasz i możesz ususzyć ją na herbatkę lub sparzyć i dodać do zupy, sałatki czy omeletu. Ciekawy smak mają też pędy sosny i niektóre kwiaty. W internecie i książkach o ziołach znajdziesz wiele inspiracji. Dla potrzeb ćwiczenia możesz jednak po prostu uważnie zjeść coś, co zabierasz z domu lub napić się herbaty z termosu. Skup się na odczuwaniu smaków.

Słuch – las to muzyka. Trudno o ciszę w lesie, jednak jego dźwięki potrafią być niezwykle kojące. Otwórz uszy i słuchaj: owadów, drzew, traw, ptaków, swojego oddechu.

Mówi się o tym, że pięć zmysłów to nie wszystko. Może czujesz coś jeszcze?

Katarzyna Halička – antropolożka kultury, projektantka warsztatów i szkoleń. Od 5 lat przygotowuje i prowadzi warsztaty kompetencji miękkich (radzenie sobie ze stresem, asertywność, komunikacja) i warsztaty projektowe dla instytucji, firm i osób prywatnych. Pracuje z dziećmi i z dorosłymi.

POMOGE BO MOGE!

fot. archiwum PomogęBo Mogę



**„Nie możemy zmienić kierunku wiatru,
ale możemy inaczej postawić żagle.”**

Andreas Pflüger

**Nazywamy się „Pomogę bo mogę”.
Jesteśmy ratownikami medycznymi,
psychologami, rodzicami i jednymi z Was.
Nasze działanie w obrębie pierwszej
pomocy jest obecnie mocno ograniczone,
dlatego zdecydowaliśmy się na stworzenie
wirtualnych, darmowych, grup wsparcia.
Głównym celem grup jest pomoc
w utrzymaniu równowagi psychicznej
i możliwości działania w obecnym świecie.**

Stworzona przez nas przestrzeń daje możliwość wyrażenia chociaż części uczuć, które towarzyszą nam wszystkim w obecnej sytuacji. Lęk o siebie/ bliskich, bezradność, zmęczenie, czy niepewność, te emocje przeżywamy uniwersalnie, obojętnie gdzie dziś jesteśmy.

Rozmawiamy o tym, jakie mamy sposoby na radzenie sobie ze sobą i z dziećmi. Dzielimy się doświadczeniem i wspieramy. Rozmawiamy też o aspektach medycznych, o tym, jak właściwie przestrzegać zasad związanych z pandemią.

Jedyne czego potrzeba, by wziąć udział w naszym webinarze, to telefon/laptop/komputer i dostęp do internetu. Szczegóły oraz rozkład spotkań jest dostępny zawsze na naszej stronie na facebooku: www.facebook.com/pomogebomoge

**Maciej Gendek – psycholog,
psychoterapeuta, posiada tytuł
M.A. facylitacji konfliktów
nadany przez Process Work
Institute w Portland, USA.
Posiada kilkunastoletnie
doświadczenie w pracy
z pojedynczymi osobami oraz
grupami, m.in. z pracownikami
ochrony zdrowia.**

**Konrad Pierzchański
– dyplomowany ratownik
medyczny od 2008 roku.
Posiada dziewięcioletnie
doświadczenie pracy
w Państwowym Ratownictwie
Medycznym. Obecnie
student III roku psychologii
na Uniwersytecie SWPS
i instruktor Pomogę Bo Mogę.**

Pracownicy WTZ w Lgocie Wolbromskiej wspierają służby

fot. archiwum WTZ w Lgocie Wolbromskiej (3)



Nieoczekiwanie nastął trudny czas dla całego społeczeństwa. Stan zagrożenia epidemicznego „wywrócił” świat każdemu z nas. Musieliśmy zrezygnować z codziennych przyzwyczajeń i nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Na szczęście, to tylko na jakiś czas... Zamknięto kina, restauracje, centra handlowe, miejsca rozrywki i rekreacji, placówki oświatowe i opiekuńcze. To ciężki czas również dla naszego Warsztatu. Dla wspólnego bezpieczeństwa musieliśmy zawiesić działalność w placówce. Pracownicy postanowili owocnie wykorzystać czas, w którym nie mogą odbywać się zajęcia z uczestniczkami i uczestnikami.



fot. archiwum WTZ w Lgocie Wolbromskiej



Warsztat Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej działający w strukturze PSONI Koło w Wolbromiu, przystąpił do akcji szycia maseczek i fartuchów ochronnych dla krakowskich szpitali, tak bardzo potrzebnych w dobie pandemii. Podjęliśmy bezinteresowną współpracę z Fundacją Inteligentna Małopolska w Krakowie, która to współdziała z Małopolską Agencją Rozwoju Regionalnego S.A. Materiały potrzebne do wykonania maseczek i fartuchów ochronnych, dostarczane są do nas kurierem. Fartuchy szyte są ze specjalnej włókniny medycznej, natomiast maseczki przygotowywane są według szablonu opracowanego we współpracy ze środowiskiem medycznym. Mają one opcję zastosowania w nich dodatkowego filtra, nadają się do wielokrotnego użytku oraz sterylizacji. Cały proces technologiczny, począwszy od przygotowania, skrojenia aż do uzyskania finalnego produktu, odbywa się w pracowniach WTZ. Gotowe produkty odsyłane są do siedziby firmy, a następnie

dostarczane do placówek medycznych, czym zajmuje się już Fundacja i MARR.

Cieszymy się, że w ten sposób możemy pomóc medykom, którzy każdego dnia narażają swoje zdrowie i życie pełniąc niełatwą w obecnej sytuacji służbę medyczną. Mamy nadzieję, że ten trudny czas już niebawem się skończy. Pełni optymizmu czekamy na powrót do „normalności”, której każdemu z nas tak bardzo brakuje. Tęsknimy za naszymi Uczestnikami i Uczestniczkami. Liczymy na to, że niedługo wszyscy się zobaczymy. Życzymy zdrowia sobie i Państwu czytającym ten artykuł.

Z pozdrowieniami,

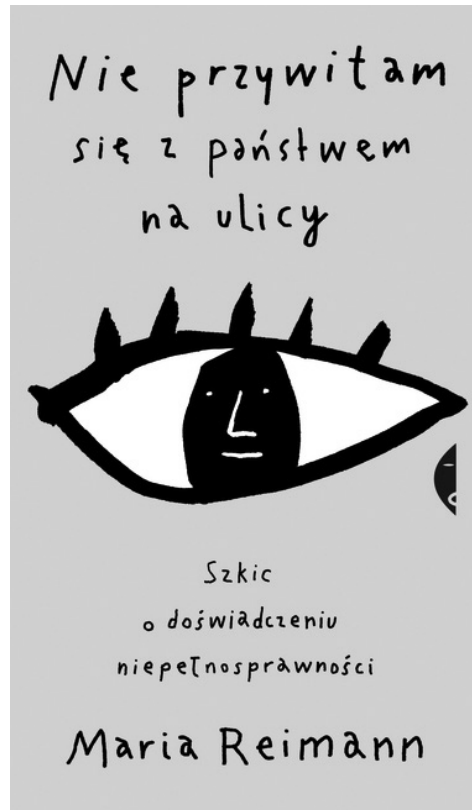
Karina Strózik
WTZ w Lgocie Wolbromskiej

Recenzja książki Marii Reimann „Nie przywitam się z Państwem na ulicy”

Maria Reimann autorka książki „Nie przywitam się z Państwem na ulicy” podejmuje się aktu odwagi użycia własnych doświadczeń do opowieści o tym, czym jest niepełnosprawność. Jej praca jest wypełniona obserwacjami o przeżywaniu codzienności, o dojrzewaniu i życiu kobiet z Zespołem Turnera. Jest też opowieścią o samej autorce, która stara się wejrzeć głębiej również we własną historię.

Nie znajdziemy tam prostych odpowiedzi, ustrukturyzowanych i ubranych w ramy niczym polski system orzekania o niepełnosprawności. Najbardziej inspirująca i pociągająca w refleksjach Marii Reiman jest właśnie niejednoznaczność. Jest świadoma, tego że nie jesteśmy w stanie dotrzeć do jednego, uwspólnionego doświadczenia. Za zewnętrzną etykietą hasła „niepełnosprawność” i różnych jej fizycznych wymiarów, odnajdujemy doświadczenia, osoby, relacje międzyludzkie i procesy społeczne. Jak pisze, „niepełnosprawność jest także doświadczeniem, opowieścią o sobie.”

Zadaje pytanie o to gdzie niepełnosprawność ma swój początek? W dniu narodzin, czy w dniu w którym otrzymuje się od komisji lekarskiej opis:



źródło: internet

„całkowicie niezdolny do pracy”? A może w momencie, w którym osoba spotyka się z bolesną dyskryminacją z uwagi na „niedopasowanie się” w sztywne ramy ogólnie przyjętych norm?

To również refleksja nad kobiecością, relacjami rodzinnymi, zamykającą i otwierającą miłością. Taką miłością, która tworzy przestrzeń do kształtowania samodzielności i taką, która nadmierną troską może budować poczucie bezsilności.

„Nie przywitam się z Państwem na ulicy” to książka napisana z ogromną wrażliwością i dystansem jednocześnie. To historie przeplatane etnograficzną refleksją o sposobach definiowania i odnajdywania się w rzeczywistości.

Stanisława Maria Piotrowska

„Osoba, która opowiada, ryzykuje, że zostanie źle zrozumiana, że historia, której część oddała, zostanie wypaczona. Dlatego każde opowiadanie jest aktem zaufania i odwagi.”

Codziennie coś się dzieje!

W trudnym dla wszystkich czasie zapytaliśmy osoby z warsztatów terapii zajęciowej o prowadzoną aktualnie działalność. Prosiłiśmy o opisanie sposobu obecnie prowadzonej działalności, o kontakt z uczestnikami i uczestniczkami zajęć w WTZ, co obecnie sprawia najwięcej problemów, a także o kontakt z przedstawicielami administracji samorządowej i rządowej. Bardzo dziękujemy za dotychczasowe odpowiedzi, przesłane zdjęcia, dobre słowo. Jeżeli chcecie się dołączyć, piszcie na adres: redakcja@wotezet.pl.



fot. WtZ w Kętrzynie (4)



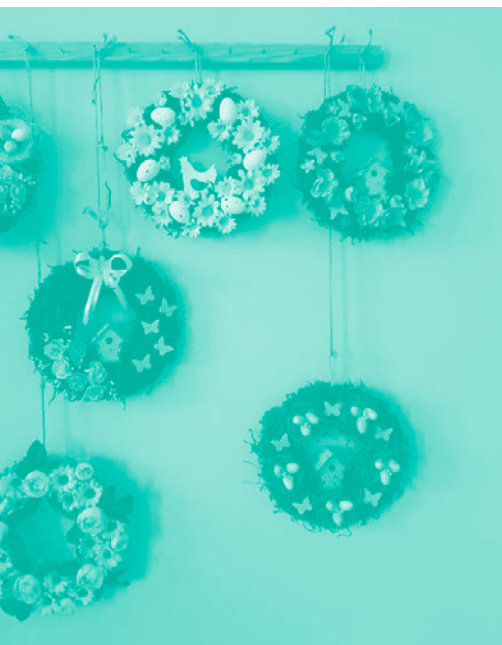
Instruktorzy terapii w WTZ są w stałym kontakcie e-mail i telefonicznym z uczestnikami i rodzicami. Wykorzystują każdą formę komunikacji w celu wsparcia rodzin w trudnej sytuacji. Terapeuci proponują wspólne działania i kontynuację terapii w domu, zachęcają uczestników do fotografowania wszystkich czynności, które wykonują w domu i przesyłania ich na stronę www. Niestety jest to znikoma liczba, ponieważ większość uczestników nie posiada komputerów i dostępu do internetu, stopień niepełnosprawności jest barierą w komunikacji. Stworzyliśmy grupę na Messengerze. Dzięki temu, o stanie zdrowia i potrzebach na bieżąco informowany jest kierownik WTZ. Utrzymuje on stały kontakt z kierowcą, który niesie pomoc w sytuacji, gdy jest ona niezbędna. Księgowa na bieżąco prowadzi dokumentację finansową.

Kadra WTZ, w liczbie pięciu osób, przebywa na zasiłku opiekuńczym, pozostali pracują na terenie WTZ. Początkowo uzupełniali i porządkowali dokumentację, następnie rozpoczęli szycie masek wszystkim uczestnikom, później Starostwu Powiatowemu i społeczności lokalnej. Przygotowują materiały do terapii dla uczestników, malują i remontują poszczególne pracownie. Instruktorzy w ramach potrzeb dostarczają materiały do terapii do poszczególnych uczestników do domu.

Jesteśmy w stałym kontakcie z jednostkami samorządowymi. Największym problemem jest brak i chęć kontaktu rodziców z instruktorami i bardzo małe zaangażowanie w kontynuowanie rehabilitacji, brak pomocy dla uczestników z ich strony.

Kontakty z uczestnikami odbywają się nie tylko w godzinach pracy – są jedynym wsparciem dla nich.

Bogumiła Bzdera
Kierowniczką WTZ w Kętrzynie



fot. WTZ w Piekarach Śląskich (2)

Jesteśmy dużą placówką, z naszej rehabilitacji korzysta siedemdziesiąt osób z różnymi niepełnosprawnościami.

W obecnej sytuacji – zawieszona działalność decyzją wojewody – musimy dostosować naszą pracę do możliwości i warunków.

Mamy cały czas kontakt z uczestniczkami i uczestnikami, terapeuci dzwonią, piszą, proponują różne zajęcia zdalnie. Codziennie psycholog kontaktuje się z nimi i ich opiekunami, zgodnie z planem. Na naszym fejsbuku proponujemy różne tematy, zabawy dydaktyczne, możliwości spędzania czasu w domu.

Kadra warsztatów pracuje w placówce. Podjęliśmy się akcji szycia maseczek dla miejskiego szpitala, przychodni, DPS-u (do

chwili obecnej uszyliśmy 1600 maseczek). Współpracujemy z grupami społecznymi (SPI, Inicjatywa Piekarska), które przywożą nam materiały a następnie przekazują maseczki odpowiednim placówkom.

Ponadto malujemy pracownie i inne pomieszczenia Warsztatu Wykonujemy prace, których nie moglibyśmy wykonać podczas zajęć z uczestniczkami i uczestnikami.

Mamy nadzieję, że sytuacja, liczba zachorowań, będzie na tyle opanowana, że uda się otworzyć placówkę w lipcu.

Anna Bednarek
WTZ Piekary Śląskie



Każdego dnia czterdzieści uczestniczek i uczestników naszego WTZ może przyjść, spotkać się z koleżankami i kolegami, ze swoimi instruktorami terapii zajęciowej, z psychologiem, pielęgniarką, z doradcą zawodowym i z rehabilitantem.

Codziennie coś się dzieje. Zajęcia obejmują różne formy działalności – od plastycznych, przez techniczne i gospodarstwa domowego, aż po zajęcia komputerowo-poligraficzne. Wychodzimy do kina, teatru i do parków. Bierzymy udział w konkursach artystycznych i imprezach sportowych.

Co roku staramy się zorganizować wycieczkę krajoznawczo-rekreacyjną. Zwiedziliśmy mnóstwo miejsc w Polsce i za granicą.

Nasz WTZ to Ich codzienne życie. Bardzo chętnie przychodzą na zajęcia i razem bardzo się zżyliśmy. Mają do nas zaufanie, czują się przy nas bezpiecznie.

I nagle – w ciągu jednego dnia – dowiadują się, że jutro nie mogą przyjść jak co dzień. Przeżywają szok, nie wierzą. Niektórzy płaczą. Właśnie byliśmy w trakcie przygotowywania ozdób świątecznych. Co się stało, że nie mogą skończyć swoich ulubionych zajęć?

To był strasznie ciężki dzień.

Musieliśmy obiecać, że wszystko będzie dobrze i trzeba to przeczekać. Pytań do tej pory jest mnóstwo, także od rodziców. Staramy się wspierać Ich z każdej strony. Zawozimy różne prace do zrobienia w domu. Prosimy o zdjęcia i zamieszczamy je na Facebooku. Jesteśmy w stałym kontakcie.

Na razie zajęcia zawieszono do 24 maja, a co będzie później, nie wiadomo. W maju mieliśmy jechać na wycieczkę. Mam nadzieję, że szybko się zobaczymy – przecież Im to obiecałam!

Grażyna Paszkiewicz-Prokop
Kierowniczka WTZ przy Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Pokój” w Łodzi

Oswajanie rzeczywistości a kultura

foto: Merlin/Wikipedia



W przypadku zjawiska pandemii, zdarzenia dynamicznego i groźnego, ale i bardzo odległego od naszego codziennego życia, stanęliśmy w obliczu wielu ograniczeń i zakazów.

Trudno jest nam posłużyć się dotychczasowymi, sprawdzonymi schematami działania. To sytuacja, która jest wielkim sprawdzianem – nie tylko dla naszego zdrowia psychicznego – ale przede wszystkim dla państwa, służb cywilnych, medycznych, również i instytucji kultury.

Masowe zachorowania i zgony wywołane przez koronawirusa SARS-CoV-2, to dla nas zjawisko zupełnie obce, nieznane. Oswajamy się z nową, trudną rzeczywistością. Codziennie za pośrednictwem mediów docierają do nas informacje o nowych odkryciach na temat mechanizmu działania wirusa, poznajemy bliżej naszego niewidzialnego wroga. Niestety pojawiają się też dziesiątki fake newsów, które rozsiewają panikę. A tylko dzięki rzetelnym informacjom możemy zachować przytomność umysłu.

Pokonać strach

Trudne wydarzenia z historii zostawiają po sobie opowieści o emocjach takich jak ból, lek, strata, ale również o ludziach i wydarzeniach dających nadzieję i wiarę w lepsze jutro. Przykładowo w walce z chorobami, również zakaźnymi, na kartach historii zapisywały się osoby, którym zawdzięczamy przełomowe odkrycia, lekarstwa, szczepionki czy nowatorskie terapie (najbardziej znani to Robert Koch i Ludwik Pasteur). Zanim jednak dochodziło do tych szczęśliwych finałów choroby zbierały obfite żniwo i wzbudzały strach.

Już wśród naszych przodków przerażenie budziły głównie choroby zakaźne, takie jak ospa czy trąd, który na naszych ziemiach pojawił się w XIII w. W średniowiecznych kronikach możemy odnotować około dziesięciu przypadków wielkich epidemii mających miejsce w XIV-wiecznej Polsce. Miedzy innymi dżumę, która jak się przypuszcza, przybyła na nasze tereny drogą morską, gdyż najwięcej ognisk choroby wskazywano na Pomorzu i Prusach. Drugim kierunkiem rozpowszechniania się było pogranicze węgiersko-ruskie. Źródła choroby były bardzo ciężkie do zidentyfikowania, mógłby ktoś powiedzieć, że podobnie jak dziś, ale nasi przodkowie mieli swoje wyjaśnienie. Długo wierono, że owe choroby sprowadzone zostały przez miazmaty, czyli zatrute powietrze (teoria ta obalona została dopiero w połowie XIX wieku, między innymi przez odkrycia wspomnianych wyżej badaczy), mieszkające w ciele

człowieka węże, jaszczurki, żaby albo wędrujące po świecie demony i upiory wysysające krew.

Władze w obawie przed epidemią wykazywały się wzmożoną ostrożnością, objawiającą się wprowadzeniem izolacji miejsc objętych zarazą, nakazami opuszczania miejsc zakażonych przez osoby zdrowe, czy wprowadzeniem zakazów dotyczących zgromadzeń publicznych. W czasach epidemii po przestrzeni grodowej przemieszczali się tylko urzędnicy, których zadaniem było znaczenie zakażonych domów, grabarze i lekarze, ubrani w charakterystyczne szaty z kapturami i maskami wypełnionymi ziołami, które miały chronić ich przed chorobą. Epidemie pozwoliły otworzyć oczy na wiele zagadnień, wcześniej zaniedbywanych. Dostrzeżono jak ważna jest powszechna higiena, co spowodowało wprowadzenie większej dbałości o czystość ulic, cmentarzy, wywóz śmieci, opiekę nad bezdomnymi itp.

Zaraza a kultura i religia

Wszelkie tak mroczne karty historii miały też zawsze realny wpływ na kulturę i religię, gdyż w miejscach naznaczonych zarazą rozwijały się kult określonych świętych, np. św. Rocha (patrona lekarzy, aptekarzy), św. Rozalii (zapewniała ochronę przed zarazą i chorobami zakaźnymi), czy św. Sebastiana (orędownika w czasie epidemii, ale i patrona chorych na choroby zakaźne). Jak nie trudno się domyślić, tym patronom stawiano kaplice i Kościoły. Przykładowo kult świętego Rocha dotarł do Polski bardzo wcześnie. W Wielkopolsce rozwija się głównie w XVII i XVIII wieku, kiedy to tereny te nawiedzane są przez liczne epidemie. W Poznaniu drewniana kaplica pod wezwaniem św. Rocha została wzniesiona już przed 1615 rokiem. Drewniany kościółek św. Rocha wzniesiono również na wzgórzu poza miastem Mikstat w 1788 roku. Wielkopolska, a także inne części kraju kryją też mniejsze obiekty sakralne, jak chociażby kapliczki przydrożne poświęcone powyższym świętym.



fot. archiwum autorki (2)

W Polsce znaleźć możemy również imponujące budowle sakralne, takie jak w Kaplica Czaszek w Kudowie-Zdrój, której ściany i sklepienia pokrywa około trzy tysiące ciasno ułożonych czaszek i kości ludzkich, ofiar wojen i epidemii chorób zakaźnych z XVIII wieku. W kulturze baroku obraz śmierci stał się powszechnym motywem. Przedstawienia przypominające o przemijalności, o tym, że śmierć jest nieuchronna, na nowo zaczęły pojawiać się na płótnach znanych artystów. Piszę na nowo, ponieważ dzieł ukazujących Dance macabre – czyli najbardziej znaną w późnym średniowieczu alegorię stosowaną zarówno w sztuce, jak i w literaturze – powróciły właśnie w baroku. Przykładem takich obrazów może być „Taniec śmierci” znajdujący się w Kościele Bernardynów w Krakowie, czy w klasztorze w Kalwarii Paławskiej (wieś położona w województwie podkarpackim).

Warto więc zadać pytanie, jak dziś w czasie pandemii, czasie, który wymusza na nas ograniczenia kontaktów społecznych, działa kultura? Tak, jak i my musimy oswoić się z nową rzeczywistością, tak i zadanie to stoi przed instytucjami kultury. Większość działań przeniesionych zostało do sieci. Ta translokacja do świata wirtualnego nie była ani łatwa, ani tym bardziej przyjemna. Wszystkim tym działaniom przyświeca myśl o tym, że ocalamy pamięć, ale przy okazji mierzymy się ze stratą. Jak bowiem możliwe jest pełne, aktywne działanie, skoro wcześniej większość artystycznych wydarzeń, napędzających wyobraźnię zarówno naszą – twórców kultury – jak i odbiorców odbywało się w „realu”? To doświadczenie niemożności spotkania i wspólnego działania, jest faktycznie jedną z najsilniejszych bolączek.

Wyzwanie

I tu rodzi się pytanie, czy przenosząc wszystko do sieci, możemy obawiać się wyczerpania pewnych możliwości, np. muzeów? Doczekaliśmy czasów, gdy koncerty, wystawy, spektakle, wykłady obeerzeć można w domowym zaciszu, siedząc w kapciach na fotelu, czy kanapie. Decyzja rządu o odwołaniu imprez kulturalnych jest w pełni zrozumiała, nie da się jednak ukryć, że rzuciła błąd strach na twórców, artystów, animatorów i organizatorów imprez kulturalnych. Wielu z nich zapewne zastanawia się, czy te naturalnie niezbędne działania prowadzące do przeciwdziałania pandemii nie pogrązą polskiej kultury? Aby zasiać ziarno nadziei warto powiedzieć, że skoro naszej kultury nie pogrążyły wcześniejsze epidemie, rozbiory, wojny, to powinniśmy wszyscy być dobrej myśli. Ufając, że „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”, jak śpiewał w 1990 roku zespół Tilt, i jak dziś wiele osób ze świata kultury i sztuki powtarza niczym mantrę. Możemy przypuszczać, że to, czego aktualnie doświadczamy, zdecydowanie przyspieszy proces cyfryzacji kultury, co istotne również w tych sferach, w których dotychczas zupełnie sobie tego nie

wyobrażano. Dlatego też, wiele osób powie, że w świecie kultury ma miejsce cyfrowa rewolucja. Gdyby ktoś kilka miesięcy temu zasugerował, czy postawił tezę, że już za chwilę większość życia przeniesie się do świata pełnego rozszerzonej rzeczywistości, grafik 3D, przeróżnych aplikacji i translatorów, uznalibyśmy to za nierealne a to się właśnie dzieje. Czy to oznacza, że już za moment czekają nas wernisaże i działania artystyczne, których odbiorcy będą „doświadczać” wirtualnie w zaciszu swego domu? Częściowo to już się dzieje.

Z powodu pandemii wielu ludzi (naszych odbiorców, ale również i my) podejmuje pracę zdalną, nie wychodzi za często z domu, rezygnuje ze spotkań towarzyskich, nie uprawia sportów, nie chodzi do znanych i lubianych miejsc. Zdarza się więc, że u wielu osób pojawił się pewien nadmiar czasu. I tu pojawia się kolejne pytanie, co z tym fantem zrobić? Warto go przeznaczyć na kulturę, bowiem mimo tego, że niewidzialny wróg pozamykał nam muzea, teatry, opery, galerie, sale koncertowe, to nie odciął nas od internetu. Opłaca się nadrobić zaległości, czy nawet skorzystać z nowości. Wiele instytucji kultury, świetnie radząc sobie z obecną sytuacją, udostępnia na swych stronach, portalach społecznościowych, czy specjalnie przygotowanych platformach filmy, spacer wirtualne po wystawach, czy specjalnie nagrane na trudny czas izolacji koncerty, spektakle, performance, czy wykłady. Poprzez takie działania staramy się odwrócić, choć na moment Waszą/naszą uwagę od spraw codziennych, nienapawających optymizmem. Na stronach internetowych instytucji kultury (ale nie tylko) znajdziemy ciekawe artykuły, karty zadań, ćwiczeń, miejsca, gdzie poza opiniami twórców kultury, są przestrzenie dla Was, abyście podzielili się swoimi uwagami. Na wielu platformach znajdziecie nowo powstałe grupy, fora, gdzie dyskutuje się nie tylko o sztuce, malarstwie, wystawach czy filmach, ale i o sytuacji, w jakiej się wszyscy znaleźliśmy. Zapewne wielu ludzi uważa, że jest w ciężkiej sytuacji, wiele osób z trudem znosi izolację i brak możliwości kontaktu z innymi, rzesze ludzi martwi się o pracę, naukę swych dzieci, o byt

Sam król wypatruje zmiany sytuacji i z tęsknotą czeka



i o zdrowie. To wszystko powoduje frustracje, lęki a czasami i złość. Wśród tych ludzi jesteśmy i my, pracownicy instytucji kultury. Staramy się sprostać temu przed czym postawił nas los. Walczymy o Was, o Waszą uwagę i przede wszystkim o Waszą pamięć, a często i o samo przetrwanie! Wszelkie nasze wirtualne działania, mniej lub bardziej udane, robimy z myślą o Was. Rozumiemy jednak, że wiele osób pracuje zdalnie, spędzając wiele godzin przy komputerach, doszkała się, pomaga w nauce dzieciom, ślęcząc wciąż z nosem przed komputerem, wciąż w sieci... Żyjemy tu i teraz, a nagle sieć nas „atakuję”. Dlatego rozumiemy, że warto się zatrzymać i zastanowić, dać sobie czas na doświadczenie tej nowej sytuacji, na zbadanie tego, co dzieje się wokół. Warto zajrzeć w głąb siebie, „zbadać” swoje reakcje na nową sytuację, bo w pogoni za technologicznym rozwojem, przy obowiązujących nas zakazach i nakazach łatwo stać się mniej ludzkimi. Pandemia, a co za tym idzie izolacja – to przerwane relacje, ale również pewnego rodzaju przerwa w życiu, w tym życiu jakie dotąd znaliśmy.

Z nadzieją w przyszłość

Rzeczywistość, jakiej doświadczymy po epidemii, z pewnością będzie inna, na jej definiowanie nie możemy sobie w tej chwili pozwolić. Dlatego nie zapominajcie, że obecny czas jest czasem odpowiednim na przeprowadzenie ćwiczeń z „uwagałości”. Jakże to ćwiczenia? W tak trudnym czasie nie patrzcie na każdego, jak na potencjalnego wroga. Jeśli nie macie już sił na pracę, naukę, czy nawet rozrywkę przed komputerem odpuśćcie. Uśmiechajcie się, mimo zasłoniętych ust, wasze oczy wskażą innym nastawienie, jakie macie. Zapytajcie sąsiada, sąsiadkę, czy nie potrzebują zakupów, rozmowy, choćby przez telefon. A jeśli coś Was skłoni, by zawitać do wirtualnego świata kultury, zostawcie nam jakiś ślad, może to być „like”, „serduszek”, czy jedno słowo w komentarzu, choćby „cześć”, bo dziś tak jak każdy potrzebujemy poczucia wspólnoty. Dziś, jak nigdy wcześniej,

chcemy wierzyć, że razem możemy zdziałać cuda, jeśli tylko zbierzemy się wspólnie i będziemy sobie nawzajem pomagać. Kiedy życie stawia nas w obliczu pandemii trzeba nauczyć się ją „oswajać”. Pomimo lęku, bólu i śmierci, może stać się ona również momentem manifestowania solidarności i wspólnej walki o nową rzeczywistość. Dbajcie o siebie i bliskich, również tych, których działania możecie zobaczyć tylko przez szklany obraz, aby już niebawem w pełni sił i zdrowiu porzucić ten wirtualny świat i spotkać się w „realu”!

Mariola Olejniczak

**Kierowniczka Działu Edukacji
Muzealnej Muzeum Pierwszych
Piastów na Lednicy,
konsultantka dostępności
edu.mo@lednica.pl**



fot. archiwum autorki



Marek Bielski, „Największą mi rozkoszą podróż nie przybycie”,
WTZ w Dąbrowie Białostockiej, I miejsce w kategorii rysunek
i grafika, XVII edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego
„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”



**Malgorzata Weber, „Jeszcze wyżej, jeszcze dalej”,
Stowarzyszenie na Rzecz WTZ SINTUR w Turku, wyróżnienie
w kategorii tkanina i aplikacja, XVII edycja ogólnopolskiego
konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”**