

LUTY 2017 (3)

MAGAZYN SIECI ROZWOJU



Brando Group
www.brandogroup.pl

Wydawnictwo bezpłatne
Brando Group Sebastian
Ciszewski

LUTY

2017 (3)

Spis treści



ŻYCIOWA PASJA

PRZYPADEK LUB PALEC BOŻY

Włodzisław Kuzitowicz



SPOTKANIA

POŁĄCZYŁY NAS BAŁKANY

Anna Mikołajczyk



ODWAGA

WĘDRÓWKA POZA STREFĘ KOMFORTU

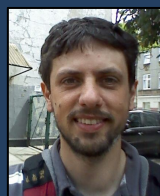
Agnieszka Rytel



JOGA

O ODPUSZCZANIU SOBIE Z JOGĄ W TLE

Karolina Brzozowska



SENIORZY

KAŻDY DZIEŃ TO ZYSK

Sebastian Ciszewski

Sieć

Rozwoju

Brando Group



www.facebook.pl/sieczrozwaju

sieczrozwaju@brandogroup.pl

Na dzień dobry

Czy słyszeliście już o hygge? To słowo określające filozofię życia, która czyni Duńczyków najszczęśliwszym narodem na świecie. Nie ma odpowiednika w języku polskim, a opisuje chwile szczęścia, ciepła i bliskości, które możemy odnaleźć w najzwykleszych sytuacjach. Mam propozycję polskiego odpowiednika (z przymrużeniem oka rzecz jasna). Hygge to ... lektura trzeciego numeru Magazynu Sieci Rozwoju ;-).

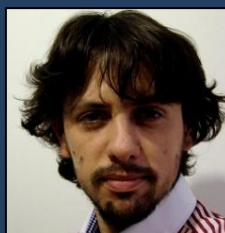
Rozwijanie się daje szczęście. Stajemy się dzięki temu bardziej świadomymi siebie ludźmi. Odkrywamy sens naszych działań, motywujemy się do kolejnych wyzwań. Piękno takich chwil często polega na przypadkowości, zbiegach okoliczności czy "palcu bożym". To momenty, które wytyczają nowy kierunek życiowej wędrówki. Dla jednego z autorów zamieszczonych artykułów - na całe życie.

Zmieniamy się dzięki spotkanym ludziom. Dzięki wzajemnej wymianie myśli, potrzeb, zwyczajów itd. Robimy to na każdym kroku, ale czasami potrzebujemy pojechać dość daleko, żeby być z kimś blisko. O dalekich Bałkanach, które są bliskie sercu, przeczytacie właśnie w Magazynie.

Coś jest w tych podróżach, bo kolejne dwie autorki odkrywały siebie w Indiach i w wysokich alpejskich górach. Coś niepowtarzalnego łączy te dwa teksty. Nie zdradzę Wam co. Poszukajcie sami.

I na koniec mój skromny tekst o budowaniu kontaktu, bliskości i wspólnoty z ... dinozaurami.

Duńczycy zapalają świece, robią pyszną herbatę. Następnie zapraszają przyjaciół i snują piękne opowieści. Podsuwam Wam pięć kolejnych niezwykłych obrazów z życia Włodzisława, Anny, Agnieszki, Karoliny i Sebastiana. Dla inspiracji, motywacji a może i chwili nostalgii. Udanego hygge!



Redaktor

Sebastian Ciszeński

Brando Group

ŻYCIOWA PASJA

PRZYPADEK LUB PALEC BOŻY

czyli jak kolonie letnie w Grabownie Wielkim przestawiły
zwrotnicę mojej życiowej pasji

Włodzisław Kuzitowicz



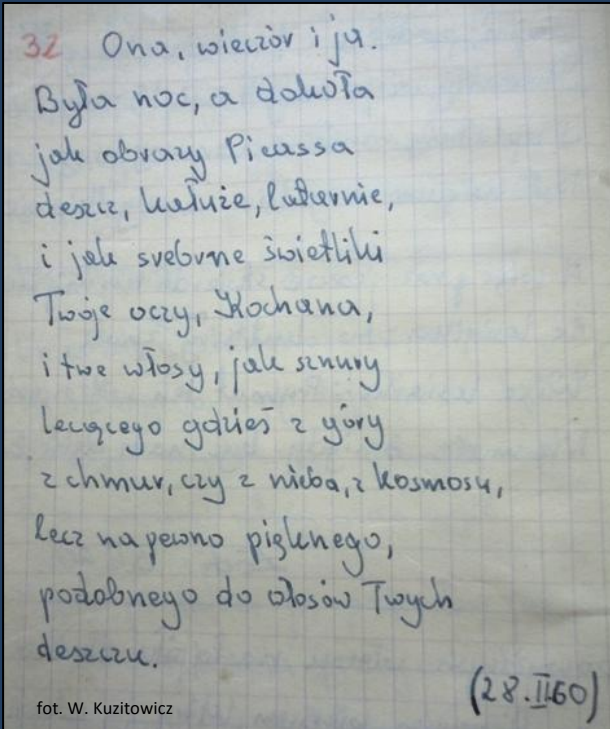
fot. W. Kuzitowicz

Jeszcze w podstawówce zacząłem pisać wiersze... Ale nie tylko. W wieku 16 lat - a było to w 1959 roku - zacząłem nawet pisać powieść fantastyczno-naukową. Projekt był bardzo ambitny, z tego co pamiętam pomysł fabularno-sensacyjny opierał się na tezie, wtedy jeszcze nie tak popularnej jak dziesięć lat później - dzięki pisarstwu Ericha von Dänikena, że fakt „brakującego pośredniego ogniwa” ewolucji między kopalnymi przedstawicielami małp a znajdowanymi szkieletami pierwszych „praludzi” wynika z ingerencji przedstawicieli pozaziemskiej cywilizacji, którzy przeprowadzili genetyczny eksperyment, przyspieszając proces ewolucji gatunku homo sapiens. Nie zachował się zeszyt, w którym zapisałem pierwszy rozdział owej młodzieńczej powieści...

Bardzo chciałem być pisarzem... Zwłaszcza wtedy, gdy po skończeniu Szkoły Rzemiosł Budowlanych (SRB) i uzyskaniu dyplomu murarza-tylnkarz stałem się uczniem 3-letniego technikum budowlanego. Wszystko dzięki niezapomnianej, wspaniałej nauczycielce języka polskiego – pani Wiktorii Kupiszowej, która z rzadkim wówczas wśród nauczycieli wyczuciem potrafiła oceniać moje prace pisemne oddzielnie za ortografię (a robiłem mnóstwo błędów ortograficznych – dziś miałbym diagnozę: dysortografia), a oddzielnie za treść – najczęściej za tą ostatnią dostawałem piątki. A przede

wszystkim udostępniła swe domowe zbiory współczesnej literatury. Wyrwałem w technikum tylko 5 miesięcy – do półroczka. Nie zdołał mnie tam zatrzymać nawet fakt wyboru mnie na przewodniczącego szkolnego samorządu uczniowskiego. Z resztą – w tej roli najbardziej zajmowało mnie prowadzenie w szkolnym radiowęźle, podczas długich przerw, cyklicznych audycji pod wspólnym tytułem „Jazz i poezja”. Oczywiście – czytana tam była także ta, tworzona przeze mnie. A był to rok szkolny 1961/1962!

Pomijając mniej istotne szczegóły powiem tylko, że w styczniu 1962 roku złożyłem wizytę

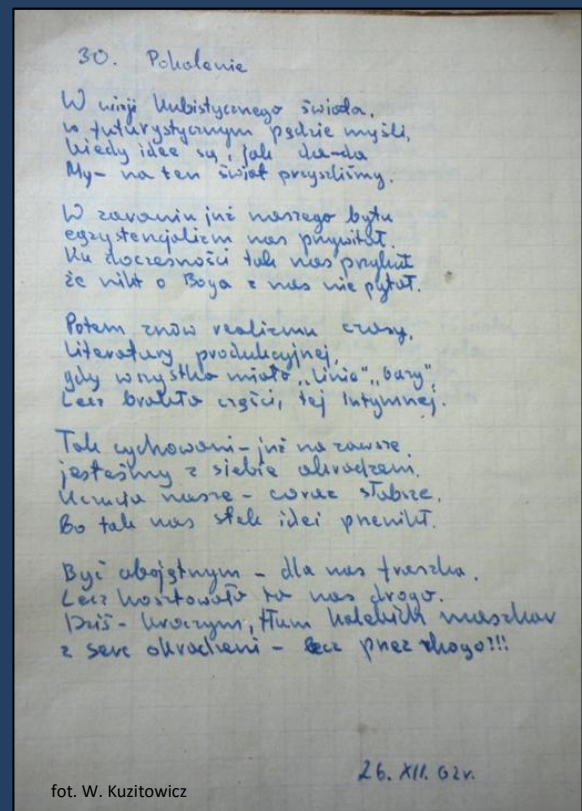


ówczesnej dyrektorce XVIII LO w Łodzi, i tam – demonstrując taki samorodny, nigdzie niekształcony talent autoprezentacji – „uwiodłem ją moją opowieścią” o humaniście cierpiącym w budowlance i o szansie spełnienia moich marzeń, jaką może dać przyjmując mnie do X klasy – na półtora roku przed maturą.

Pani Dyrektor Zofia Grębecka (polonistka z zawodu – o czym wtedy nie wiedziałem) wyraziła (warunkową) zgodę na przyjęcie mnie do tego liceum – tak jak prosiłem - do X klasy. Dzięki temu mogłem, z podniesioną głową, odebrać z „Budowlanki” dokumenty, zostawiając za sobą trzy niedostateczne oceny wystawione mi tam na półroczu: z matematyki, statyki budowli i ... i przysposobienia obronnego! Jednak beztraska radość z tej zmiany trwała bardzo krótko: miałem przed sobą niecałe 4 miesiące na zdanie egzaminów z tzw. „różnic programowych”. A były one naprawdę ogromne. Wszak moi nowi koledzy z klasy uczyli się trzeci rok biologii, geografii i drugiego języka obcego –

niemieckiego, których w SRB i później w technikum nie miałem w ogóle. Także program pozostałych przedmiotów ogólnokształcących, zwłaszcza humanistycznych (j. polski, historia), był w nowej szkole o wiele bogatszy.

Ale wierzyłem w siebie. Oczywiście – nie wszystko mogłem zaliczyć „wkuwaniem” materiału z programów dwu i pół roku nauczania. Biologię zaliczyłem, bo jej nauczyciel – starszy pan, absolwent Uniwersytetu im. S. Batorego w Wilnie, usłyszawszy moje nazwisko wykrzyknął: „A z których ty Kuzitowiczów? Bo ja znał tako rodzinę, podle Nowej Wilejki mieszkali!” Od tej chwili byłem jego krajanem, po dwu tygodniach mianował mnie przewodniczącym kółka biologicznego, a cały zaległy program przedmiotu zaliczył mi gdzieś w maju - na trójkę... Z geografią też nie miałem problemu – racjonalnie podchodzący do problemu nauczyciel tego przedmiotu (a był to Janusz, Boissé znany



później w „Koprze” jako „Blady”) rozłożył mi materiał na kilka etapów, które kolejno zaliczałem – za każdym razem na trójkę. Różnice z pozostałych przedmiotów, zwłaszcza mat-fiz-chem, mozolnie opanowywałem i fragmentami zaliczałem dzięki zorganizowanemu przeze mnie „zespółowi samokształceniowemu”. Ta czteroosobowa grupa najlepszych z tych przedmiotów uczniów i jednej uczennicy mojej nowej klasy, zostawała wraz ze mną każdego dnia po lekcjach, aby wspólnie odrabiać prace domowe i tłumaczyć mi trudniejsze fragmenty treści nauczania z lat ubiegłych. Ja w zamian pomagałem im z j. polskiego... Owocem tego systemu były zdane egzaminy z różnic programowych tych trzech przedmiotów na trójki, jeszcze przed końcem roku szkolnego.



Najgorzej było z językiem niemieckim. Nie byłem w stanie przez cztery miesiące nauczyć się tego, czego pozostali uczniowie uczyli się trzy lata. Tym bardziej, że moich rodziców nie było stać na opłacenie intensywnych korepetycji... Nie będę tu opisywał szczegółów. Powiem tylko, że z tego właśnie powodu nie otrzymałem promocji do klasy XI, której warunkiem było zdanie do 31 sierpnia egzaminu poprawkowego z tegoż niemieckiego. Wakacje nic w tej sytuacji nie

zmieniły, przeto pomny warunków mojego przyjęcia, nie stawiłem się w szkole na inaugurację nowego roku szkolnego, za to – ambitnie – poszedłem 2 września 1962 roku odebrać dokumenty. Zamierzałem przenieść się na wieczorówkę – tam w programie nie było dwu języków obcych. Dokumentów mi nie wydano, wicedyrektor – dosłownie – wrzucił mnie do klasy XI, a „poprawkowy” z „niemca” zdałem, publicznie przed całą klasą, przed końcem września... Przystępstwo to już dawno uległo przedawnieniu a jego sprawcy nie żyją, więc mogę powiedzieć jak to się odbyło. Po prostu: nauczyciel (za cichą wiedzą i zgodą dyrekcji) umówił się ze mną z których lekcji w podręcznikach do klasy VIII, IX i X będzie mnie pytał (miało to wyglądać, że było to „na chybił – trafił”). Oczywiście w takim systemie – także na trójkę – egzamin poprawkowy zdałem.

Cały ten ostatni rok nauki ciężko pracowałem, „zespół samokształceniowy” funkcjonował bez wstrząsów – wszyscy zostaliśmy dopuszczeni do matury i wszyscy ją zdaliśmy. Ja na świadectwie miałem głównie dwa rodzaje ocen: piątki z polskiego, historii, geografii (zdawałem ją na maturze, aby poprawić tamtą trójkę), i dostateczne z pozostałych przedmiotów. Po maturze jeszcze kilka tygodni „wkuwania” do egzaminu wstępnego na polonistykę na UŁ – i moje marzenie spełniło się! W gablotce przy ul. Lindleya zobaczyłem swoje nazwisko na liście przyjętych na I rok polonistyki.

Ale lipiec powoli zbliżał się ku końcowi, a ja zostałem w mieście bez żadnych szans na wyjazdowe wakacje. Od 1958 roku jeździłem latem na obozy harcerskie, miałem instruktorski

stopień przewodnika, ale tym razem „nie załapałem się” na żaden obóz – wszystko przez to wkuwanie.

I wtedy zadziałał przysłowiowy „palec boży”, a może był to raczej przypadek – jak w filmie Kieślowskiego. Szedłem ulicą Piotrkowską i na odcinku od Zielonej do Traugutta spotkałem kolegę z klasy, z którym chodziłem do „Budowlanki”. Gdy ja działałem w ZHP on był rzutkim działaczem ZMS-u. Od słowa do słowa zwierzyłem mu się, że siedzę w mieście, bo z powodu skupienia się na egzaminie wstępnym na UŁ nie zorganizowałem sobie żadnego wakacyjnego wyjazdu. I wtedy usłyszałem od niego: „Z nieba mi spadasz. Właśnie usilnie szukam kogoś, kto pojechałby za mnie jako wychowawca na kolonię letnią. Specjalnie ukończyłem kurs, ale trafił mi się atrakcyjny wyjazd do ośrodka ZMS w Borkach. Jedź za mnie, jesteś przecież instruktorem ZHP, nie musisz mieć kursu.”

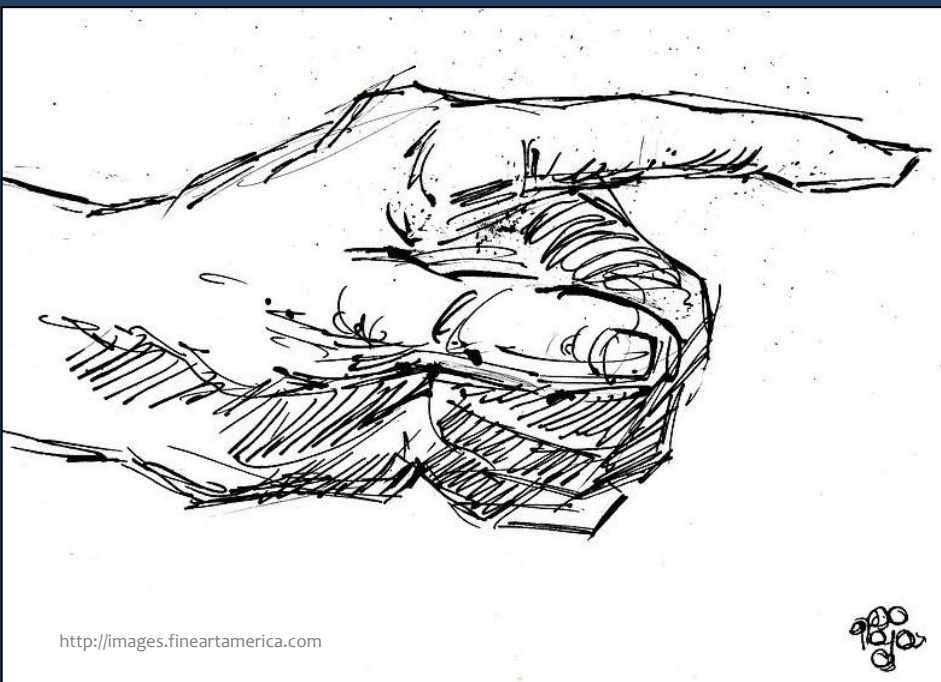
I stało się! Następnego dnia poszedłem do Inspektoratu Oświaty dla dzielnicy Łódź-Górna, który był organizatorem tej kolonii, podpisałem

umowę i dowiedziałem się o terminie odjazdu z Dworca Kaliskiego oraz lokalizacji kolonii – w ponemieckim pałacyku w miejscowości Grabowno Wielkie k. Twardogóry. [Wieś, znana głównie z tego, że jest tam węzłowa stacja, gdzie łączą się dwie linie kolejowe w jedną – do Oleśnicy i dalej – Wrocławia.]

Jak się okazało kolonia ta była jedynie finansowana przez oświatę. Jej prawdziwym organizatorem okazał się łódzki Sąd dla Nieletnich. Kolonistami byli podopieczni kuratorów sądowych a także kilku wychowanków Zakładu Wychowawczego przy ulicy Łucji... Kierowniczką kolonii była pani kurator zawodowy tegoż sądu, nosząca – wtedy nic mi nie mówiące- nazwisko Zirk-Sadowska. Na kolonię przyjechała z dziewięcioletnim synkiem Markiem*, którego widywałem później siedzącego najczęściej w otaczającym pałacyk parku - z kolejną książką w ręku. Z kolonistami się „nie zadawał”.

Ale wróćmy do tematu. Dostałem grupę 20 chłopców, w wieku od 12 do 15 lat. Tym

piętnastolatkiem był Tolek z „Łucji” – kontaktywny, fizycznie bardzo dobrze rozwinięty małolat. Od pierwszego spojrzenia wiedziałem, że ma wśród pozostałych niekwestionowany autorytet.





Jako że miałem za sobą lekturę „Poematu pedagogicznego” Antoniego Makarenki – już pierwszego dnia mianowałem go grupowym. Nie miałem z resztą wyboru: i tak pozostali chłopcy w naturalny sposób podporządkowali się Tolkowi. I nie musiał tej dominacji uzasadniać siłą. Wystarczyło, że otaczała go aura „tego z Łucji”...

Nie było łatwo. Przypomnę, że miałem wtedy 19 lat, a jedynymi moimi doświadczeniami pedagogicznymi było prowadzenie drużyny zuchów i kierowania latem 1961 roku kolonią zuchową. Oczywiście – nie byłem tam sam, były inne grupy i inni wychowawcy. Jak się już pierwszego wieczora podczas odprawy u pani kierownik dowiedziałem – była to „doświadczona kadra wychowawcza” - wszyscy byli w poprzednich latach wychowawcami na poprzednich edycjach tych kolonii. Pani Zirk-Sadowska zaleciła mi, abym we wszystkich dla mnie nowych, albo trudnych sytuacjach radziłem się doświadczonych kolegów.

Pierwszą radą, jaką od nich dostałem było zalecenie, abym sobie w parku poszukał dobrego kijaszka i chodził z nim zawsze, a w przypadku nieposłuszeństwa wychowanka użył go dla jego

zdyscyplinowania. Cóż, gdy starsi koledzy tak doradzili – kijaszka z gałązki wierzby sobie zrobiłem. Chodziłem z tą kijkorózką dwie doby, aż do trzeciego wieczora, kiedy miał miejsce ten, jak się okazało, brzemienny w skutki incydent. A było tak:

Dziś już dokładnie nie pamiętam, ale na kolonii cisza nocna obowiązywała chyba od godziny 21. W teorii wychowankowie mieli być wtedy, pomocy, w swoich łóżkach i po zgaszeniu światła, w ciszy, zasypiać... Wiąta wio – łatwo powiedzieć. Ale jak tu zmusić dwudziestoosobową gromadę chłopaków do spania o tak wczesnej porze? Chichotali, barowali się na łóżkach, jednym słowem – totalne „śmichy-chichy” z regulaminu. Oczywiście – moim obowiązkiem było sprawić, aby jednak doprowadzić do uszanowania owej ciszy nocnej. Dodatkowym utrudnieniem w osiągnięciu tego celu był fakt, że sypialnia mojej grupy składała się z dwu pomieszczeń w układzie litery L – połączonych drzwiami. Gdy interweniowałem w tej dalszej sali – w tej pierwszej towarzystwo szalało. Gdy próbowałem tych uciszyć – szaleli tamci... W pewnej chwili podszedłem do najbardziej skaczącego na łóżku młodzianka i z zamiarem pogłaskania go po głowie podniosłem swoją rękę ze słowami „No uspokój się, połóż się, nie skacz”. Wtedy on, w takim wypracowanym latami doświadczeń odruchu, osłonił się obiema rękoma przed spodziewanym „ciossem w łeb”! W jednej sekundzie zrozumiałem wszystko! Nikt nigdy tego chłopaka nie głaskał po głowie. Jeśli ktoś z dorosłych podnosił rękę, to tylko po to, aby go uderzyć. W jednej chwili

dotarła do mnie podstawowa prawda: nie tędy droga, panie wychowawco...

Już dziś nie pamiętam jak to osiągnąłem, ale w końcu chłopcy się uspokoili i zasnęli. Mogłem wyjść z sali. Wyszedłem, z ową różgą, z budynku. Było ciemno i cicho... Wszedłem w głąb parku i - ktoś powie w teatralnym geście - połamiałem ów kijek na drobne kawałki, rozrzuciłem w trawie i sam przed sobą złożyłem ślubowanie: „Włodek – nigdy więcej nie będziesz uciekał się do stosowania przemocy dla osiągnięcia posłuszeństwa wychowanków”. Słowa dotrzymałem – nie tylko na tej kolonii, ale też później - we wszystkich moich późniejszych wcieleniach wychowawcy.

Już następnego wieczora wprowadziłem nowy zwyczaj: zamiast „ujarzmiania” niesfornych źrebaków stawałem w drzwiach łączących oba pomieszczenia i opowiadałem im różne historie. Przez kilka pierwszych dni były to moje

wspomnienia z obozów harcerskich. Pierwszą była gawęda o tym, jak to w lipcu 1958 roku wyładowano nas i całe obozowe mienie na stacji Gołubie Kaszubskie, jak wędrowaliśmy kilka kilometrów pieszo na polanę w pobliskim lesie, na której oprócz trawy NIC NIE BYŁO... Do wieczora musieliśmy rozstawić przywiezione tam chłopskimi furami namioty, w stodole w pobliskiej wiosce napchać słomą sienniki i przywieźć je wozem drabiniastym na obóz, a także zbudować z wyciętych w lesie żerdzi prycze, aby mieć na czym spać... Po jakimś czasie nikt nie zadawał już pytań typu „Panie wychowawco, a jak to było z...” Wszyscy spali. Po kilku wieczorach zabrakło mi wspomnień, zacząłem opowiadać historie zapamiętane z przeczytanych książek przygodowych...

Chłopcy szybko dostrzegli zmianę w postępowaniu swego wychowawcy. I docenili to... Pewnej nocy, już po „usypiancu” i po



cowieczornej odprawie w pokoju kierowniczkim, wróciłem po cichu do grupy, gdyż wychowawcy na tej kolonii mieli swoje łóżka w salach, gdzie spali ich podopieczni. Po omacku zacząłem sobie ścielić do spania. Łóżko było przez cały dzień zasłane kocem. Nagle poczułem, że pod nim są jakieś twarde, kuliste przedmioty... To były jabłka, które moi kochani podopieczni (nie miałem pojęcia kiedy) „zwinęli” z pobliskiego sadu i uznali, że ulubionemu wychowawcy „dola” się należy.

Rano nie zrobiłem chłopcom awantury. Wiedziałem, że w ich środowiskach takie pójście „na dzierzawę” to stały element gry każdej jesieni, że to w ogóle w ich subkulturze nie jest uważane za kradzież. Rano podziękowałem im za „prezent”, ale wypytałem skąd te jabłka. (Bo takie są dobre, może by...) Poszedłem z Tolkiem do właściciela sadu, dowiedziałem się, że jest zatręśnięcie jabłek na drzewach a nie ma kto ich zrywać. Zgłosiliśmy (przy poparciu Tolka-grupowego) ofertę, że przyjdziemy całą grupą zrywać. Przyszliśmy... Chłopcy dwoili się i troili, nazrywali wiele skrzynek jabłek. Za tę pracę dostaliśmy dwie skrzynki dorodnych owoców, które – przy aprobacie całej grupy – przekazaliśmy uroczystie intendence do magazynku – były dla całej kolonii na podwieczorek. Dumnym z siebie wychowankom przy okazji wieczornej „pogadynki” wyjaśniłem, że tamten sposób zdobycia jabłek był jednak złem, kradzieżą, że przecież większą przyjemność mieli, gdy dostali jabłka za pracę.

Pora kończyć te przydługie wspomnienia. Ostatniego dnia kolonii kierowniczka ogłosiła, że nasza grupa zwyciężyła we współzawodnictwie

na najlepszą grupę. Moi starsi koledzy-wychowawcy prawie się do mnie nie odzywali, a ja wróciłem do Łodzi i za miesiąc rozpocząłem studiować polonistykę.

Bardzo szybko w mojej głowie pojawiła się, uporczywie powracająca, myśl: „Od najciekawszej książki ciekawszy jest żywy młody człowiek”. Konsekwencją tych myśli była malejąca motywacja do studiowania filologii polskiej, w tym gramatyki opisowej, starocerkiewno-słowiańskiego... Ale równolegle, przez cały rok odwiedzałem moich wakacyjnych podopiecznych na „Łucji”, a że największy wpływ miałem na Tolka – po roku, za dobre sprawowanie, został on zwolniony z zakładu i wrócił do domu. I w tymże roku zadziałał raz jeszcze przypadek – moja polonistka z „Budowlanki”, która wtedy pracowała już w Technikum Elektrycznym, zorganizowała mi korepetycje z j. polskiego. Już pierwszy uczeń okazał się skomplikowanym przypadkiem, który – tak to, trafnie, intuicyjnie zdiagnozowałem – daleko wykraczał poza problem zaległości, nie tylko z „polaka”. Ale próba poszukania fachowego wsparcia, zakończona spotkaniem z dr Aleksandrą Majewską (osobą ze „stajni” Heleny Radlińskiej, koleżanką Aleksandra Kamińskiego i Ireny Lepalczyk), to jak zostałem jej nieformalnym asystentem w Wojewódzkiej Poradni Wychowawczo-Zawodowej, gdzie pracowała – to już temat na inne opowiadanie. Wszystko to spowodowało, że z trzech egzaminów w sesji letniej „oblałem” starocerkiewnosłowiański... Nie zdałem poprawkowego, na „komis” już nie poszedłem.

Zrezygnowałem z tych studiów bez żalu. Jednak skutek tej decyzji był do przewidzenia: wiosną zostałem powołany do odbycia zasadniczej służby wojskowej. Odbywałem ją - 3 lata - w Gdyni na okręcie Marynarki Wojennej OH „Bałtyk”. Po powrocie do Łodzi, nie mogąc rozpocząć wymarzonych studiów pedagogicznych na UŁ (na studia zaoczne przyjmowano osoby po minimum dwu latach pracy zawodowej), zostałem słuchaczem dwuletniego Pomaturalnego Studium Oświaty i Kultury Dorosłych i dopiero w 1970 roku zdałem egzamin wstępny na pedagogikę. Pracę magisterską obroniłem w czerwcu 1975 roku, od 1 października tegoż roku zostałem st. asystentem w Zakładzie Pedagogiki Społecznej na UŁ. Wcześniej pracowałem jako wychowawca w domu dziecka, ostatnie 2 lata byłem wicedyrektorem ds. domu dziecka w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Łodzi...

A przecież miałem pisać książki, ewentualnie uczyć w szkołach polskiego. Cóż – niezbadane są wyroki Opaczności, lub jak kto woli – nieprzewidywalne konsekwencje zbiegów okoliczności, zwanych przypadkiem...

Tyle tylko, że z tym przypadkiem jest jak z wiatrem w żeglowaniu. Nie człowiek decyduje, czy wiatr wieje czy nie, także nie mamy wpływu na jego siłę i kierunek. Ale to od człowieka, żeglarza, zależy czy da się bezwolnie nieść wiatrowi, czy dzięki swym

umiejętnościom potrafi te przypadkowe wiatry wykorzystać i - halsując – płynąć nawet pod wiatr. I dotrzeć do portu przeznaczenia.

**Ów Mareczek, to obecnie prof. dr hab. Marek Zirk-Sadowski – były prorektor i były dziekan Wydziału Prawa i Administracji UŁ, od 2004 roku Wiceprezes, a od lutego 2016 roku Prezes Naczelnego Sądu Administracyjnego.*

AUTOR O SOBIE

Od 1960 roku nieuleczalnie chory na wychowawstwo. Po ukończeniu pedagogiki na UŁ zrobił z tego swój zawód. Był wychowawcą w domach dziecka i młodzieżowym ośrodku wychowawczym, dyrektorem Wojewódzkiej Poradni Wychowawczo-Zawodowej (4 lata) i Zespołu Szkół Budowlanych (12 lat), nauczyciel akademicki na UŁ i innych uczelniach wyższych. Od 2005 roku emeryt, który odkrył swą drugą pasję – dziennikarstwo publicystyczne. Redaguje w Internecie „Obserwatorium Edukacji”.


Kontakt do Włodzisława Kuzitowicza:

E-mail: obserwatoriumedukacji@gmail.com

DOŁĄCZ DO NAS! siecrozwoju@brandogroup.pl REKLAMA

SIEĆ ROZWOJU
spotkania
inspirujące relacje

REKLAMA



TRENING INTERPERSONALNY

WIOSNA 2017

*"Najgłębszym sekretem jest to, że życie nie polega
na odkrywaniu, ale na tworzeniu.
Nie odkrywasz siebie, tylko tworzysz siebie.
W związku z tym nie staraj się dowiedzieć kim jesteś,
staraj się dowiedzieć kim chcesz być"*

Neale Donald Walsch

Brando Group
www.brandogroup.pl

Zaproszenie kierujemy do:

- psychologów i pedagogów (w tym studentów, którzy ukończyli 21 rok życia)
- trenerów i coachów
- mediatorów i pracowników pomocy społecznej
- doradców zawodowych
- nauczycieli i wykładowców akademickich
- menadżerów
- liderów zespołów
- każdego zainteresowanego rozwojem osobistym i pogłębianiem własnej świadomości.

Więcej informacji: www.facebook.pl/brandogroup tel. 509 779 003

POŁĄCZYŁY NAS BAŁKANY

Anna Mikołajczyk



fot. A. Mikołajczyk

Niniejszy tekst "sponsorować" będzie literka B, jak Bałkany. To właśnie o nich i o mnie będzie ta opowieść. Pierwsze skojarzenia ludzi z tym rejonem nie są optymistyczne. Wręcz przeciwnie - pełne bólu i cierpienia. Bratobójcze walki, oblężenie Sarajewa, ludobójstwo, tabliczki z napisem "miny"... A przecież Bałkany pełne są uroczych miejsc, pięknych krajobrazów i nieskażonej jeszcze przyrody. Prócz turystycznych szlagierów polecam zobaczyć inne, nieskomercjalizowane jeszcze zakątki; w mojej ulubionej Bośni i Hercegowinie - senny Pocitelj, gdzie w ciszy i spokoju posłuchacie śpiewu muezina, czy ukrytą wśród wzgórz Žepę z zabytkowym, tureckim mostem. Ja, myśląc o Bałkanach, czuję smak burka, ćevapów, aromat kawy zaparzonej w tygielku i słodycz baklawy.

Ale zacznijmy od początku. Był rok 2009. Mój pierwszy wyjazd na Bałkany. Typowo babski wypad – ja, moje trzy koleżanki i chorwackie wybrzeże. No prawie babski. Dojechał do nas chłopak, a, po tym wyjeździe narzeczony jednej z dziewczyn. W zamian za przysługę, związaną z pierścieniem zaręczynowym, który w plecaku wiozłam z Polski, zabrał mnie ze sobą do Sarajewa. I bądź co bądź, ten wyjazd niejako odmienił moje życie. Co prawda w dzień nosa nie wyściubiłam z bazy EUFOR, w której pracował, bo "przecież w mieście jest niebezpiecznie", ale

za to po zakończeniu jego służby zobaczyłam miasto nocą. I co tu dużo mówić, to była "love at the first sight". Na dodatek poznałam wtedy fantastycznych ludzi, którzy tylko umocnili mój pozytywny odbiór tego kraju.

Wróciłam oczarowana i rządzona wiedzy. Mieszkałam wtedy w Kielcach, a tamtejsza biblioteka otworzyła przede mną swe podwoje z dużą ilością książek literatury bałkańskiej. Zaczytywałam się w nich okrutnie :)

Jednak minęło kilka lat zanim na Bałkany zawitałam ponownie. Już z mężem i grupą znajomych spędziłam dwa tygodnie w Czarnogórze. Był to jednak wyjazd typowo turystyczny, bez większych przygotowań z naszej strony. Kolejny rok, kolejne wakacje. Tym razem przygotowana w naprędce Chorwacja. Następne lata przeleciały błyskawicznie. Mąż odpuścił już pomysły o wakacjach w Hiszpanii, czy innych destynacjach. Złapał bałkańskiego bakcyła, co niezmiernie mnie ucieszyło. Myślę, że fajnie, jeśli w związku ma się wspólną pasję. Naszą do pewnego momentu były Tatry, później właśnie przyszedł czas na Bałkany.

Rok 2014 był niejako przełomowy. W maju tego roku Bośnią i Hercegowiną nawiedziła największa od 120 lat powódź. Woda zalała ok. 40 proc. powierzchni kraju, czyniąc dotkliwe szkody w rolnictwie (jednym z głównych

sektorów tamtejszej gospodarki) i infrastrukturze oraz zmuszając blisko jedną czwartą z 4 mln mieszkańców do opuszczenia domów. Ponad 100 tysięcy domów mieszkalnych i innych budynków nie nadawało się już do użycia. Bilans ofiar śmiertelnych to ponad 50 osób. Władze Bośni i Hercegowiny informowały, że odbudowa zniszczonych przez powódź terenów będzie kosztować miliardy euro. Eksperti sugerowali też, że zniszczenia mogą być większe od tych, z czasów wojny na Bałkanach. I to wszystko w kraju, który kilka miesięcy wcześniej został ogłoszony przez Europejski Urząd Statystyczny EUROSTAT najbiedniejszym i co gorsza, stale ubożającym, europejskim krajem. Bośniacy zmuszeni są do życia na granicy ubóstwa z wojenną rentą, emeryturą, czy wsparciem socjalnym w wysokości 200 marek, czyli stu euro miesięcznie, jednocześnie ze świadomością, że



pensje najwyższych urzędników państwowych są stukrotnie wyższe.

Nie mogliśmy przejść obojętnie obok tragedii związanej z powodzią. Tym bardziej, że Bośnia i Hercegowina miała być jednym z wakacyjnych celów naszej podróży. Niestety, droga do tego, by pomóc mieszkańcom naszego ulubionego kraju, była długa i wyboista. Kontakty z konsulatem, ambasadą, polskim ministerstwem, agencją celną, sanepidem nie miały końca. Nie było wśród pracowników tych instytucji dobrej woli, by pomóc nam zorganizować pomoc dla powodzian lub chociażby coś podpowiedzieć. Dopiero dzięki znajomej mieszkającej w Bośni nawiązaliśmy kontakt z organizacją charytatywną z Banja Luki – „Budimo Ljudi”, która „kojarzy” osoby pragnące nieść pomoc z osobami potrzebującymi. Dzięki przewodniczącej tej organizacji Danijeli dotarliśmy z darami do

4-osobowej rodziny, której dom uległ zalaniu podczas powodzi.

Był to skromny, parterowy domek, nadawał się tylko do rozbiórki. Dzięki pomocy rodziny i znajomych udało nam się zebrać dla rodziny powodzian najpotrzebniejsze rzeczy – żywność, chemię, ubrania, wyposażenie domu, przybory dla dzieci do szkoły. Po rozpakowaniu samochodu i przekazaniu darów, udaliśmy się jeszcze do 3-letniego chorego Milana- wielbiela Smurfów i Noddyego.

Z rodziną Šantić, której pomogliśmy, mimo wielkiej tragedii, którą cały czas mieliśmy w tyle głowy, spędziliśmy bardzo miły dzień. I wydawałoby się, że to będzie koniec tej historii, ale tak się nie stało...

W następnych dniach zwiedzaliśmy kolejne miejsca w Bośni, Chorwacji, Czarnogórze, Macedonii i Albanii. I to właśnie na albańskiej plaży przyszedł mi do głowy kolejny pomysł.





Postanowiłam zorganizować rodzinie Šantić, kolejną partię pomocy. Jakoś nie mogłam się wewnętrznie pozbierać. Zamiast wypoczywać zastanawiałam się jak to wszystko przygotować. I udało się, ale niestety w cieniu wielkiej tragedii.

Nasz znajomy, który miał zawieźć zebrane przez nas rzeczy do Bośni (planował pojechać tam po żonę i córkę), tydzień przed wyjazdem zginął w wypadku. Nie mogliśmy się otrząsnąć. Dodatkowo zostaliśmy z ogromną ilością darów dla rodziny Šantić. Dzięki naszym bliskim i przyjaciołom udało nam się zebrać dla nich naprawdę dużo: grzejnik elektryczny, farelki, chemię, kuchenkę elektryczną, rzeczy codziennego użytku, kołdry, poduszki, ręczniki, ubrania, rzeczy dla dzieci do szkoły, klocki i pluszowe misie. Musieliśmy działać dalej...

Po dwóch dniach rozmyślań uznaliśmy, że najlepiej będzie jak zgromadzone podarunki zawieziemy sami. Spakowaliśmy je do toreb podróżnych, by nie wzbudzać podejrzeń na granicy.

W Banja Luce zostaliśmy bardzo mile przywitani, były łązy szczęścia i niedowierzanie,

że pomimo tak dużej odległości (1500km) udało nam się do nich dotrzeć. Spędziliśmy w Bośni kolejne dni i żyliśmy się z rodziną Šantić jeszcze bardziej. Poznaliśmy ich krewnych i przyjaciół. To tam, wśród tak życzliwych nam osób, spędziłam chyba najlepsze urodziny w życiu. Była kolacja z tradycyjnym

jedzeniem, tort niespodzianka i odśpiewane "Sretan rođendan". Na samą myśl łązy napływają mi do oczu. Czuliśmy się jak wśród rodziny.

Kolejny rok, kolejne wyjazdy do Bośni i Hercegowiny i kolejne zawiezione ludziom dary. I coś, co jest bezcenne – wspólnie spędzone z mieszkańcami tego niezwykłego kraju chwile. Doszły następne rodziny, którym postanowiliśmy pomóc. Nie wyobrażacie sobie jaka to była radość dla nas, gdy patrzyliśmy na uśmiechnięte, szczęśliwe, a przede wszystkim zaskoczone twarze tych osób. Szczególnie oczy dzieci aż rozbłyskiwały na widok otrzymanych prezentów.

Nasze wyjazdy na Bałkany miały być typowo turystyczne, ale już po pierwszej akcji pomocy stały się dla nas czymś więcej. Każdy pobyt na Bałkanach obfituje w wiele wzruszających chwil. Jesteśmy szczęśliwcami, bo napotykaliliśmy na swojej drodze samych dobrych i życzliwych ludzi. Chyba sprawdza się powiedzenie, że to *komuś dajesz, w końcu wraca...* Emocjonalnych przeżyć zawsze jest co nie miara.

Podczas wyjazdów staramy się również odwiedzać miejsca mniej uczęszczane przez turystów, wyszukiwać takie niekomercyjne perełki. Przykładem może być mała wioska w Bośni i Hercegowinie – Žepa, gdzie napotkany mieszkaniec wręcz dziękował nam za przybycie. Ostatniego turystę spotkał tam lata temu. Jednak największym skarbem tych wyjazdów są ludzie. Ludzie, których poznaliśmy tam, za którymi tęsknimy, z którymi w dobie Internetu mamy częsty kontakt.

Dzięki nim mieliśmy okazję zobaczyć wiele miejsc, których próżno szukać w przewodnikach. Razem z nimi bawiliśmy się na koncercie lokalnej gwiazdy, jedliśmy w restauracjach znanych tylko mieszkańcom. Dodatkowo byliśmy uczestnikami ich świąt i obrzędów. To bezcenne chwile.

Zimą 2014/2015 mój wspaniały małżonek wpadł na pewien pomysł. Uznał, by część zdjęć z naszej strony internetowej poświęconej fotografii, przenieść na oddzielną, dedykowaną tylko Bałkanom. Tak powstał projekt NaszeBałkany.pl – strona internetowa, gdzie zamieszczamy informacje o podróżach do Bośni i Hercegowiny, Chorwacji, Macedonii, Czarnogóry, Albanii, Serbii, Grecji i Kosowa.

Mateusz stworzył dodatkowo profil na portalu społecznościowym FB, na którym staramy się zamieszczać nasze teksty, zdjęcia i ciekawostki z Półwyspu Bałkańskiego. Podział ról jest jasno określony – mój mąż jest "techniczny", ja piszę teksty i udzielam odpowiedzi na e-maile i wiadomości od czytelników.

Wiemy, że wielu z nich podczas planowania swoich podróży posiłkuje się materiałami przez nas przygotowanymi. To cieszy niezmiernie, jeśli

komuś możemy pomóc, czy zachęcić kogoś do samodzielnej wyprawy. Późniejszy odzew tylko utwierdza nas w przekonaniu, że warto poświęcić swój prywatny czas na stworzenie czegoś, co pomoże ludziom. Chociażby w tak błażej kwestii jak zaplanowanie wakacji :)

Dobre słowa pod naszym adresem, które pojawiają się w e-mailach tylko motywują nas do dalszej pracy. Niektóre kontakty nawiązane dzięki naszej stronie sprawiły, że zyskałszy nowych, prawdziwych przyjaciół. A czy może być coś cenniejszego...? Połączyły nas Bałkany.

AUTORKA O SOBIE

Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Pracę magisterską pisała o pozycji prawnej Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Pracowała jako pilot wycieczek. Obecnie jest pracownikiem administracji publicznej.

Wraz z mężem stworzyła stronę internetową poświęconą Bałkanom – www.naszebalkany.pl Hobbystycznie zajmują się również fotografią.

Kontakt do Anny Mikołajczyk:

E-mail: anna.mikolajczyk2011@gmail.com

REKLAMA



REKLAMA

SIECIOWISKA

warsztatowe spotkania Sieci Rozwoju



fot. M. Juszcak

Najbliższe terminy spotkań:

9 marca 2017

6 kwietnia 2017

11 maja 2017

w godz. 18:30 - 21:30

www.facebook.pl/siecrozwoju

ODWAGA

WĘDRÓWKA POZA STREFĘ KOMFORTU

Agnieszka Rytel



fot. S. Ciszewski

Odwaga nie polega na nieodczuwaniu strachu, lecz na uznaniu, że coś jest ważniejsze niż lęk.

Ambrose Redmoon

Pierwszego ranka wyrzałam przez maleńkie okienko na zewnątrz. Teraz tak naprawdę było widać gdzie byliśmy, a właściwie gdzie udało nam się dostać. Znajdowaliśmy się w Bivaco Rossi Volante na 3700 m n.p.m. we włoskiej części masywu Monte Rosa w Alpach. W chatce było jakieś 3 stopnie ciepła tylko dzięki temu, że spało w niej jakieś naście osób, następne poranki były zimniejsze bo zostaliśmy sami. Przez okno wszędzie było widać góry - panorama na jakieś dziesiątki kilometrów. Niektórzy utrzymywali, że widać tu nawet słoweński Triglav, oddalony od nas o pół tysiąca kilometrów. Gotowanie zajmowało nam dużo czasu – musieliśmy wprawdzie pozyskać wodę z wszechobecnego śniegu, a to trwało i było mało wydajne.

Codziennie zresztą jedliśmy na śniadanie to samo, co się po czasie dało we znaki, z drugiej strony człowiek wiedział, że musi zjeść, żeby mieć siłę w ciągu dnia. Wyzwaniem było udanie się na stronę - żeby skoczyć na dłużej musiałam założyć raki i wziąć czekan. Z czasem jednak wyglądało to tak, że wychodząc z chatki informowało się o tym głośno wszystkich i nie odchodziło za daleko. Z dnia na dzień granice się przesuwają.

Dojście do Rossi Volante z początku wydawało mi się znośne, szliśmy ostro pod górę miałam już aklimatyzację, zostawałam trochę z tyłu, ale dawałam radę. Po drodze mijaliśmy oznakowane szlaki, narciarzy, schronisko z leżaczkami, stację kolejki górskiej, wielu

turystów. Gdyby nie to, że przewyższenie było naprawdę duże i trzeba było



mocno pracować, byłoby to przemięte zwiedzanie. Mimo że cały czas miałam w tyle głowy, że robi się późno.

Doszliśmy do grani, mieliśmy już w nogach, krzyżach i ramionach wszystkie nasze grzechy związane z pakowaniem. Czułam każdy spakowany bez sensu przedmiot. I nagle zobaczyłam wielką przestrzeń lodowca, na którym nic nie ma, żywej duszy i wszędzie jest tak daleko, że nie ma mowy, żeby gdzieś widać

było nasz schron. Szliśmy ileś godzin, robiło się już ponuro, byłam przerażona. Nie było mowy o tym, żeby się cofnąć i nie bardzo już wiedziałam, którądy szliśmy. Schron był położony w takim miejscu, że zobaczyliśmy go dopiero znajdując się od niego jakieś 5 metrów (staliśmy nad nim na skale, w której zbrocze był wklejony). Zmęczenie powodowało, że popełnialiśmy błędy i w nawigacji i w zachowaniu bezpieczeństwa. Czułam, że wraz z siłami opuszczają mnie umiejętności oceny i logicznego myślenia. Chciałam się położyć.

Podczas tego wyjazdu jeszcze kilka razy przesuwane były granice. Zarówno te związane z toaletą – o których pisałam, ale też te dużo poważniejsze, kiedy postanowiłam sprawdzić szlak, albo z niego zejść – bo tak było najlepiej się wycofać. Granice w umyśle człowieka mają to do siebie, że są bardzo elastyczne, tylko od nas zależy ile mamy siły i odwagi by je przesunąć.



Wszystko co znam, co akceptuję znajduje się w mojej strefie komfortu. W niej czuję się dobrze i przyjemnie, ale przede wszystkim bezpiecznie. Naruszenie poczucia przyjemności, kiedy np. trzeba wczesnie rano wstać by wykonać pewne obowiązki, albo wyjść na zewnątrz gdy hula wiatr by odwieźć dziecko do przedszkola, to tylko pewne nieprzyjemności życia codziennego. Jednak takie działania nie wyprowadzają mnie poza strefę komfortu. Głównym uczuciem, które powoduje u mnie zapalenie czerwonej lampki jest strach! Gdy pojawia się lęk o siebie, swoich bliskich, to wiem, że opuszczam bezpieczne miejsce. Czasem to wielki strach, a czasem takie poczucie dyskomfortu i braku bezpieczeństwa, wynikające z jakiejś zmiany.

W związku z tym wszystko, co jest inne, nowe, wymagające jakiejś odwagi, to już wyjście poza strefę komfortu. Wyjście na lodowiec, na którym nie ma szlaków, ludzi, punktów odniesienia – to zapewne, coś co może wywołać dyskomfort, a gdy robi się ciemno, pojawia się lęk. Każdy ten lęk może odczuwać w innej sytuacji – dla kogoś innego tym lodowcem będzie wystąpienie publicznie, dla innych zmiana pracy, podjęcie ryzyka finansowego, dla kogoś opowiedzenie komuś o sobie, poddanie się krytyce. Tych sytuacji jest bardzo wiele. Za tą wylizanką idzie jednak myśl, że bardzo często poza strefą naszego komfortu leżą rzeczy, których pragniemy i które byśmy chcieli osiągnąć.

A z drugiej strony wielu specjalistów zadaje sobie pytanie – czy bardziej boimy się porażki czy sukcesu. Porażki wpisane są w nasze życie

i każdy ma ich wiele na swoich koncie. Z sukcesami jest trudniej – nie mamy czym się



pochwalić, bo często odpuszczamy bojąc się podjąć wyzwań prowadzących do wygranej.

W związku z tym strachem zdarza się, że nie udaje nam się zrobić kroku poza nasze granice. Ale jest to uprawnione tylko w przypadku, gdy górę bierze rozsądek. W czasie wspinaczki trzeba myśleć rozsądnie. Tutaj lepiej nie mieć ułańskiej fantazji, bo to już są emocje, którymi trudno kierować. Jednak emocje działają też hamująco, to one nie pozwalają nam zrobić tego o czym marzymy, gdy strach urasta do wielkości Everestu.

Stojąc na granicy zmiany, pojawia się także najmocniejsza forma strachu czyli panika. To walka, która toczy się w nas, walka emocji z rozsądkiem, zwłaszcza gdy te pierwsze wygrywają. Czasem pojawiają się dodatkowe bodźce, które nas blokują. Do nas na lodowcu dotarła informacja o śmierci naszego kolegi, który zginął pracując na wysokościach – nagle połączenie liną, które miało dawać bezpieczeństwo, kojarzyło mi się tylko z jednym i blokowało zrobienie jakiegokolwiek kroku, a w końcu doprowadziło do hysterii. Dziś myślę,

że czułam się już przeciążona ciągłym przekraczaniem siebie i któregoś dnia wystarczyła informacja o wypadku. Chłopaki na szczęście mi pomogli i spędziłam bardzo dobry dzień w górach.

Oczywiście te niebezpieczeństwa mogą być różne. Ja mam za sobą 3 wyjazdy poza Polskę – w Alpy i Pireneje – dla górskich wyjadaczy to nic wielkiego. Moim przekleństwem jednak nie jest wcale to na jakiej wysokości się znajduję, a bezgraniczna wyobraźnia. I niezależnie od tego czy stąpam nad szczeliną, czy idę po grani – zawsze znajdę sobie powód by się bać. Bo skąd mamy wiedzieć czy ten głaz pod którym śpimy, nie urwie się właśnie dziś w nocy, skoro następuje to raz na kilka setek czy nawet tysięcy lat?

Strach nie wymaga wielkich wysokości. Strach dopada nas gdy wybierzemy się sami w Bieszczady – wszędzie w koło pojawiają się mgły, a my zastanawiamy się ciągle czy niedźwiedzie mają w zwyczaju zjadać ludzi. Strach dopada gdy już po zmierzchu trafia się do schroniska, a ono okazuje się zamknięte i trzeba przez noc schodzić do wsi przez następne 3 godziny. Strach pojawia się gdy na szczycie okazuje się, że wszystko co widać to przepaście wkoło. Strach pojawia się, gdy idzie za nami ktoś już po nocy, a wokół nie ma innej żywej duszy. Strach, strach, strach...

Są takie momenty kiedy człowiek zadaje sobie pytanie „po co ja to robię”? Czemu daje się namówić, na

działania, które w mniemaniu wielu osób są niebezpieczne? Po co się je podejmuje. Dla satysfakcji. Nie umiem znaleźć innego wytłumaczenia.

Mam chyba potrzebę udowadniać sobie, że się da, że potrafię, że się przemogę. Potrzebuję spróbować czegoś, sprawdzić jak to jest. Choć czasem przekonuję się, że to coś nie jest dla mnie odpowiednie. Dużo bardziej podobało mi się mozolne wędrowanie z plecakiem po Pirenejach i codzienne rozstawianie namiotów gdzie indziej – także na przełęczy na 2700 m n.p.m., niż codzienne wypady na alpejski lodowiec „na lekko”. Wolę strach wynikający z odpowiedzialności za innych, niż ten z samotności w górach. I więcej jest przyjemności w spaniu w chacie, choć nie ma tam zbyt przyjaznych warunków, niż w schronisku z kuchnią.

Wyjazd na Monte Rosa skończył się karczemną awanturą. Awanturą, która miała miejsce już po wszystkim ostatniego dnia wyjazdu. W miasteczku, gdzie w końcu było cieplej, przyjemniej, był sklep, prysznic i toaleta



fol. S. Ciszewski

na polu namiotowym. Napięcie całego tygodnia zeszło z nas w ciągu jednej wymiany zdań. Musieliśmy wiele emocji w sobie kumulować tam w górze. Emocji związanych z przekraczaniem siebie – przekraczaniem granic związanych z wyczynem w górach, ale także z byciem ze sobą wiele dni bez przerwy, w różnych trudnych sytuacjach.

Mam także taką myśl, że wyjazdy w góry w jakichkolwiek okolicznościach to tylko ćwiczenie. Ćwiczy się do życia. Bo gdy będzie trzeba odejść z pracy i założyć firmę, powiedzieć kumplowi, coś co może spowodować, że ta relacja się skończy, powiedzieć co się czuje

i czemu podjęto się konkretne decyzje, a w końcu zrobić coś czego większość współpracowników nie zrozumie – wtedy będzie się już zahartowanym. Choć decyzjom tym towarzyszyć będzie strach, będziemy wiedzieli już, że strach to nie koniec świata, że jego przezwyciężenie może doprowadzić do czegoś wspaniałego np. do zdobycie czterotysięcznika. A to brzmi dumnie!

AUTORKA O SOBIE

Właścicielka firmy OnTheRock zajmującej się eventami wspinaczkowymi i pracą na wysokości. Wolontariuszka Związku Harcerstwa Polskiego. Obecnie zajęta pracą z kadrą organizacji. Prywatnie mama i żona, pasjonatka gór i wspinania.

Kontakt do Agnieszki Rytel:

E-mail: agnieszka@ontherock.pl



BUDOWANIE KARIERY

coaching & strenghts

ORGANIZATOR: **Brando Group**
www.brandogroup.pl

INFORMACJE:  /brandogroup

ZAPISY: poczta@brandogroup.pl

REKLAMA

Brando Group
www.brandogroup.pl

Trener

Interpersonalny

SZKOŁA TRENERÓW



KURS I STOPNIA (232 godz.)

KURS II STOPNIA (168 godz.)

INDYWIDUALNA ŚCIEŻKA
ROZWOJU TRENERSKIEGO

UCZESTNIK KURSU OTRZYMUJE
DYPLOM Z ILOŚCIĄ GODZIN
ORAZ WYKAZEM ZAJĘĆ.

MOŻLIWOŚĆ **CERTYFIKACJI**
TRENERSKIEJ I, II i III STOPNIA.

WYBRANE OSOBY ZAPROSIMY DO
STAŁEJ **WSPÓŁPRACY**
SZKOLENIOWEJ.

Szczegóły i zapisy na stronie
www.brandogroup.pl lub pod numerem
telefonu **509 779 003**

O ODPUSZCZANIU SOBIE Z JOGĄ W TLE

Karolina Brzozowska



fot. K. Brzozowska

Zaiste tyle mam do powiedzenia każdego dnia, a kiedy mam napisać artykuł... w głowie mam dziwne, nienaturalne spięcie. Pytanie: dlaczego? Skoro pisanie przychodzi mi łatwo, czym tu się spinać? Po co wywierać na sobie presję?

I o tej presji właśnie dziś słów kilka chyba padnie... Zacznę od wydarzeń bieżących. Podjęłam decyzję o zmianie. Mówią, że jak zmiany to tylko na lepsze! Tylko, że znów pytanie: kiedy dowiem się, że rzeczywiście była to zmiana na lepsze? Jak wiele czasu potrzeba abym przekonana stwierdziła, że wszelkie moje – nasze – wybory są z natury po prostu dobre.

I tu wracam do źródeł: do moich Wartości. Wiem co jest moim wewnętrznym kompasem, bo zadałam sobie wystarczająco wysiłku aby dowiedzieć się, co jest dla MNIE naprawdę w życiu ważne. Co więcej, daję sobie pełne przyzwolenie na to, że moje wartości mogą zmienić się w czasie. Tak długo, jak będę je

realizować, będę ten stan nazywać... szczęściem, spełnieniem, życiem w zgodzie ze sobą.

Co to wartości? Oczywista oczywistość? Zdrowie, rodzina, miłość, pasja, sprawiedliwość, piękno, cokolwiek, co budzi we mnie zew do robienia rzeczy lepiej niż dobrze. Nawet jeśli tymczasowo coś nie dzieje się po mojej myśli, wiem, dokąd zmierzam.

Dokładnie rok temu byłam świeżo po powrocie z Indii. Obiegowe powiedzenie krąży, że gdzie jak nie tam odnajdziesz swoją życiową drogę. Hmm... Mówiąc szczerze, ta podróż była drogą samą w sobie! Najprawdopodobniej nie stanęłabym na hinduskiej ziemi gdyby nie

decyzja o dołączeniu do szeregów indyjskiej korporacji właśnie. Najprawdopodobniej nie zainteresowałabym się możliwością podróży tam, gdyby nie zaciekawienie jogą, jakie dopadło mnie po któryś z kolei zajęciach. Być może zaciekawienie nie przemieniłoby się w zaangażowanie gdyby nie znajomość z osobą, którą poznałam w poprzedniej pracy.

Najprawdopodobniej nic takiego w ogóle nie miałyby miejsca gdyby nie fakt, że właśnie w tamtej pracy nabyłam umiejętność kluczową - wyznaczania sobie celów. Realnych, ale takich, które w swej realizacji "sponiewierają" cię jednak trochę. Kiedy jest zbyt łatwo, droga nie smakuje jak mistrzowskie spełnienie.

W pełni podpisuję się pod boską teorią, że wszystko ma znaczenie. Nawet kiedy na pierwszy rzut oka zastanawiasz się "ale zaraz... nie tak miało być!", nawet jeśli po czasie przeszkody wyskakują jak grzyby po deszczu, co z tego? Kropki połączysz po odpowiednim czasie. Zaufaj. Daj czas czasowi.

Często rezygnujemy zbyt szybko. Nie dajemy się rozpędzić wahadłowi przyczynowo-skutkowemu. Nie dajemy sobie przyzwolenia na błędy! Hej – będę je popełniać. Naprawdę, ten się nie myli, co nic nie robi!

PASJA... na prawdziwe mistrzostwo jest szansa, kiedy lubię, to co robię. Widzę, że dzięki temu realizuję swoje wartości. Wartością samą w sobie jest fakt, że pracuję aby dowiedzieć się o nich. Początek roku? Kolejny kwartał? Końcówka roku? Moment nie ma znaczenia! Dowiaduję się, co mnie nakręca, co sprawia, że

działam. No właśnie – wartości się tworzy! Nie są dane raz na zawsze!



Jeszcze o tej jodze Wam napiszę. Ręka w górę, kto zaznał kiedyś zajęć z *hatha-jogi*, *jogi kundalini*, *ashtanga jogi*, *jogi nidra*?

Co sprawiło, że właściwie postanowiłam wybrać się na te zajęcia? Jakiej obietnicy uwierzyłam? Smukłej, stonowanej sylwetce, zdrowej na zewnątrz i wewnątrz? A może harmonii ducha i ciała, która pozwala pozostać w asanach – pozycjach jogowych – coraz dłużej w miarę kolejnych praktyk? A może tak dla funu postanowiłam spróbować – jak to obiegowo mówią – „relaksu”, którego doświadczam, owszem, na sam koniec zajęć? Bo w trakcie wyciągaaaaam swoje ciało w górę, dosięgam swoich granic i po milimetrze je przekraczam. Pomagam sobie dostępnymi pomocami, aby wykonać asanę prawidłowo, po to aby poczuć

części mojego ciała, o których istnieniu do tej pory nie zdawałam sobie sprawy. Wewnętrzna pięta... uszy do góry ... kość ogonowa w dół... ba! Nazywać te części to dopiero mistrzostwo.

Na moje pierwsze zajęcia trafiłam do osiedlowego klubu fitness, świeżo malowanego na szaro-pomarańczowo, 4 lata temu. I tak z hatha jogą romansuję aż do dzisiaj. Czysta ciekawość i wielkie zaskoczenie kiedy w roli nauczycielki dostrzegłam osobę, z którą miałam okazję współpracować również zawodowo. Na początku mały dyskomfort, bo szybko się okazało, że mimo całego życia mocno nacechowanego wszelkiego rodzaju aktywnością sportową, moje ciało robi jedno, umysł wędruje gdzieś jeszcze indziej, a asana, którą robi Ola to jeszcze coś innego! Małe zawstydzenie faktem, że mojemu ciału pozostaje wiele do życzenia, kiedy tak zerkam na Olę w wieku mojej mamy. Już nie dla "fanu", lecz dla konsekwencji udałam się na drugie zajęcia. I na kolejne. I tak do dzisiaj. Nie ma znaczenia, ile osób i kto dociera na zajęcia, nie odgrywa roli też dzień i godzina w grafiku klubu – jestem zawsze, chyba że uznam, że inna

sytuacja jest bardziej priorytetowa (do takich należą na przykład spotkania rodzinne). Tak się miło przyzwyczaiłam do niedzieli punkt 11.30, że kiedy incydentalnie jestem wtedy gdzieś indziej i tak swój czas poświęcę później w domu z praktyką własną. Mata, na której praktykuję, jest dla mnie wymowna: to taka przestrzeń, na której mam wpływ. W życiu to samo: warto ją znać aby w pełni i świadomie w niej działać, ona potem urośnie razem z nami, wypychając pomału z naszej mentalności przestrzeń, którą z miłością możemy traktować i nazywać jako naszą strefę zainteresowania (za teorią Stephena Covey'a). Ola wspominała kiedyś, że zajęcia jogi w fitness klubie to nic w porównaniu do tych w prawdziwej szkole jogi. Minęło trochę czasu kiedy wybrałam się na jedne, do samego mistrza – założyciela szkoły. To znów nie była miłość od pierwszego wejrzenia. Tak mocno w środku uwielbiałam styl Oli, jej dbałość o najmniejsze detale, dobór słów, który pozwalał mi na więcej, że z lekkim oporem działałam podczas zajęć.

Podsumowując wszelkie nazwane wyżej (i pozostawione sobie) mniejsze i większe opory, dziękuję dziś sobie za zaufanie procesowi i danie czasu czasowi. Wszystko trwa. Kiedy odpuszczasz za wcześnie, nigdy nie wiesz ile zostało Ci na szczycie. Potrzeba czasu.

Kiedy dowiedziałam się, że będę w składzie delegacji do Indii z ramienia mojej firmy, od razu połączyłam kropki: wyjazd służbowy – aspekt prywatny jogowy. Jakże



było moje zdziwienie na miejscu, kiedy pytałam po kolei napotykaną twarz o zajęcia w pobliżu? Mało kto się orientował w temacie. W końcu trafiłam na zajęcia odbywające się na terenie kampusu prowadzone przez nauczycielkę... kultury fizycznej. Same zajęcia w pocie czoła, w temperaturze oscylującej blisko 30 stopni, były dla mnie bardziej godziną przetrwania i spoglądania czy dobrze zrozumiałam komendę niż czasem jakim częstowała mnie Ola. Złożyło się wyśmienicie, bo trafiłam do miasta w Indiach,

AUTORKA O SOBIE

Obecnie pracuję w jednej z łódzkich korporacji, w której obok aktywności biznesowej spotykam się z pracownikami na sali szkoleniowej. Jeśli nie ma mnie tam, pracuję ze sobą na jogowej macie lub rozciągam dobę, zarażając innych ciekawością do odkrywania lingwistycznych horyzontów.

Kontakt do Karoliny Brzozowskiej:

E-mail: kgrzelak.mk@o2.pl

REKLAMA

Więcej: www.facebook.pl/brandogroup



"Men's world - męski punkt widzenia"

spotkania Brando Group
dedykowane **WYŁĄCZNIE**
MĘŻCZYZKOM.

"A czymże jest prawdziwa męskość, jeśli nie wymieszanymi w odpowiednich proporcjach klasą i szaleństwem?" A. Sapkowski



fot. S. Ciszewski

KAŻDY DZIEŃ TO ZYSK

Sebastian Ciszewski

Moje pierwsze doświadczenia z seniorami ograniczały się do kontaktów z osobami pokoleniowo starszymi ode mnie. Przy czym dla dziecka wiekowi byli już rodzice, a na pewno dziadkowie. Dziś gdy pomyślę, że w owym czasie ci pierwsi mieli około dwudziestu lat, a drudzy czterdzieści kilka, nie mam w sobie zgody na bycie seniorem. Wciąż jestem młody!

Kiedy w naturalny sposób zabrakło dziadków, temat osób starszych stał się dla mnie bardziej teoretyczny, niż praktyczny. Z racji wykształcenia pedagogicznego miałem jakąś wiedzę andragogiczną, wolontaryjnie odwiedzałem (przy okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy) Dom Kombatanta w Łodzi, jednak było to ledwie muskanie tematu, bez wgrzania się w istotę rzeczy. Dziś już wiem, co mnie omijało.

Nastał marzec 2016 roku. Moja kariera zawodowa potoczyła się tak, że znalazłem zatrudnienie w Domu Dziennego Pobytu Caritas

w Łodzi. Przez część dnia pełniłem obowiązki animatora, przez kolejną wychowawcy dzieci uczęszczających na świetlicę środowiskową. Wychowawcą byłem przez wiele lat. Z dziećmi i młodzieżą pracowałem w bursie szkolnej, w harcerstwie czy w wielu szkołach, organizując warsztaty. To było mi znane i oswojone. Z seniorami było zupełnie inaczej.



fot. S. Ciszewski

Pierwszy dzień pracy to spotkanie z grupą około 30 osób. Nie znałem nikogo. Nikt nie był znaną mi babcią, dziadkiem, ciotką czy wujkiem. Nikt nie był sąsiadem czy znajomym. Nowe

twarze, nieznanym mi świat i myśli krążące mi w głowie. Nie byłem przechodniem, obserwatorem, osobą przypadkową. Byłem animatorem, który miał mieć wiedzę i umiejętności do pracy z seniorami. To nie było jednorazowe spotkanie, incydent. Wkraczałem w nową rzeczywistość. Z ciekawością i niepewnością.



fol. S. Ciszewski

W placówce miała miejsce pełna wymiana kadry. Wcześniejszy kierownik placówki odszedł po 8 latach. Dla pensjonariuszy była to osoba, do której się przyzwyczaili. Tak więc, pierwsze dni były dla mnie budowaniem kontaktu i wielokrotnym słuchaniem wypowiedzi: *My walczyliśmy, żeby pani kierownik nie odchodziła ... Pani kierownik tak decydowała ... Pani kierownik robiła to inaczej ...* Byłem dla seniorów kimś nowym, nieznanym. Potrzebowaliśmy czasu i doświadczeń, żeby się poznać.

Miałem świadomość, że ogrom doświadczeń, życiowa mądrość jest po stronie seniorów. Byli ode mnie znacznie starsi. Najstarszy senior pan Józef miał 58 lat, kiedy się urodziłem. Większość przeżyła wojnę, radzili sobie w niełatwych czasach PRL, wychowali dzieci i wnuki. Jednak moim zadaniem było

wzmacnianie ich jako ludzi. W pierwszym odruchu - koncentracja na zajęciach edukacyjnych - wymyślanie form i technik pracy, przygotowanie materiałów. Rysowaliśmy, malowaliśmy, oglądaliśmy filmy, słuchaliśmy muzyki. Czasami na zajęciach była garstka osób, innym razem stawali się w licznych gronie. Szczególnie, gdy okazją były imieniny któregoś z pensjonariuszy/ pensjonariuszek ;-).

Największy progres w naszej relacji przynosiły jednak nie atrakcyjne zajęcia, ale chwile, gesty, słowa. Każdy senior był inny. Dziś określiłbym, że niepowtarzalny. Oczywiście nie było tak, że zawsze nasze relacje były cukierkowe i bezkolizyjne. Moim zadaniem było wspieranie rozwoju a nie tylko konserwacja tego, co jest. To wymagało motywacji, przełamywania lęków czy zmiany przekonań. Także moich.



fol. S. Ciszewski

Wspólne doświadczenia budowały i wzbogacały nasz kontakt. Poszczególne relacje stawały się w coraz większym stopniu osobiste. Ja lepiej poznawałem seniorów a oni mnie. Wiedzieliśmy o co warto zapytać, o czym można żartować, jakie mamy nawyki. Mieliśmy już wspólną historię...

To KONTAKT był sednem naszej relacji. Wszystko inne było zbiorem narzędzi, po które sięgaliśmy. Przywitanie się, realizacja zajęć, wydanie obiadu, wyjście do grotty solnej, wspólna modlitwa, byłyby zawodowymi formalnościami, gdyby nie to osobiste doświadczenie spotkania.



fot. S. Ciszewski

Wiele osób jako powód zapisania się do placówki, podawało niechęć do samotności. Niektórzy określali to "elegancko" - nie chcę zdziczeć. To potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem była główną motywacją dla wielu seniorów do codziennego spędzania kilku godzin w swoim gronie. Organizacja czasu i miejsca miała tylko umożliwić realizację tej potrzeby. Cieszę się, że mogłem w tym uczestniczyć i dać coś z siebie.

Z radością odkrywałem żywotność i energię seniorów. Zaskakiwali mnie swoimi pomysłami, opowieściami, potrzebą śpiewu i tańca. Byłem pewien podziwu, jak wiele piosenek potrafią wspólnie zaśpiewać czy opowiedzieć wierszy z pamięci. Zachwycała mnie szczególnie swoista elegancja i kultura obycia. Nie mam na myśli bycia ideałem *savoir vivre*, ale oni mieli (mają) coś, co trudno znaleźć w młodszych

pokoleniach. Takt, szacunek, maniere - to było to, czego doświadczałem z nieskrywaną przyjemnością.

To co utkwilo mi w pamięci, to podejście seniorów do życia. Pewnego dnia pani Irena powiedziała: *Każdy dzień traktuję jako zysk. Gdy ma się osiemdziesiąt kilka lat, to trzeba się cieszyć każdym kolejnym dniem.* Spotkałem też panią Wandę, która mając lat 95, szykowała się już do setnych urodzin. Nie były to czcze gadanie, bo właśnie wróciła z wyjazdu do Hiszpanii i spaceru nad oceanem. Po powrocie z wyjazdu umyła wszystkie okna w domu i znów przyszła do "Domku". W pamięci mam obraz pana Józefa, który z uśmiechem opowiadał o swojej przyjaciółce i skarżył się że ciągle musi doładowywać konto telefoniczne ;-). Takich obrazów-wspomnień zachowałem wiele...

Ta pogoda ducha i mobilizacja była potrzebna wszystkim, szczególnie osobom które zmagają się z kłopotami zdrowotnymi czy osobistymi. Jednak łatwiej było znosić trudy życia wśród "rówieśników", niż samotnie w czterech ścianach.



fot. S. Ciszewski

Nasza wspólna droga trwała blisko 8 miesięcy. Kiedy odchodziłem, znów poczułem się

przyzwyczajenia, tym razem na sobie. Nie była to łatwa decyzja, ale inne powody zawodowe przeważyły. Podjąłem wtedy decyzję, żeby jak najczęściej odwiedzać moich seniorów. Chciałem ten kontakt utrzymać. Szybko jednak instytucjonalny wymiar tego miejsca mnie dopadł. Nowe kierownictwo miało inną wizję na opiekę i kontakt.

Chciałem tylko odwiedzić seniorów na chwilę. Szalony plan polegał na odwiedzinach pomiędzy jednym autobusem (z którego wysiadłem) a kolejnym kursem. Wystarczająco czasu, żeby przywitać się, pouśmiechać, wyściskać i z nową energią ruszyć dalej. W trakcie wymiany serdeczności zostałem pilnie poproszony przez panią kierownik do pokoju (w którym jeszcze niedawno pracowałem) i usłyszałem, że mam opuścić placówkę i więcej tu nie przychodzić.

Od czasu do czasu zdzwaniam się z niektórymi seniorami. Rozmawiam sobie np. z panią

Danusią kilkadziesiąt minut przez telefon i cieszymy się KONTAKTEM.

AUTOR O SOBIE

Właściciel Brando Group. Pedagog, trener i coach. Turysta, podróżnik i włóczęga. Namiętnie i kompulsywnie kupuje książki. Niektóre czyta, inne podziwia. Lubi wieś (gdzie mieszka) i towarzystwo posiadanego zwierzyńca.

Kontakt do Sebastiana Ciszewskiego:

E-mail: s.ciszewski@op.pl

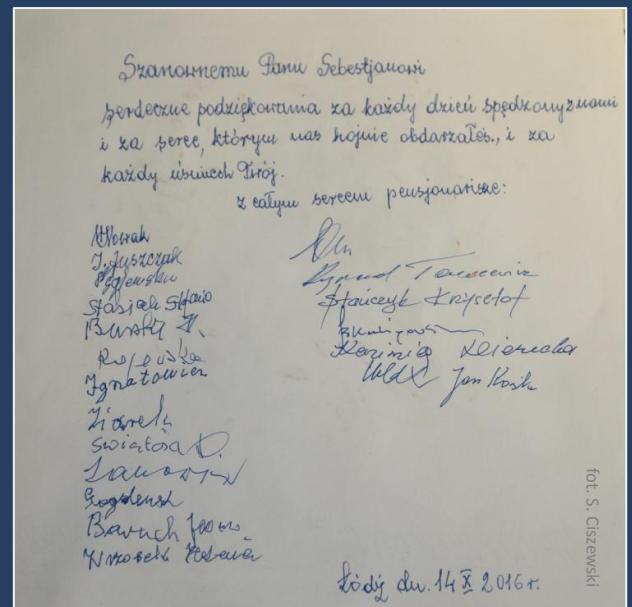


foto: S. Ciszewski

REKLAMA



REKLAMA

Rozwojowe Wypły Górskie

2017

Brando Group

MAGAZYN SIECI ROZWOJU

Redaktor

Sebastian Ciszewski

Kontakt

siecrozwoju@brandogroup.pl

Informacje

www.facebook.pl/siecrozwoju

www.facebook.pl/brandogroup

www.brandogroup.pl