

Jedno zdanie

Opowiem Ci pewną historię. Dotyczy ona zdania, które wypowiedziałam w szczególnym gronie. Okoliczności są istotne, więc tytułem wstępu je opiszę...

W 1992 roku, aby doskonalić pedagogiczne umiejętności, podjęłam podyplomowe studia na kierunku socjoterapii. Nauka trwała 3 lata i przebiegała inaczej niż wykłady i ćwiczenia.

Zakwalifikowanych 60 osób podzielono na cztery piętnastoosobowe grupy.

Na pierwszym roku co miesiąc odbywały się tygodniowe zjazdy. Należało dojechać ze swego miasta do Katowic i stamtąd wyjeżdżaliśmy wynajętym autobusem do Sławkowa. Tam mieliśmy zarezerwowany tylko dla nas pensjonat. W nim toczyło się nasze życie. Coś takiego jak na obozie.

Zajęcia, z przerwą na posiłki, odbywały się od rana do wieczora. W małych salkach rozłożono dla nas materace, do dyspozycji mieliśmy poduchy i koce, tak więc były to warsztaty siedząco-leżące, podczas których nie wolno było robić notatek. Obejmowały psychodramy, dyskusje na rozmaite, nurtujące grupę tematy natury psychopedagogicznej, pojawiające się na bieżąco, były też medytacje, a o świcie gimnastyka i bieg transowy przez pobliski las.

Na II i III roku zjazdy odbywały się co dwa tygodnie w weekend. Spotykaliśmy się wtedy w Katowicach, w ładnej willi, ktoś wspomniał, że za komuny był to dom Kiszczaka. Zajęcia przebiegały w grupach w takim samym trybie co w Sławkowie, ale już nie biegaliśmy po mieście:)

Warsztaty kończyły się o godzinie 20-21 i komu nieporęczniej było wracać na noc do domu, (byliśmy z różnych miast), mógł zostać do niedzieli, spać na tych materacach i ja z kilkoma koleżankami tak robiłam.

Każdą z grup prowadził superwizor, był to trener z psychologicznym wykształceniem i dużym doświadczeniem, któremu podczas zajęć towarzyszył asystent, mówiło się na taką osobę kot (zapewne od późniejszej nazwy coaching). Rolą asystenta było obserwowanie zajęć i wraz z trenerem analiza ich przebiegu po całym dniu. Te nocne narady miały znaczenie, bo trzeba było omówić problemy, jakie zaistniały w grupie, a występowały czasem mocne sytuacje.

Tego rodzaju studia polecam wszystkim, którym zależy na dobrym komunikowaniu się z własnym wnętrzem i otoczeniem: w pracy, wśród znajomych, w rodzinie.

Motywowала mnie nie tylko chęć doskonalenia pedagogicznych umiejętności, ale chciałam też poradzić sobie z pewną niedoskonałością. Mam świadomość, że mogę bez skrępowania przemawiać do każdej liczby młodzieży, ale w przypadku zabierania głosu wśród dorosłych, np. na konferencjach, dopada mnie trema. Wydaje mi się, że powiem coś nie tak, że zabraknie mi właściwego słowa, że moja wypowiedź nie wypadnie tak, jakbym chciała. Znajomi mówią, że tej tremy po mnie nie widać, że mówię sensownie, ale ja wiem, jaki stres przeżywam i co się wtedy w moim sercu dzieje.

Program zajęć był ciekawy i w dużym stopniu kształtujący rozwój osobisty. W mojej grupie byli pedagodzy szkolni, psycholożki z poradni pedagogicznych i nauczyciele różnych przedmiotów. Polubiliśmy się i zintegrowaliśmy bardzo. Od początku mówiliśmy sobie po imieniu i wiele z tych znajomości przetrwało.

Po blisko 500 godzinach warsztatów, nadszedł czas uroczystego wręczenia dyplomów. Dzień wcześniej, prowadzący moją grupę Staszek, zarazem dyrektor tego studium, uprzedził nas, że jutro poprosi każdą osobę o podsumowanie tych trzech lat nauki, jednak nie dłuższe niż jedno zdanie.

To nie było proste, tyle rzeczy się wydarzyło.

W nocy przekładając się z boku na bok rozmyślałam, jak w zdawkowej formie ocenić te lata. Układałam różne wersje, w końcu zdecydowałam się na kilka i usnęłam.

Na tę uroczystość wszyscy pojechaliśmy do Sławkowa. Zebraliśmy się w dużej sali, 60 osób stanęło w przyjacielskim kręgu, wśród nas czterech trenerów i ich asystentów, emocji moc. Po kilku minutach powitania Staszek, zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami poprosił, aby każda osoba krótko określiła, czym były dla niej te warsztaty.

I zaczęło się, koledzy mówili o wartościach tej nauki, o drogowskazach, jakimi będą się teraz kierować, o cennych doświadczeniach i przyjaźniach. Dość podobne do siebie, piękne wypowiedzi. Możesz sobie wyobrazić, co ja wtedy czułam, trema rosta we mnie jak potwór.

Trochę rozpaczliwie oceniłam jednak, że stoję w tak bezpiecznym miejscu kręgu, że zanim przyjdzie moja kolej, zdążę wybrać najlepszą z przygotowanych w nocy wersji. Jak paciorki różańca płynęły dalsze opinie i przybliżały moje wystąpienie...

W pewnym momencie usłyszałam: Renata, teraz ty. W jednej sekundzie doznałam jakby olśnienia. Odrzuciłam z umysłu zaplanowane zdania i powiedziałam:

„Nie wiem, czy jeszcze kiedyś będę miała okazję powiedzieć tak dużej liczbie dorosłych tego jednego, ważnego zdania, dlatego teraz skorzystam z tej szansy i pozdrowię tu, w naszym gronie, mojego muzycznego idola, Erica Claptona!”.

Najpierw była konsternacja, zaskoczenie wypisane na tych wszystkich twarzach, a potem gromki, radosny śmiech i oklaski.

W chwilę potem uświadomiłam sobie, że zrobiłam milowy krok w radzeniu sobie z tremą i odważniejszym wypowiedaniu tego, co myślę i czuję.

Prawie za każdym razem obawiamy się oceny innych, pragniemy prezentować się z jak najlepszej strony. I to jest naturalne. Jednak mimo wszystko zawsze powinniśmy być sobą.

Pozdrawiam Cię serdecznie i również życzę odwagi.

Zielona Gałązka

