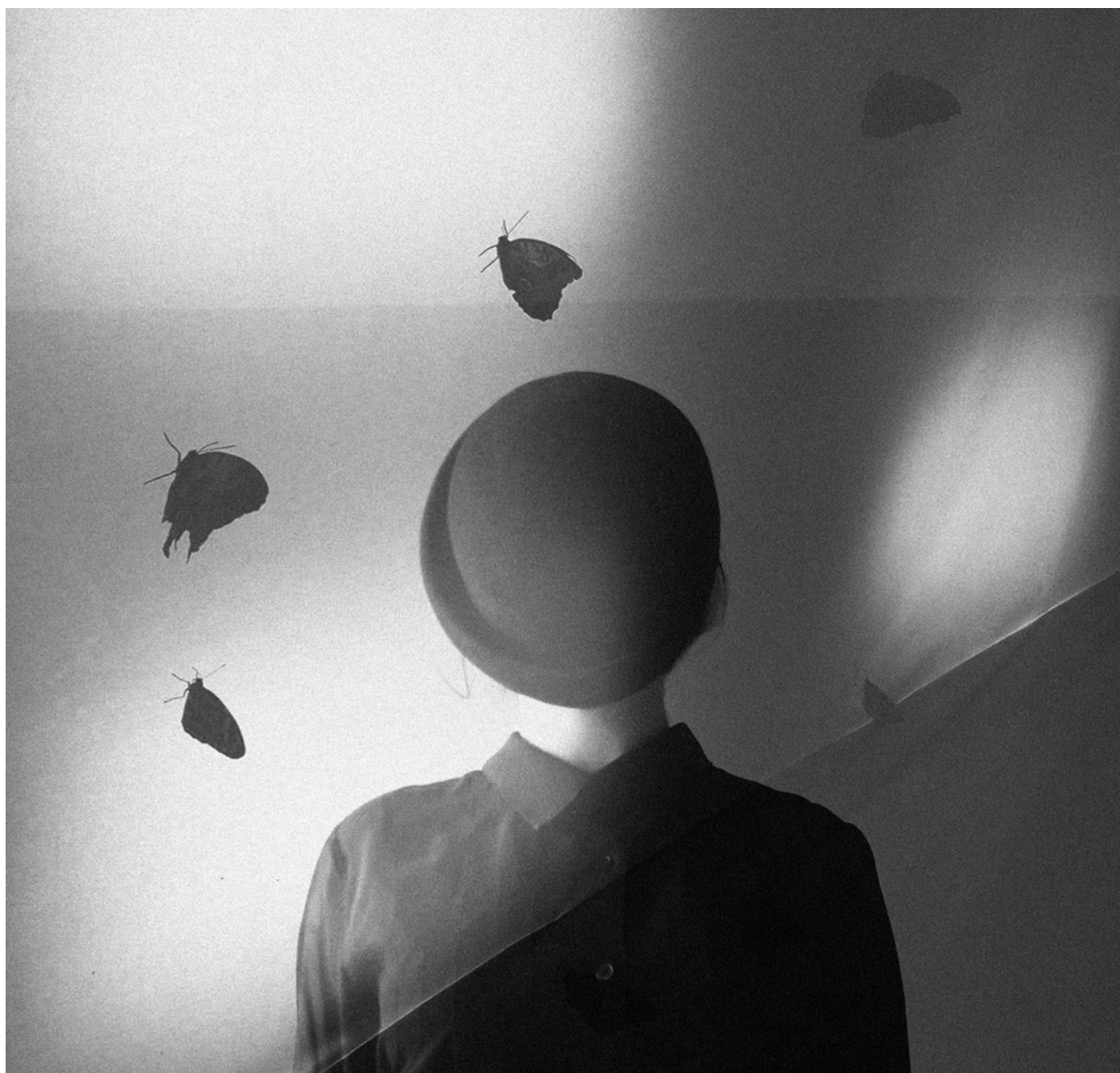




JA

W KWARANTANNIE

katalog prac konkursowych

Prezentujemy Państwu wybór prac autorstwa studentów Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie, przygotowanych w ramach konkursu „JA w kwarantannie”. Prace te, są próbą artystycznej opowieści o postrzeganiu i przeżywaniu siebie w czasach pandemii. Słowa i obrazy, za pomocą których studenci opowiadają o swoim JA, budzą wiele emocji i są zaproszeniem do dalekiej podróży w głąb siebie.

Grafika:

Paulina Czwałga, Ludzie niebiańscy od telewizorów.

Bartłomiej Dec

Daniel Dudek

Gabriela Giefert

Barbara Gierut

Patrycja Głodek, Nie daj mu panować.

Patrycja Gozdecka, Miej swój rozum i inne

Michał Jeżowski

Mateusz Jędrusiński

Wioletta Koziół

Dawid Łogonowicz

Weronika Pieczonka

Kateryna Rozum

Damian Arciszewski, Moja mała Wenecja, i inne

Patrycja Gozdecka

Diana Studitova

Animacja:

Gabriela Gorczyca

Gabriela Mazur

Esej

Dominika Czyż

Michał Jeżowski, Co masz pod maską?

Weronika Romaniak, Moc bowiem w słabości się doskonali.

Organizatorzy konkursu:



Akademickie Centrum Rozwoju
Osobistego i Psychoterapii
Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie



**WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA**
z siedzibą w Rzeszowie

„Wątpię, żeby pandemia była tylko epizodem, o którym szybko zapomnimy. Zostały poruszone bardzo ważne, osobiste ludzkie struny. Mam tu na myśli zarówno struny trwogi i nienawiści, jak i struny solidarności, miłości i empatii. One zostały na tyle silnie potrącone, że będą drgały w człowieku, a to będzie miało konsekwencje w zachowaniach społecznych”.

Bogdan de Barbaro



Konkurs "JA w kwarantannie"
Bartłomiej Dec

Dominika Czyż

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

JA w kwarantannie

Kwarantanna. To słowo przeraziło wszystkich. Nawet mnie, a nie należę do osób, które bardzo łakną kontaktu z innymi ludźmi. To jedno słowo objawiło się niczym wstrętny potwór, niczym smok, który pilnuje księżniczki zamkniętej w wieży. Zostaliśmy Roszpunkami uwięzionymi w czterech ścianach własnych domów. Odebrano nam normalność. A samo słowo „kwarantanna” skojarzyło się z innym przerażającym słowem „osamotnienie”. Zwiastowało zmiany, smutne zmiany.

Ale czy na pewno? Im dłużej o tym myślę, a na kwarantannie to jedno z najstępszych zajęć, tym bardziej dochodzę do wniosku, że kwarantanna, to osamotnienie, jest naszą codziennością. Antoine de Saint – Exupéry pisał, że *Wśród ludzi jest się także samotnym*¹, nie tylko na pustyni, nie tylko w czterech ścianach podczas kwarantanny. I ta myśl chwyta za serce i wbija w nie szpony. Jest ostra, ale właśnie taka powinna być. W gruncie rzeczy, podczas kwarantanny nie tęskniłam do ludzi, którzy często sprawiali, że czułam się jak przybysz z innej planety, tęskniłam do zgiełku, który zagłuszał myśli o samotności.

Na kwarantannie trudno od nich uciec. Choć nawet to przymusowe odizolowanie się od reszty świata nie zdołało rozciągnąć mojego czasu i wciąż jest go za mało, to znalazły się minuty na refleksje. Wspomnienia napływały falami, dźwiękami i zapachami. Przypominało mi się dzieciństwo i to, jak potrafiłam garściami czerpać z niego szczęście. Ale wtedy też byłam samotna. Przez całe życie jestem na takiej kwarantannie, odcięta od ludzi, chociaż wśród nich. Czy to złe? Cóż, przygotowało mnie to na tę niecodzienną ewentualność lepiej niż innych. Chociaż wszyscy tak naprawdę są samotni. Niektórzy boją się do tego przyznać, ukrywają to uczucie odizolowania gdzieś głęboko w środku, niczym brudny sekret lub najdroższy skarb. Kwarantanna to przyzwyczajenie zmieniła, wyciągnęła ukrywaną samotność na zewnątrz. Wielu musiało stanąć z nią twarzą w twarz, po raz pierwszy od dawna lub po raz pierwszy w życiu.

Wbrew pozorom, samotność nie jest karą zesłaną przez bogów. Przez większość życia byłam pewna, że jest, ale nie ukrywałam jej przed oczami innych, lub co gorsza, przed własnymi oczyma. Samotność po prostu była, jest i będzie. Jest mną i jest każdym z nas.

Przymusowa kwarantanna mi o tym przypominała. I nie był to sposób delikatny, raczej gwałtowny i niespodziewany, niczym uderzenie Titanica w górę lodową. Przychodzimy na świat samotnie i umieramy samotnie. Nawet samo życie, choć z wieloma ludźmi obok, nie może być przeżyte przez kogoś innego. Jest przeżyte przez nas, nas samych. Ludzie umierający przez koronawirusa byli z dala od bliskich, czasem nawet po śmierci, gdy ich ciała składano w zbiorowej mogile². Samotność dobitnie przypominała o swoim istnieniu całemu światu.

¹ „Mały Książę” Antoine de Saint – Exupéry

² Sytuacja we Włoszech

Nie żałuję, że tak się stało. I choć zatrzymałabym falę śmierci gdybym mogła, to nie zatrzymałabym kwarantanny. Nastąpiła cisza i spokój. Z doświadczenia wiem, że takie środowisko samotność lubi najbardziej. Jesteś ty, wspomnienia i myśli. Jeśli ci się poszczęści to też natura. Aw kwarantannie świat pięknie odżył, przypominając nam, że narobiliśmy wielkiego bałaganu. Czy choćby dlatego nie było warto zostać odizolowanym? By zdać sobie sprawę, że czasem za bardzo przypominamy wirusa, od którego cierpi cała planeta?

Te myśli mnie trapiły dokładając niepewności do samotności, o której myślałam najwięcej. Szukałam na nią lekarstwa. Muzyka? Książki? Seriale? Rodzina? Wszystko to w pewnym stopniu było skuteczne. Zdarzały się jednak momenty, gdy podsycaty trawiący ogień samotności. Sprawiały, że uczucie wyalienowania stawało się nie do wytrzymania. A ciężko było od niego uciec w zgiełk, bo wszędzie trwała cisza.

Aż pewnego zwykłego dnia kwarantanny, usłyszałam słowa ukochanej piosenki. *Back to the boy who would reach for the stars*³. (*Powrót do chłopca, który sięgnąłby gwiazd*). Usłyszałam je jednak inaczej niż zwykle. Dotarł do mnie ich sens, prawdziwy sens, który mógł mi pomóc przejść przez kwarantannę, a wreszcie i przez życie pełne samotności. Właśnie to mogło być moim lekarstwem. Powrót do Małej Dominiki, nie do końca rozumiejącej samotność, ale potrafiącej spojrzeć w nocne niebo z wyciągniętymi do niego rękoma. Ta dziewczynka marzyła, by kiedyś dotknąć gwiazdy i by zamknąć ją w szklanym słoiku, byle móc napawać się jej światłem. Ta dziewczynka bała się ciemności, do dzisiaj czasem się jej boi. Mrok jest taki samotny i pusty, i czyhają w nim demony.

Powrót do dziewczynki marzącej o gwiazdach w słoikach to była droga przez wspomnienia, te smutne i złe, jak i te dobre. Teraźniejsza Ja wstydziła się tej Małej Dominiki, która nie zdawała sobie sprawy, że jest samotna i że gwiazd nie można chwycić. W gruncie rzeczy zazdrościłam jej. Tamta Dominika wierzyła, że mama wszystkiemu zaradzi, a do szczęścia brakuje jej jedynie piaska. Była pewna, że świat nie byłby taki piękny, gdyby wszystko miało się źle skończyć. Nasze dwa inne spojrzenia na świat zderzyły się. Mała Dominika sięgała do gwiazd, podczas gdy teraźniejsza Ja rozumiała, tak jak starożytni Rzymianie, że *per aspera ad astra* – *przez ciernie do gwiazd*. Nie wystarczy sięgnąć, najpierw trzeba pocierpieć.

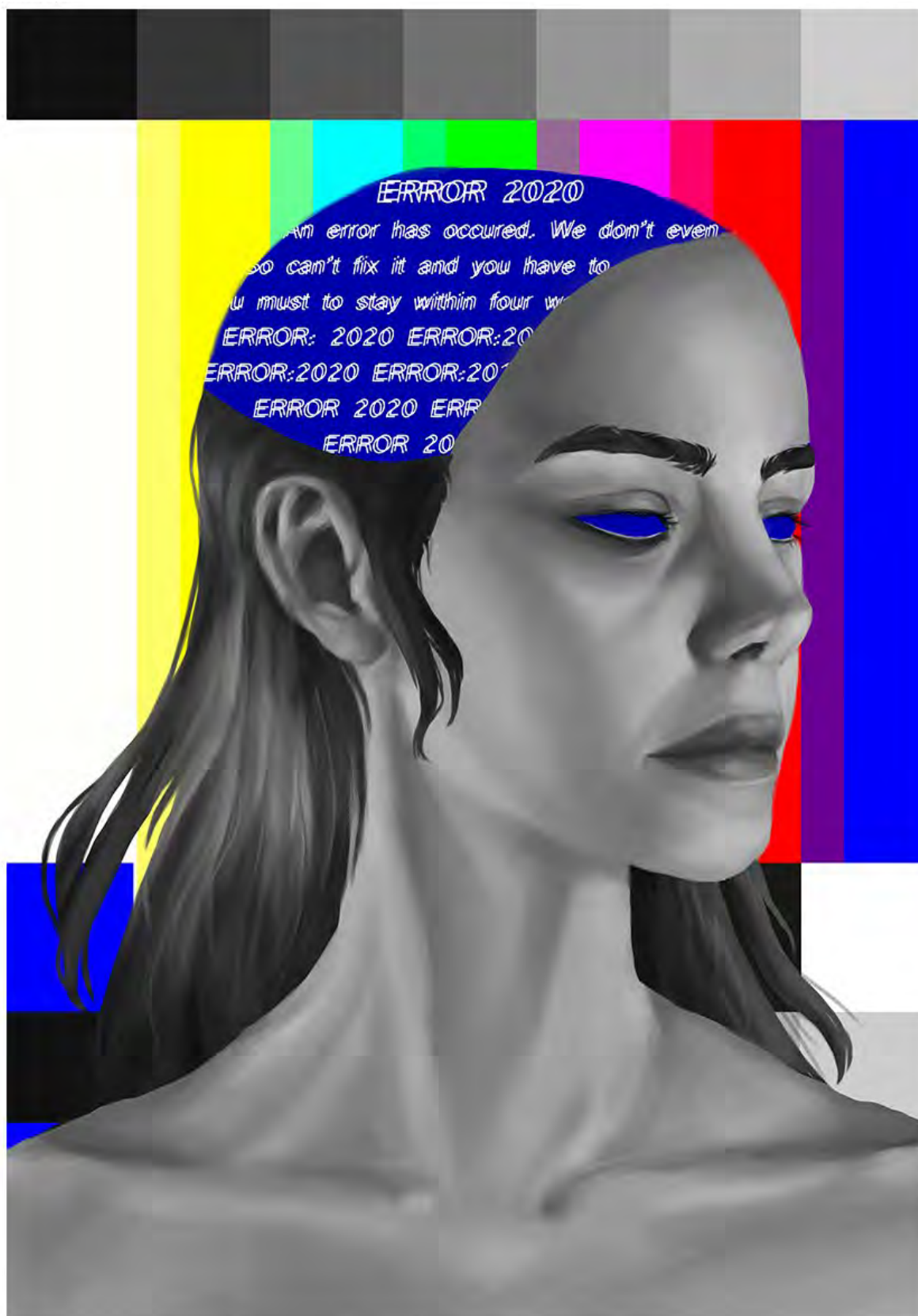
Podczas kwarantanny potrzebuję jednak myślenia Małej Dominiki, nieskażonego cierniami dorosłości. Wszyscy jesteśmy księżniczkami zamkniętymi w wieżach i czekamy na rycerzy na białych koniach. Niewiele możemy zrobić. Jesteśmy bezradni w obliczu niewidzialnego wroga. Na nowo zostaliśmy dziećmi, bezradnymi w obliczu świata. Lekarstwem jest zaakceptowanie tego i odkrycie w nas tych maluchów pełnych nadziei i prostych rozwiązań, nie komplikujących i tak zagmatwanej rzeczywistości.

Przyjęłam Małą Dominikę i odkryłam, że warto być nią. Była samotna jako dziecko, samotna jest teraz. Bała się ciemności i do dzisiaj czasem się jej lęka. Ale w tym wszystkim były gwiazdy i pragnienie zmieszane z odwagą, by po nie sięgać. Tamta Mała Dominika była samotna, ale gdy patrzyła w niebo i zagłębiała się w świat fantazji, samotność schodziła na dalszy plan. Nie miała już takiego znaczenia, tak jak i ciemność, gdy wpuszcza się do środka nieco światła.

³ *Back from the edge*; James Arthur



Konkurs "JA w kwarantannie"
Daniel Dudek

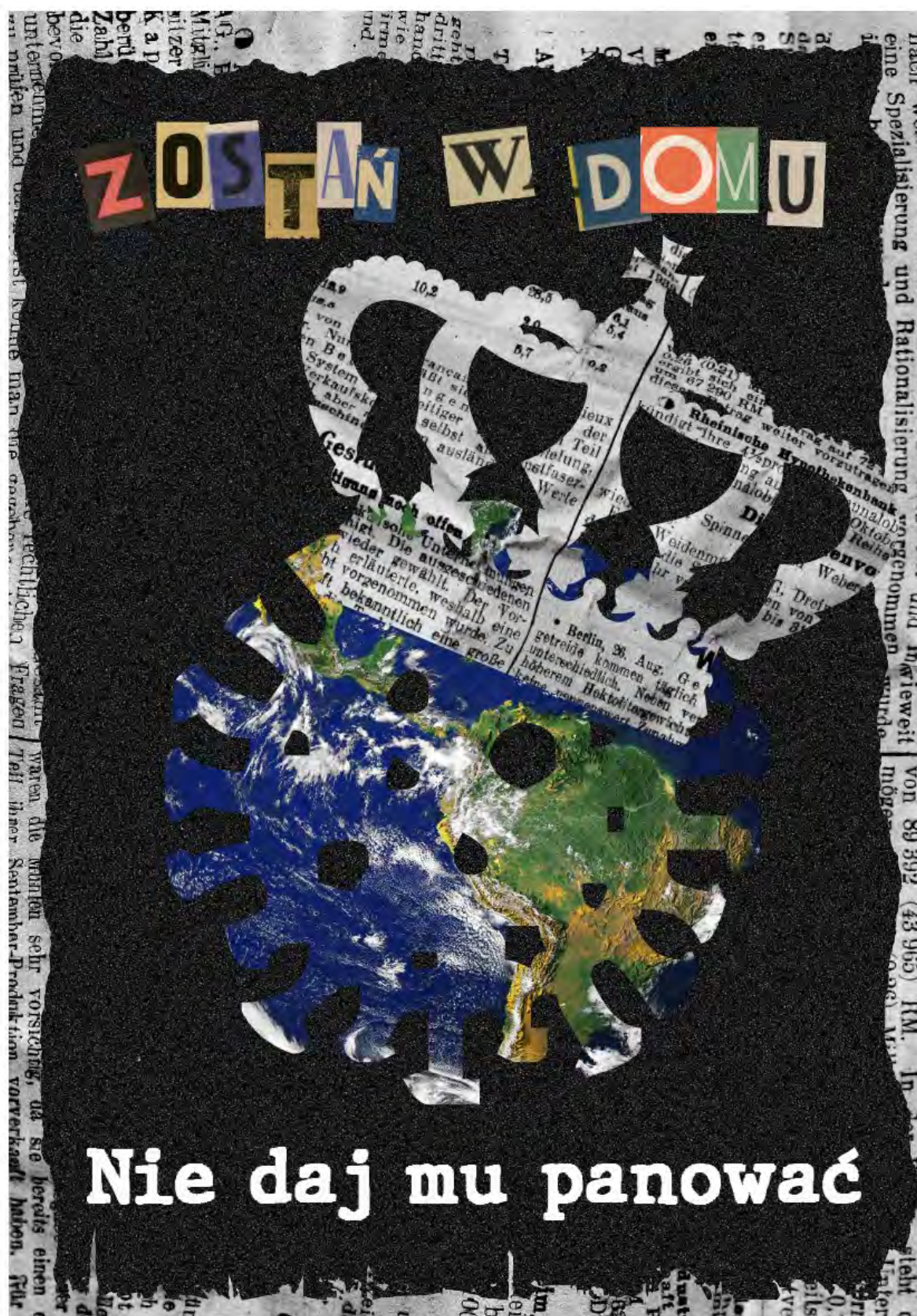


Konkurs "JA w kwarantannie"
Gabriela Glefert

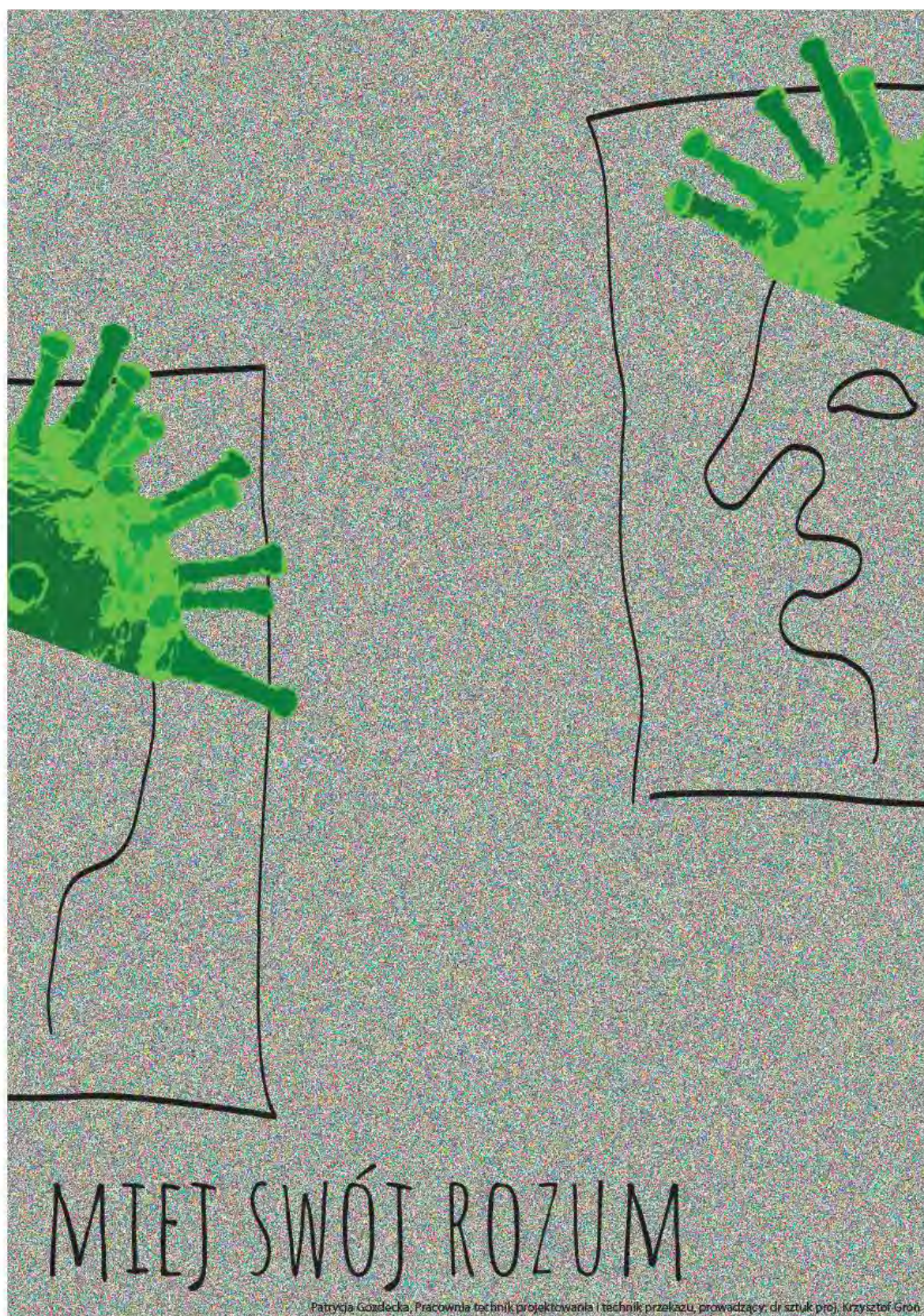


Autorka: Barbara Gierut. Pracownia Techniki Projektowania i Techniki Przekazu, Prowadzący: Dr Sławek Proj. Krzysztof Groń

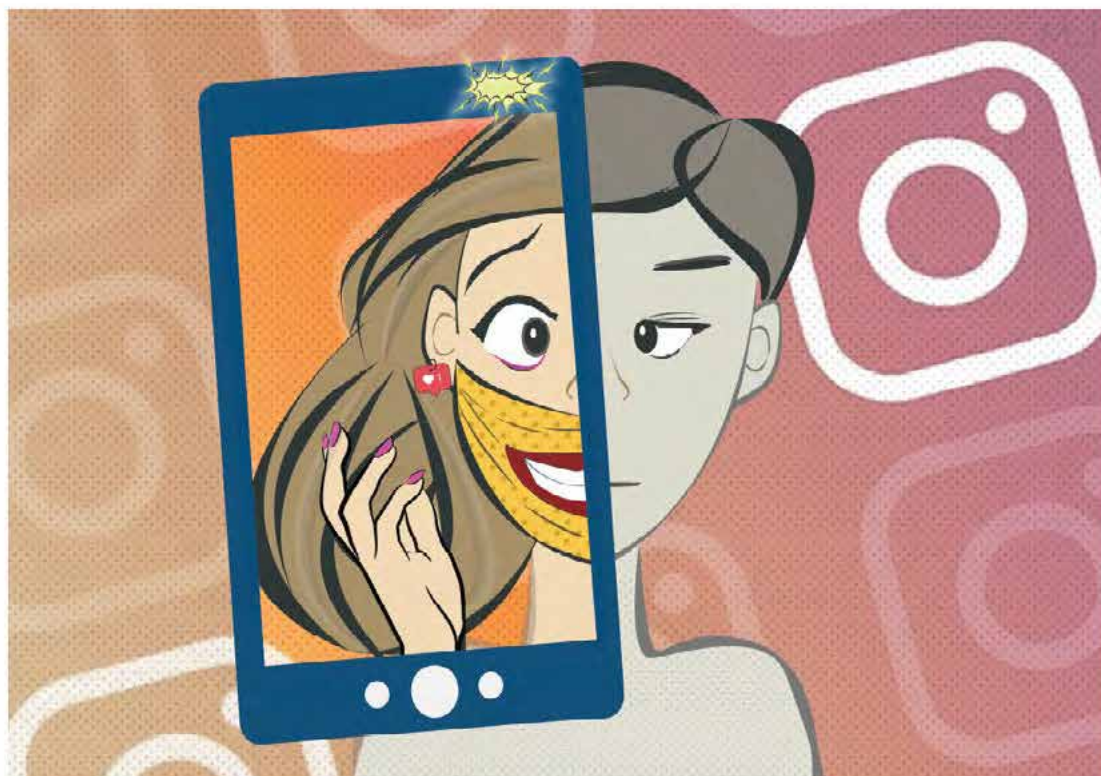
Konkurs "JA w kwarantannie"
Barbara Gierut



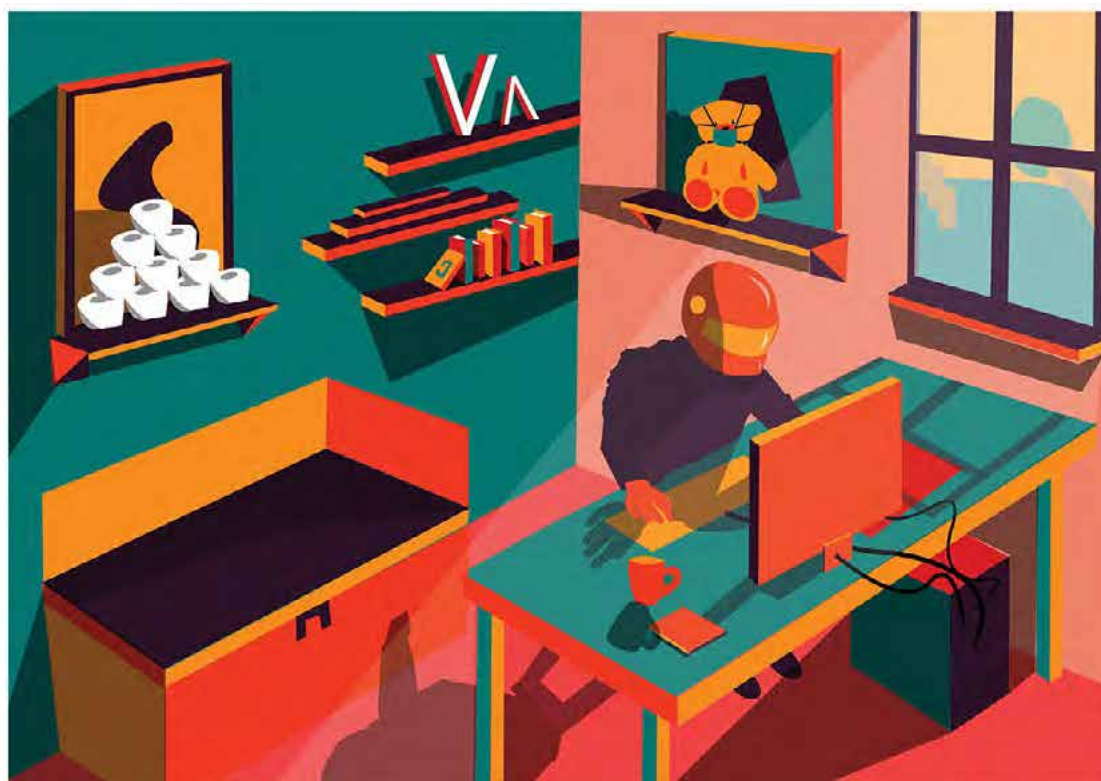
Konkurs "JA w kwarantannie"
Patrycja Głodek



Konkurs "JA w kwarantannie"
Patrycja Gozdecka



Konkurs "JA w kwarantannie"
Michał Jeżowski



Konkurs "JA w kwarantannie"
Mateusz Jędrusiński

Michał Jeżowski

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Co masz pod maską?

Izolacja pokazała jak kruche jest to, co mamy. W jednej chwili standard, do którego przywykliśmy zmienił się w coś znanego z tanich filmów postapokaliptycznych. Kwarantanna sprowadziła nas na ziemię udowadniając, że w krytycznym momencie najbardziej brakuje nam drugiego człowieka. Mimo że dzięki Internetowi świat zamienił się w ogromną globalną wioskę, to nadal mamy problemy z komunikacją. Wszelkie wojny ispory, dramaty jednostki czy te globalne, biorą się tylko z tego, że jeden człowiek nie jest w stanie dogadać się z drugim. Ja również taki bywam, dlatego aby pracować nad sobą, co roku na wiosnę ruszam w świat autostopem, aby doznawać i raz jeszcze się przełamywać. Pakuję plecak, żegnam się z rodziną i jadę w nieznaną, w poszukiwaniu siebie. Życie różnie się układa i bardziej przypomina dramat niż plastikowe szczęście wyjęte z seriali. Dlatego jadąc gdzieś daleko czerpię radość z kontaktu i odzyskuję wiarę w ludzi. Uczę się tam najważniejszej w życiu umiejętności, czyli komunikacji.

Bo ta codzienna nie zawsze jest prawdziwa. Ojciec przed małą córką nie może pokazać, że coś go załamało i musi udawać, że jest twardy, nawet gdy boli go serce przez kobietę. Chłopak na randce stara się pokazać z najlepszej strony przed dziewczyną. Ta sama dziewczyna przed randką spędziła godzinę przy malowaniu, by ukryć to, jaka jest naprawdę. Wszyscy udajemy. **Na uczelni, w pracy, wśród znajomych, dostosowujemy się do otoczenia by po prostu nas akceptowało. Szukamy akceptacji do tego stopnia, że bywa ona ważniejsza od bycia sobą.**

W czasie autostopu tych masek nie ma. Ludzie są autentyczni i zawsze mówią co myślą, bez obawy o konsekwencje. Czy wiecie dlaczego? Bo konsekwencji nie będzie. Moja pierwsza rozmowa z kierowcą, który mnie wiezie zawsze jest tą ostatnią i nie trzeba wpadać w konwenanse, ładne słówka czy gryźć się w język, w obawie co będzie potem. W czasie jednej podróży przesympatyczny wąsaty pan zabrał mnie z piaszczystej plaży w Chorwacji i przez pół godziny podróży zachwalał wegetarianizm. Widząc ogromny entuzjazm, nieśmiało zapytałem, co go skłoniło do tego, żeby pewnego dnia nagle przestać jeść mięso. Wziął oddech i szczerze powiedział: - Wiesz, żona kazała.

Takich historii są dziesiątki. Wozili mnie księża, żołnierze, pielgrzymi, nauczycielki, a raz nawet pewien znany aktor, który po prostu jechał z synem na wakacje. Na co dzień musi ukrywać się przed paparazzi, ale tam – hen daleko na Bałkanach był po prostu anonimowym człowiekiem, który wziął autostopowicza na krótką, jednorazową wyprawę. Autentyczność jednorazowych znajomości zawsze mnie fascynowała i teraz, pomimo braku możliwości wyjazdu, również przeżyłem moją podróż. Tyle że wirtualnie.

18 maja, na jednym z popularnych serwisów z kamerkami online, otworzyłem pokój. Co masz pod maską? Opowiedz mi swoją historię? Przez 6 godzin przychodzili do mnie różni ludzie. Jedni narzekali, kolejni płakali, inni chcieli po prostu usłyszeć dobre słowo. Wszyscy potrzebowali kontaktu i zrzucenia maski w idealnym świecie kreowanym przez media społecznościowe. Za ich zgodą przedstawiam te historie.

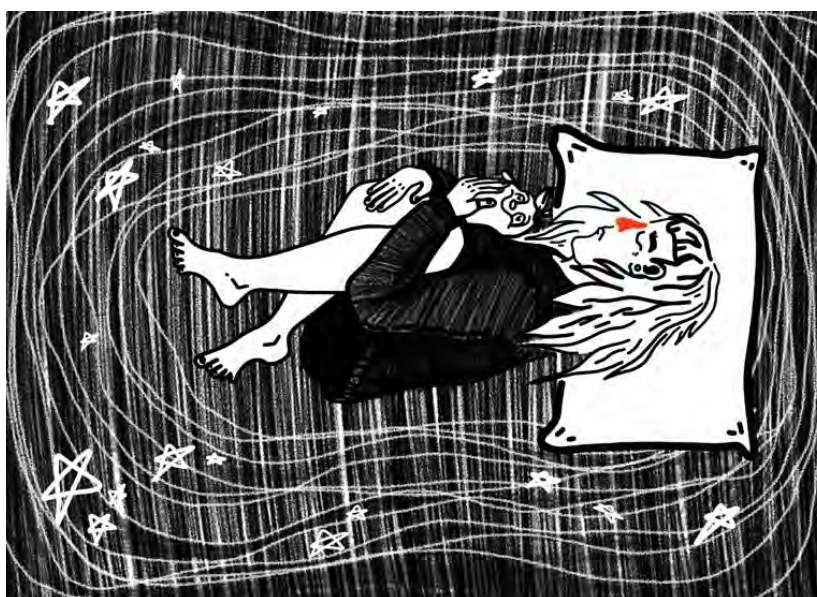
Kwarantannę więc przeżyłam i wciąż przeżywam, wracając do tych wszystkich fantazji i magicznych światów, które towarzyszyły mi w dzieciństwie. Tam nie można być samotnym. Magia i nadzieja na to nie pozwalają. Kwarantanna i samotność, która jest przez nią wręcz namacalna, nie są już tak uciążliwe. Zdałam sobie sprawę, że Mała Dominika wiedziała o swojej samotności, ale nie było to w jej życiu kluczowe, bo знаła sposób, jak sobie z nią radzić. Wystarczyło skupić się na pięknie, które ją otaczało i na wymyślnym świecie, w którym każda wymyślona postać i każde wydarzenie to tak naprawdę ty. Jest ciebie pełno, wypełniasz samotność. Nie jesteś sama, jesteś ze sobą. Jeśli to zrozumiesz i jeśli to zaakceptujesz, to nawet wśród ludzi przestaniesz czuć się jak niepasujący element skomplikowanej układanki.

Kwarantanna może wydawać się przerażająca, a jednak... jestem za nią wdzięczna. W codziennym świecie, w którym wszystko pędziło, zawsze spóźnione, niczym królik z Alicji w Krainie Czarów, nie byłoby momentu, w którym potrzebowałabym lekarstwa na samotność. Do tego uczucia byłam przyzwyczajona, to była moja codzienność. Kwarantanna stała się czynnikiem, przez który zrozumiałam, że nie jest to anormalne uczucie. Wszyscy nagle zrozumieli, że są samotni.

Czy potrzebne jest na to lekarstwo? Nie, nie do końca. Gdyby nie samotność, nie wiedziałabym jak cudowne jest szczęście, gdy poczuję, że pasuję do układanki i inni ludzie chcą mnie w swoim życiu. Nie doceniałabym Małej Dominiki i jej wyobraźni. Nie wróciłabym do dziewczynki, która sięgnęłaby gwiazd.

Świat stanął na głowie. Kwarantanna zamknęła nas w domach. Z dorosłych, pędzących ludzi, staliśmy się dziećmi zmuszanymi do grzecznego siedzenia w jednym miejscu. Samotność dała o sobie znać nawet tym, którzy uparcie jej zaprzeczali. To idealny moment, by powrócić do tych chłopców i dziewczynek pełnych nadziei i radości.

Świat dał nam okazję, by spojrzeć w niebo i sięgnąć do gwiazd, chwycić je i zamknąć w słoikach. To właśnie ich światło idealnie nadaje się do odganiania mroków samotności.



Magda, 23 lata, szykująca się do ślubu.

Bardzo lubiana i sympatyczna. Od małego ważna dla niej była wiara i rodzina. Żyła w małej społeczności na wsi, gdzie wszyscy się znali. Narzeczonego Magdy – syn sąsiada – to wspaniały facet. Jej rodzice traktowali go jak syna. Magda pamięta, że na jednej z imprez jej mama zapytała go przy wszystkich, dlaczego ktoś taki jak on wziął sobie taką zwykłą dziewczynę jak jej córka. To była jedna z tych nocy, gdy Magda zalewała się łzami po słowach mamy. Od zawsze starała się sprostać oczekiwaniom matki, ale to nigdy nie było proste. Miała jednak nadzieję, że po ślubie wszystko się ułoży. Zaręczyny tej pary były dla wszystkich w okolicy oczywistością.

Mama kwitła, przygotowując ślub córki. Postawiła sobie za cel, aby to wesele pamiętali wszyscy. Miało być idealnie, jednak na dwa tygodnie przed ślubem zaczęła się kwarantanna i wszystkie wesela w okolicy odwołano, włącznie ze ślubem Magdy. Mama, mająca znajomości w gminie, próbowała wymóc na księdzu i znanych jej urzędnikach, by wesele się odbyło, bo ludzie czekają. Usłyszała niestety, że trzeba czekać.

Tydzień po niedoszłym ślubie była Wielkanoc. Nastroje w domu były złe. Gdy w czasie kolacji wszyscy zastanawiali się nad przyszłością, gdzieś w małym pokoju na poddaszu Magda dziękowała Bogu, że ślub się nie odbędzie. Sądzi, że jej modlitwy zostały wysłuchane, bo pomimo wielu prób i setek rozmów, nie była w stanie powiedzieć matce, że nie chce tego wszystkiego. Kolejnego dnia, gdy rodzice jeszcze śpią, wsiada w samochód i jedzie na komendę, gdzie zeznaje, że była wiele razy bita przez swojego narzeczonego. Obdukcja potwierdza jej wersję. Od kwietnia śpi u koleżanki. Do domu nie ma po co wracać. Uważa, że rodzice nigdy jej nie uwierzą.

Dominika, asystentka prezesa dużej spółki.

Czwarty miesiąc ciąży. Wcześniej zagraniczne wakacje dwa razy w roku i życie na poziomie, teraz czyta fora dla przyszłych matek i książki o rodzicielstwie. Skrupulatnie zbiera wiedzę o byciu rodzicem, podchodzi do tego bardzo poważnie. Zawsze była dokładna – cenią ją za to w pracy, a jej zasób słownictwa wskazuje na wysoki poziom inteligencji.

Stara się jakoś odnaleźć w nowej sytuacji, która – jak przyznaje – na początku ją przerosła. Była przerażona, gdy test ciążowy okazał się pozytywny. Nigdy nie chciała mieć dzieci, zawsze uważała, że po prostu nie nadaje się na matkę, a kilka nieudanych związków tylko ją w tym utwierdziło. Przez toksyczne relacje dużo piła, była nerwowa i miała niskie poczucie własnej wartości. Poświęcała się pracy i była w tym dobra. Teraz jednak widzi, że ciąża ją zmienia, a każdy kolejny dzień daje jej więcej nadziei, że poradzi sobie z dzieckiem i nową sobą.

Nie wie kto jest ojcem, to była przypadkowa noc na jednej z wielu imprez w mieście. Wie natomiast, że tylko przez zamknięcie granic, w ostatnim momencie odwołano zabieg aborcyjny, na który szła jeszcze kilka tygodni temu. Dzisiaj czuje, że urodzi i spróbuje dać dziecku to uczucie, którego sama nigdy nie otrzymała - miłość.

Wojtek, przedsiębiorca od 17 roku życia.

Młody i obrotny. Zna trzy języki obce. Rodzice od małego uczyli go biznesu i obycia. Branża motoryzacyjna, dobre samochody, życie na wysokim poziomie. Jego rodzina od lat cieszy się dużym szacunkiem. On jednak pamięta tylko wieczne kłótnie z agresywnym ojcem. Twarda ręka taty sprawiła, że Wojtek, będąc dorosłym 25 – letnim facetem, nie decydował o niczym. Ojciec zakłada mu firmę i wdraża do branży. Dzięki nazwisku dostaje dobre kontrakty, nieźle się wiedzie, ale rodzice decydują owszystkim. Każda rozmowa sprowadza się do tego, że sukces zawdzięcza ojcu i jego znajomościom. Wojtek zamierza się postawić igdy dostaje ofertę pracy na dobrym stanowisku w dużej spółce, zamierza zamknąć firmę imówi o tym ojcu. Dzień przed zamknięciem nagła kontrola skarbowa sprawia, że ma do zapłacenia kilkadziesiąt tysięcy kary. Wojtek czuje, że to kara od ojca, który doniósł znajomemu wskarbówce co i jak mają sprawdzić, aby znaleźć nieścistości. Aby odreagować jedzie zdziwczyną na wakacje. Tam jednak kolejna nieoczekiwana akcja. Test pozytywny.

Wojtek sądzi, że Ada, jego narzeczona, złapała go na dziecko, niby przypadkiem nie biorąc tabletki. Dziewczyna chce, by po szybkim ślubie zamieszkali z jej rodzicami. Na dodatek ojciec mówi Wojtkowi, że załatwi sprawę jego długów, jeżeli tylko syn zachowa się jak facet i weźmie ten ślub. Wojtek się żeni i od tego momentu mieszka z teściami i żoną w domu pod miastem. Zrywa jednak kontakt z ojcem i sam spłaca swoje długi, jeżdżąc pracować do Niemiec. Miesiąc pracuje, miesiąc jest w domu. Mijają trzy lata takiego trybu, kolejne dziecko w drodze. Żona świetnie odnajduje się w roli matki. Codziennie wrzuca na Facebooka zdjęcia ze swojego życia rodzinnego, wokół którego kręci się jej świat. Normalna rodzina, o której zawsze marzyła. Przychodzi marzec i zaczyna się kwarantanna. Wojtek dzwoni do żony po raz ostatni. Mówi, że z tego wyjazdu już nie wraca. Usuwa profile w mediach społecznościowych, myśli też o zmianie nazwiska. W rozmowie ze mną wyjawia, że od dwóch lat jest na antydepresantach, a nieudana próba samobójcza była spowodowana tym, że nienawidzi swojego życia. Chce zniknąć.

Lubimy oceniać, prawda? Kilka zdań na temat nawet anonimowej osoby daje nam przekonanie, że wiemy czy zrobiła dobrze, czy źle. Surowo oceniamy wybory innych, aprawda jest taka, że za tą moralnością chcemy schować własne rysy na idealnym wizerunku. W samej Polsce w wyniku samobójstw co roku ginie więcej ludzi niż w wypadkach drogowych¹. Każdego miesiąca w naszym kraju 1600 osób szuka w wyszukiwarce frazy „jak odebrać sobie życie”². Większość z nich to młodzi ludzie, poniżej 35 roku życia. To nasi sąsiedzi, znajomi, rówieśnicy, ludzie podobni do nas, którzy po prostu nie potrafią poradzić sobie z codziennością. Presja otoczenia sprawia, że wstyd komuś powiedzieć „chodzę do psychologa/psychiatry” z obawy o przypiętą łatkę. Źle się czujesz? Idź pobiegaj. Masz doła? Idź się napij! Źle ci? Nie marudź, inni mają gorzej. Tak mijają dni, miesiące, czasem lata. Pogoń czasem doprowadza do nieszczęścia. Media pokazują wtedy rodzinę samobójcy, która często jest w wielkim szoku i nie rozumie, czemu to się stało. A prawda jest taka, że głośne tragedie zwykle są poprzedzone wielką ciszą. Wołanie o pomoc jest zawsze, ale rzadko znajduje odbiorcę. Dlatego dzisiaj, zanim zaczniesz skrolować Instagrama lub oglądać kolejny sezon ulubionego serialu, zadzwoń do bliskiej osoby, którą od dawna zbywasz. Każdy ma kogoś takiego – odłożonego na święte nigdy. Zapytaj co słyhać, jak się czuje, może po prostu powiedz coś miłego. Dla Ciebie to będzie zwykła rozmowa, ale dla drugiej strony, kto wie, może być czymś znacznie więcej. Nie mamy wpływu na to, kiedy skończy się pandemia, ale na to jak będzie po niej wyglądał już tak.

Aby zostać bohaterem czyjegoś życia wcale nie trzeba ani maski, ani peleryny czy miliona followersów na Instagramie. Czasem wystarczy po prostu... porozmawiać.



Konkurs "JA w kwarantannie"
Dawid Łogonowicz

Weronika Romaniak

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

(...) Moc bowiem w słabości się doskonali.

2 Kor, 12, 9

To co złe i straszne, to co wywoływało tyle paniki i chaosu w ostatnim czasie, powoli już odchodzi. Cały ten straszny wirus opuszcza nasze życie, pozwalając wrócić nam do dawnej harmonii i porządku świata jaki mieliśmy. Wraz z ciepłym słońcem, zielenią drzew i zapachem kwiatów, wraca, można by powiedzieć, nasza dawna normalność. Wiele osób nawet nie odczuło skutków nowego koronoświata, pewnie nawet cień refleksji nie przeszedł przez ich umysł, może z wyjątkiem tego, aby częściej myć ręce, bo faktycznie sporo zarazków i bakterii wszędzie się panoszy.

Tylko czy aby na pewno to wszystko co było wokół nas, to co tworzyło nasz bezpieczny kokon, było naprawdę normalne? Dobrze i właściwe? Czy aby na pewno to było harmonią, mimo że tak o tym myśleliśmy i nauczyliśmy się w tym żyć? Czy czas kwarantanny, kolejek przed sklepami, duszenia się w maseczkach i zamknięcia się w domach w trybie życia online, można skwitować jednym – uff, nareszcie się skończyło? Ja jednak widzę w tym więcej i jeśli mogę wyrazić jak bardzo ten czas był mi potrzebny, może też nie tylko mnie (mam nadzieję!), to napiszę tylko: ten czas był mi *NIEZBĘDNY*.

Niezbędny, żeby zacząć żyć, a nie tylko przetrwać, niezbędny, żeby zobaczyć, a nie tylko widzieć. Niezbędny, żeby zrozumieć sens, którego poszukiwałam ciągle i ciągle, a znaleźć nie mogłam, choć starałam się go wykopać spod ziemi. Oczywiście zawsze tak jest, że nagle w najmniej oczekiwanym momencie i w sytuacji, o której w życiu byśmy nie pomyśleli, dzieje się coś nieoczekiwanego. Chyba to jest najpiękniejsze w życiu, że te najważniejsze momenty przychodzą zawsze niespodziewane, często nie tak jak sobie wymyśliśmy, ale zmieniają rzeczywistość na tyle, że potem nie sposób o nich zapomnieć.

Dla mnie nieocenione jest uświadomienie sobie rzeczy, które wcześniej nie docierały do mnie pomimo wielu zdarzeń. Chyba pojęłam coś, co nie wszystkim było dane pojąć. To jakby wreszcie poskładać te fragmenty ułożonych puzzli w jedną całość i dokończyć piękny krajobraz, który przedstawiają. Więc dlaczego ten czas był wartościowy, cenny i piękny? Dlatego, że nie było kolorowo. Nie, nie napiszę o tym, jak cudownie było się zatrzymać. Jak wiele czasu miałam na wspólne śniadania z rodziną, na ćwiczenie z Chodakowską, na czytanie książek i pieczenie domowego chleba. To był czas próby, który najpierw mnie powalił, a potem pozwolił wstać o własnych siłach. Czas, który uświadomił mi, że w ogóle jakkolwiek siłą mam. Czas, w którym wreszcie przestałam udawać jaka jestem kompetentna i najlepsza we wszystkim, a uświadomiłam sobie własną niemoc. Zobaczyłam wszystkie swoje defekty z bliska. Głębokie rany, które spychałam latami w otchłań nieświadomości. To był czas dany mi od losu, żeby w tej izolacji, w tym zamknięciu i zwolnieniu, spokojnie na nowo siebie odkryć i się sobą zająć.

Cała sztuczna fasada opada, gdy zdajesz sobie sprawę, że definiują Cię jedynie rzeczy zewnętrzne. Jesteś jakiś, bo masz taką pracę, takich znajomych, jeździsz takim autem, chodzisz w takim ubraniu, odwiedzasz takie miejsca, kupujesz takie rzeczy. A gdy nagle kwarantanna

zamyka Cię w domu, już po tygodniu widzisz, że w środku jesteś żaden. Nie potrafisz spędzić sam ze sobą wieczoru i się tym cieszyć, bo w rzeczywistości sam siebie nie lubisz. I tych znajomych też nie lubisz, nawet nie masz ochoty do nich zadzwonić, choć brakuje Ci kontaktów społecznych. Dlaczego więc nazywasz ich przyjaciółmi i spędzasz z nimi czas? Bo boisz się być sam, lepsi jacykolwiek znajomi niż żadni. Trochę dla prestiżu, żeby móc z kimś wyjść w piątek wieczorem na drinka i ubrać się w nową, piękną czarną sukienkę, kupioną za premię w pracy. Zrobiona, umalowana, wystrojona – czujesz się kimś. Patrzysz w lustro i czujesz się piękna. Tylko wtedy, bo ogólnie uważasz, że jesteś brzydka i nieatrakcyjna.

Niedoskonała. Nie fajna. Niepotrzebna. Zawsze nie dość dobra, no chyba, że mówimy o sytuacjach, w których jesteś zbyt. Zbyt gruba. Zbyt wrażliwa. Zbyt jakaś. Nagle jak grom z jasnego nieba przychodzi straszny wirus, którego nikt nie jest w stanie okiełznać i zmienia całą rzeczywistość twojego życia. Pokazuje wielkim palcem twoje nie dość i twoje zbyt. Wszystko to podszyte ogromnym paraliżującym lękiem. Znika cała otoczka twojego idealnego świata, ukazując w środku nędzę. Zdajesz sobie sprawę, że nie potrafisz poczuć się wyjątkowa sama ze sobą, że w środku ciebie nie ma żadnej wartości. Tylko pęd twojego życia, masa codziennych zajęć, tony kosmetyków, ubrań i gadżetów nadawały jakikolwiek sens i formę twojej egzystencji. Bez tego nie masz nic. Płyne dzień za dniem, wzrasta liczba zachorowań i ofiar, a ty zastanawiasz się czy bardziej boisz się śmierci czy życia. Życia bez sensu, bez celu, bez jakości. W kontekście dwóch tygodni można to potraktować jako przymusowy urlop, ale co jeśli to się tak szybko nie skończy i trzeba będzie jakoś dalej żyć? Właśnie kluczowe słowo – JAKOŚĆ. Bo ty nie chcesz jakoś, chcesz pięknego, fajnego życia! Nie po to, żeby chwalić się nim na Instagramie czy Facebooku, nie po to, żeby udowadniać innym, że masz lepiej. Ale tym razem dla siebie.

Widzisz tę swoją biedę i dociera do ciebie, że do tej pory żyłaś pod dyktando innych icałego świata. Każdy twój wybór był zdeterminowany jakąś modą, opinią czy zdaniem otoczenia. Wswoim dotychczasowym życiu szukasz siebie i w konsekwencji nigdzie siebie nie znajdujesz. Pojawia się pustka, ogromna otchłań pustki, a Ty po prostu nie wiesz co dalej. Gdzie zacząć, jak zacząć to naprawiać, czy w ogóle potrafię na nowo rozpocząć. Czy znajdę w sobie siłę i odwagę? Jediną rzeczą, którą czujesz jest wszechogarniająca niemoc. Czujesz się jak na dnie i już sama nie wiesz, czy dlatego, że nie masz pracy, że wszystkie przyjaźnie okazały się nic nie warte czy dlatego, że zdałaś sobie sprawę z tego wszystkiego. Zwłaszcza z tego, że najzwyczajniej w świecie się boisz. Boisz się żyć dalej. Przez brak bodźców z zewnątrz, nagle cała uwaga skupia się na TOBIE. I już wiesz, że od tego nie uciekniesz, choćbyś nie wiem jak szybko i daleko biegła. Teraz jedynie zostaje wybór co zrobić z tym dalej.

W psychoterapii jednym ze skutków leczenia jest powstanie w nas Wewnętrznego Opiekuna, który adekwatnie będzie odpowiadał na nasze potrzeby. Oczywiście, to niekiedy długi i żmudny proces, pełen wielu niepokojów i bólei, zanim taki Opiekun w nas całkowicie wzrośnie. Czas potrzebny na karmienie tego, co w nas wygłodzone, i gojenie tego, co dalej niezagojone. To czas na stworzenie relacji z nami samymi, który pozwala zbudować w sobie oparcie i gdy przyjdą trudne czasy stać się dla siebie wspierającym, a nie atakującym. A ja przecież dostałam szansę. Taką cudowną szansę na stanie się swoim najlepszym, wspierającym przyjacielem. Czy nie lepiej tak patrzeć na życie? Że wszystko jest szansą? W te kilkanaście tygodni dane mi było przerobić tyle moich sprzeczności, że czasem zastanawiam się, czy to aby nie był cud. Do tej pory można powiedzieć, że byłam swoim największym wrogiem. Krytykiem i katem w jednym.

W końcu powiedziałam TAK rzeczywistości, która mnie spotkała. Wzięłam odpowiedzialność za ból, z którym dane mi było się zmierzyć. W końcu to był mój ból i chciał być wreszcie zobaczony. Mogłam wreszcie spojrzeć w lustro i powiedzieć: *Teraz już jestem. Jestem naprawdę i zajmę się Tobą*. Zacznę żyć tak jak tego chcę naprawdę, nawet jeśli cały świat się z tym nie zgodzi. Nawet jeśli będę miała trwać w mojej filozofii sama, to teraz mam na to odwagę. Ostatnie tygodnie pokazały na kogo można liczyć, kto został z nami i przeszedł burzę. Jest takie powiedzenie:

Przyjaciół nie poznaje się w biedzie, tylko po tym, jak znoszą Twój sukces. Można byłoby dodać jeszcze: ***jak znoszą Twoją zmianę na lepsze.***

Można chyba mówić o lepszym, gdy czuje się spokój serca i ufa się życiu, prawda? Wiele straciłam przez tę pandemię, ale zyskałam o wiele więcej. Żaden czas nie był tak cenny i nie nauczył mnie pokory dla życia, jak ostatnie miesiące. Zyskałam coś, czego brakowało mi od zawsze: wiary w swoją głęboką, wewnętrzną siłę, dzięki której pokonam każdą przeciwność życia. Uświadomienie sobie tej siły nie było darem w pudełku z czerwoną kokardką postawionym przed moimi drzwiami. To była głęboka praca nad samą sobą w pocie czoła, wstając z kolan i konfrontując się ze swoimi największymi demonami. Budowanie wewnętrznej mocy wespół z odkrywaniem jej głębokich korzeni we mnie.

Można mówić o cudownym czasie jaki dostałam, bo czy coś podobnego mogłoby się wydarzyć w innym scenariuszu zdarzeń? Czy gdyby nie to zwolnienie całego świata i mojego życia, to byłabym w stanie tyle zobaczyć? Zrobić taki generalny remont swojego wnętrza i zaprojektować w nim piękny, ciepły dom, który będzie mi służył na lata i pomieści wiele gości. Myślę, że tylko w obliczu trudności naszego życia jesteśmy w stanie zbudować swoją siłę. To właśnie te najtrudniejsze wydarzenia pracują dla nas czyniąc nas mądrzejszymi, odważniejszymi i hartując naszego ducha. Los jest dla nas najlepszym przewodnikiem, wystarczy mu tylko za-ufać, a zawsze pojawi się szansa, aby pokazać nam jak możemy żyć jeszcze pełniej.

Teraz już wiem, że z każdego doświadczenia mogę czerpać niebywałą mądrość. Tak, życie dało mi lekcję mądrości, którą umiałam wykorzystać. Na całe szczęście!

Mądrości, która pokazała mi, że autentyczność jest najbardziej w modzie, a moja wartość mieści się w sercu, a nie w szafie.

Pokochanie siebie – tej prawdziwej, wyrzuciło z mojego świata paraliżujący lęk przed życiem. Pozwoliło to życie pokochać. Teraz mogę zaśpiewać głośno i pełną piersią:

***Uparcie i skrycie
Och życie kocham cię, kocham cię,
Kocham cię nad życie
W każdą pogodę
Potra ią dostrzec oczy moje młode
Niebezpieczną twą urodę

Kocham cię życie
Poznawać pragnę cię, pragnę cię,
Pragnę cię w zachwycie
Choć barwy ściemniasz
Wierzę w światelko, które rozprasza mrok.ⁱ***



Konkurs "JA w kwarantannie"
Weronika Pieczonka



Konkurs "JA w kwarantannie"
Paulina Czwatka



Konkurs "JA w kwarantannie"
Kateryna Rozum



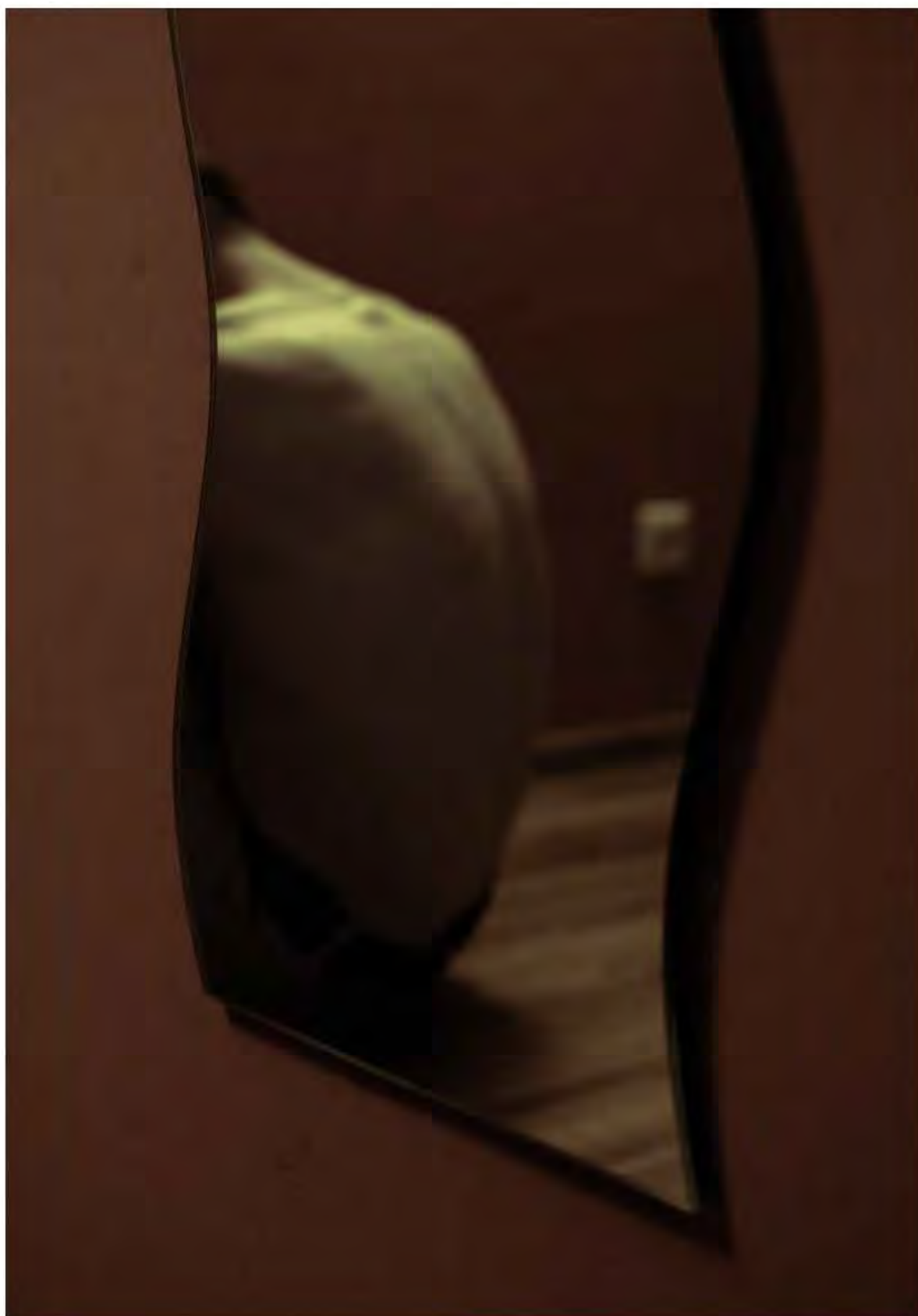
Konkurs "JA w kwarantannie"
Damian Arciszewski



Konkurs "JA w kwarantannie"
Damian Arciszewski



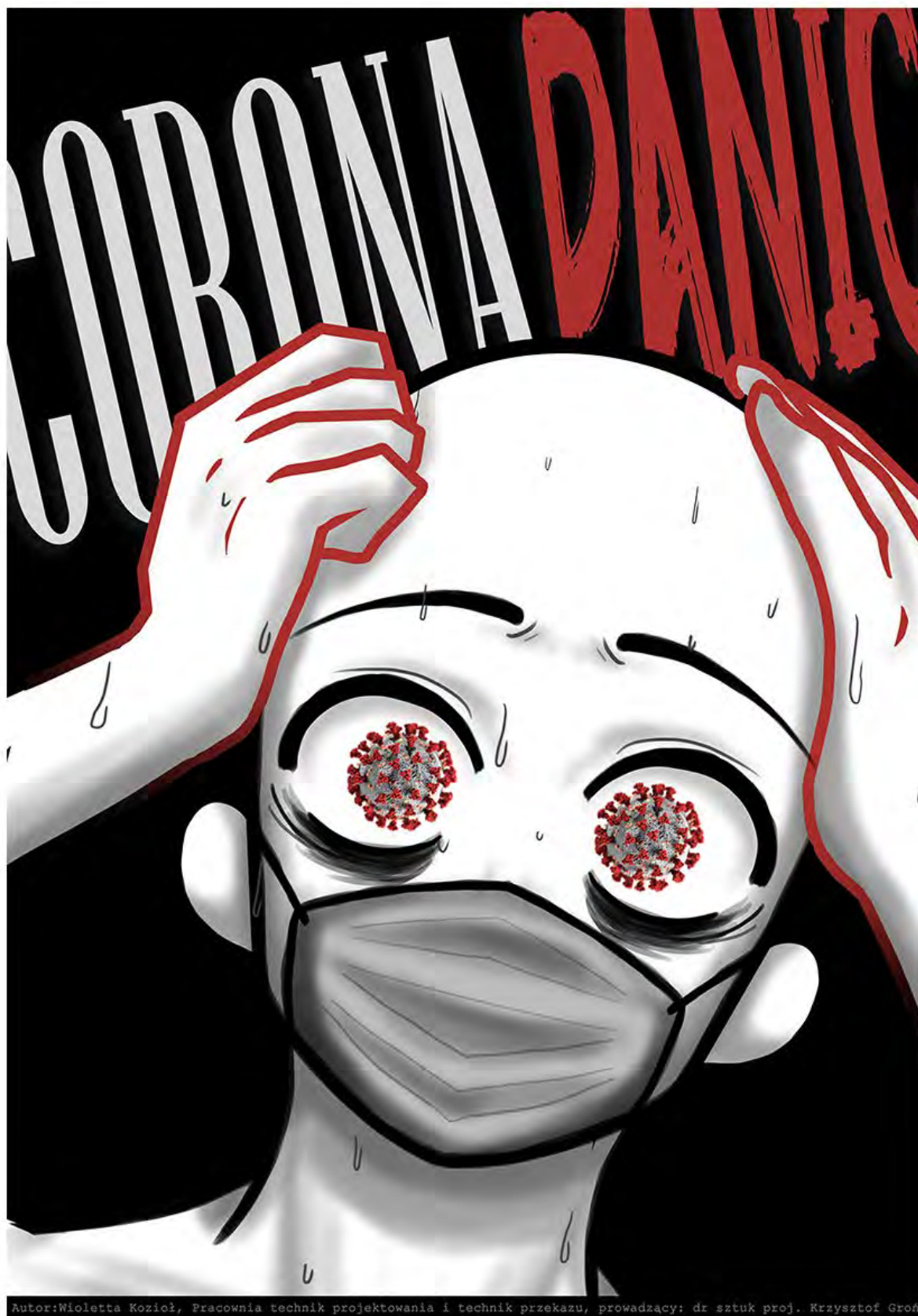
Konkurs "JA w kwarantannie"
Patrycja Gozdecka



Konkurs "JA w kwarantannie"
Patrycja Gozdecka



Konkurs "JA w kwarantannie"
Diana Studitova



Autor: Wioletta Koziół, Pracownia technik projektowania i technik przekazu, prowadzący: dr sztuk proj. Krzysztof Groń

Konkurs "JA w kwarantannie"
Wioletta Koziół



Link: <https://drive.google.com/file/d/1APbpcnhU1yWFttPIIXt4MOegYU6ODmRI/view>

JA W KWARANTANNIE
ANIMACJA



Link: <https://drive.google.com/file/d/1Hj8ffZNn-rTS7ZBZxoahP4FUIBc6gwUI/view>



Akademickie Centrum Rozwoju
Osobistego i Psychoterapii
Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie



**WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA**
z siedzibą w Rzeszowie