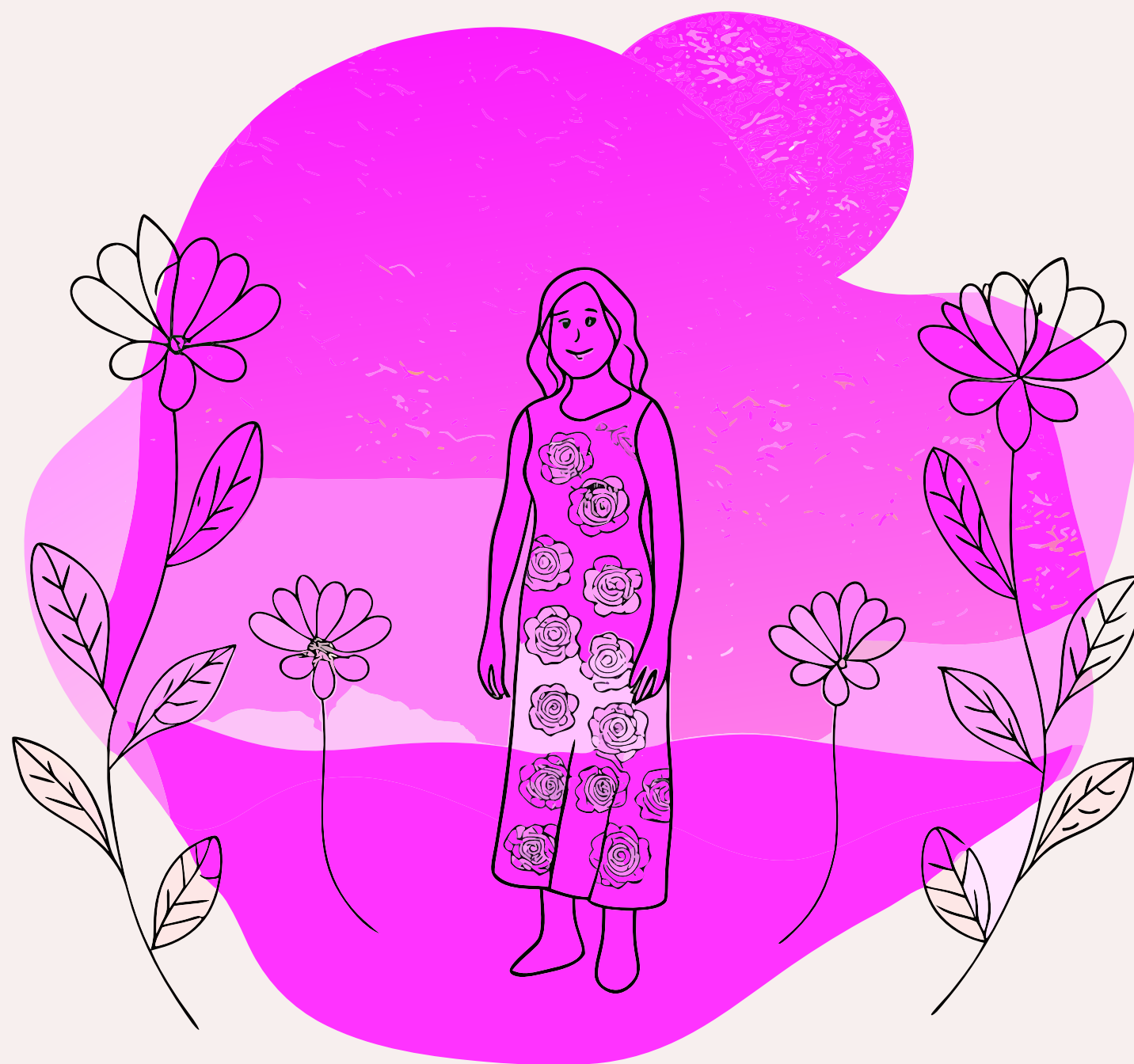




Painting

Women's

Strength

The Art of

Women's

Resilience

Painting Women's Strength: The Art of Women's Resilience

Wydawca:

BEBOK-ART Agnieszka Nykaza-Połetek

Chylońska 285/6

81-016 Gdynia

Polska

przy współpracy z:

ARTE.M cultural association on Madeira island

Rua. D-Carlos I 19A

Funchal

Portugalia

Copyright © BEBOK-ART Agnieszka Nykaza-Połetek

Gdynia 2025

Wydanie pierwsze

Książka opublikowana na licencji: CC BY-SA

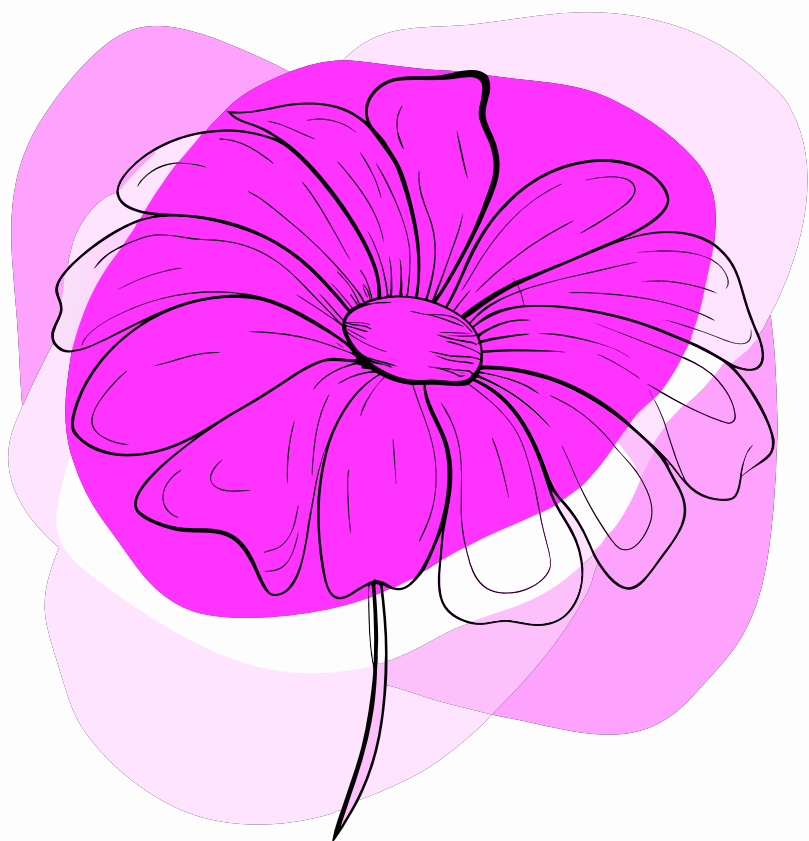
Prezentowana publikacja jest rezultatem intelektualnym projektu **„Painting Women's Strength: The Art of Women's Resilience”** koordynowanego przez polską firmę działającą w sektorze edukacji pozaformalnej osób dorosłych – BEBOK-ART Agnieszka Nykaza-Połetek współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ w AKCJI 2 „Partnerstwa na rzecz współpracy, Partnerstwa na małą skalę o budżecie 60 000 euro” w ramach sektora Edukacja Dorosłych w programie Erasmus+ (KA210-ADU).

Numer projektu: 2024-1-PL01-KA210-ADU-000243177

Partnerem projektu było portugalskie stowarzyszenie ARTE.M cultural association on Madeira island.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji.

Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Spis treści



Wstęp

Część 1 – Karty pracy dla kobiet w remisji choroby onkologicznej

- Oddechowa joga – sztuka świadomego oddechu
- Kolaż osobisty – tworzenie wizualnej historii
- Mindfulness joga – praktyka uważności w ruchu
- Sensoryczna arteterapia – mała motoryka dla dłoni
- Praca z emocjami – dziennik wdzięczności i refleksji
- Codzienna medytacja – rytuały uważności
- Tworzenie narracji siły – opowieść o przezwyciężaniu trudności
- Rytuały regeneracji – relaksacja przy dźwiękach natury
- Sztuka afirmacji – twórcze afirmacje i wizualizacja siły
- Rysunek emocji – techniki autoportretu emocjonalnego

Część 2 – Scenariusze grupowych zajęć socjoterapeutycznych dla kobiet w remisji choroby onkologicznej

- Dream Design – Skrzyneczki marzeń
- Dream Design – Drzewa Przyszłości
- Joga Uśmiechu
- Uważność i łapacze snów – sztuka zatrzymania
- Fotografia Motywacyjna
- Makijaż z duszą – sztuka dbania o siebie i odkrywania piękna
- Warsztaty Arteterapeutyczne – linoryt
- Warsztaty Arteterapeutyczne – cyjanotypia

Zakończenie – Światło, które zostaje w nas

Choroba nowotworowa to doświadczenie, które nie zatrzymuje się w momencie zakończenia leczenia. Ciało być może powoli wraca do równowagi, lekarze ogłaszają remisję, wyniki zaczynają dawać nadzieję – ale życie kobiety, która przez to przeszła, już nigdy nie wygląda tak samo. To, co dotyczy jej organizmu, sięga o wiele głębiej – w psychikę, w sposób patrzenia na siebie, w relacje z innymi, w codzienność, która nagle wydaje się inna, bardziej krucha, a jednocześnie wymagająca ogromnej siły.

To właśnie w tym momencie, gdy pozornie „najgorsze” jest już za nią, zaczyna się prawdziwa droga – powrót do siebie, do poczucia wartości, do poczucia sensu, do życia w pełni.



Wielu specjalistów powtarza, że remisja to nie koniec choroby, ale jej kolejny etap.

I rzeczywiście – wiele kobiet przyznaje, że dopiero po zakończeniu intensywnego leczenia dociera do nich ogrom przeżyć, jakie niosła choroba. To trochę tak, jakby w czasie leczenia nie było miejsca na refleksję – była walka, były procedury, były wyniki badań. Dopiero potem przychodzi cisza. A w tej ciszy pojawiają się pytania: kim teraz jestem? Czy mogę jeszcze ufać swojemu ciału? Czy potrafię odnaleźć się w dawnym świecie – w pracy, w domu, wśród ludzi, którzy oczekują, że jestem „już zdrowa”? Ten moment przełomowy jest niezwykle delikatny. Wymaga troski, czasu i mądrego wsparcia. A jednak wciąż bywa niedostrzegany – zarówno przez system ochrony zdrowia, jak i przez społeczeństwo.

Kobiety po chorobie nowotworowej często czują się pozostawione same sobie, zagubione między światem „pacjentki”

a światem „zdrowych”. To, co dla innych wydaje się końcem trudnego rozdziału, dla nich bywa początkiem zupełnie nowej, często bardzo samotnej podróży.

To właśnie tutaj zaczyna się sens działań, jakie podejmujemy – by tworzyć przestrzeń do odbudowy. Nie tylko zdrowia fizycznego, ale też wewnętrznej siły, poczucia własnej wartości, sprawczości i godności. Chodzi o powrót do życia, które nie jest jedynie funkcjonowaniem, ale byciem naprawdę. Współczesna psychologia, socjologia i praktyka arteterapii pokazują wyraźnie, że człowiek nie może wrócić do pełni bez harmonii w sferze psychicznej i społecznej. I właśnie o tę harmonię chodzi – o szansę, by kobiety mogły odnaleźć siebie w nowej rzeczywistości, już nie definiowane przez chorobę, ale też nie zapominając o tym, co przeszły.

Nie można bowiem oddzielić ciała od duszy, ani przeszłości od teraźniejszości. To wszystko splata się w doświadczeniu, które domaga się wysłuchania. A kiedy kobiety dostają przestrzeń do opowiedzenia swojej historii – słowem, obrazem, oddechem, gestem – wówczas zaczyna się proces prawdziwego leczenia. Takiego, które nie ogranicza się do wyników badań, ale obejmuje całość człowieka.

Nasz projekt powstał z przekonania, że potrzebujemy nowych, bardziej czułych narzędzi wsparcia. Narzędzi, które łączą wiedzę psychologiczną z praktyką artystyczną, które sięgają do zasobów wspólnoty i pozwalają kobietom poczuć, że nie są same. Potrzebujemy podejścia, które nie zatrzymuje się na diagnozach i procedurach, ale widzi człowieka w pełni – z jego historią, emocjami, relacjami i marzeniami.

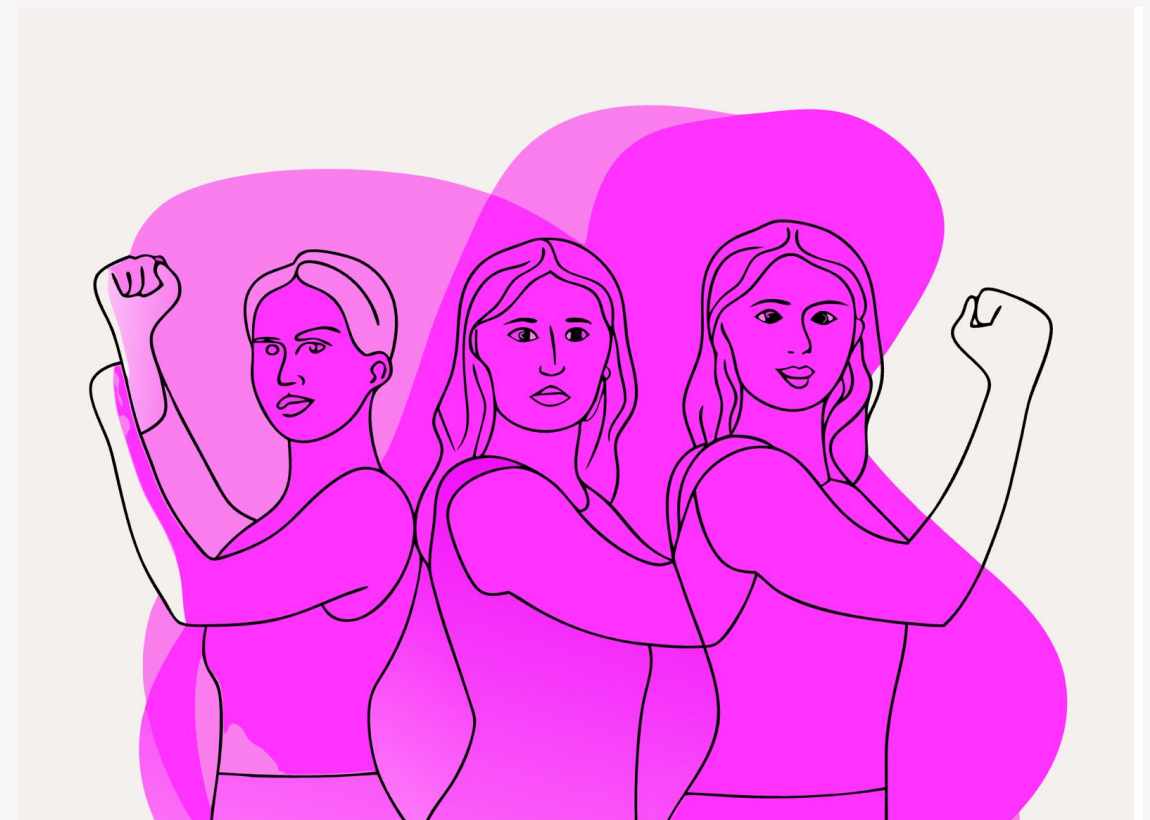


Dlatego mówimy o arteterapii, o fotografii motywacyjnej, o pracy z oddechem, o socjoterapii. Mówimy o wszystkim, co pozwala otworzyć drzwi tam, gdzie wcześniej była cisza i zamknięcie. To nie jest droga łatwa – ale jest możliwa. A każda kobieta, która przeżyła chorobę nowotworową, zasługuje na to, by odzyskać poczucie, że jej życie nie kończy się na chorobie, lecz może nabrać nowego, głębszego znaczenia.

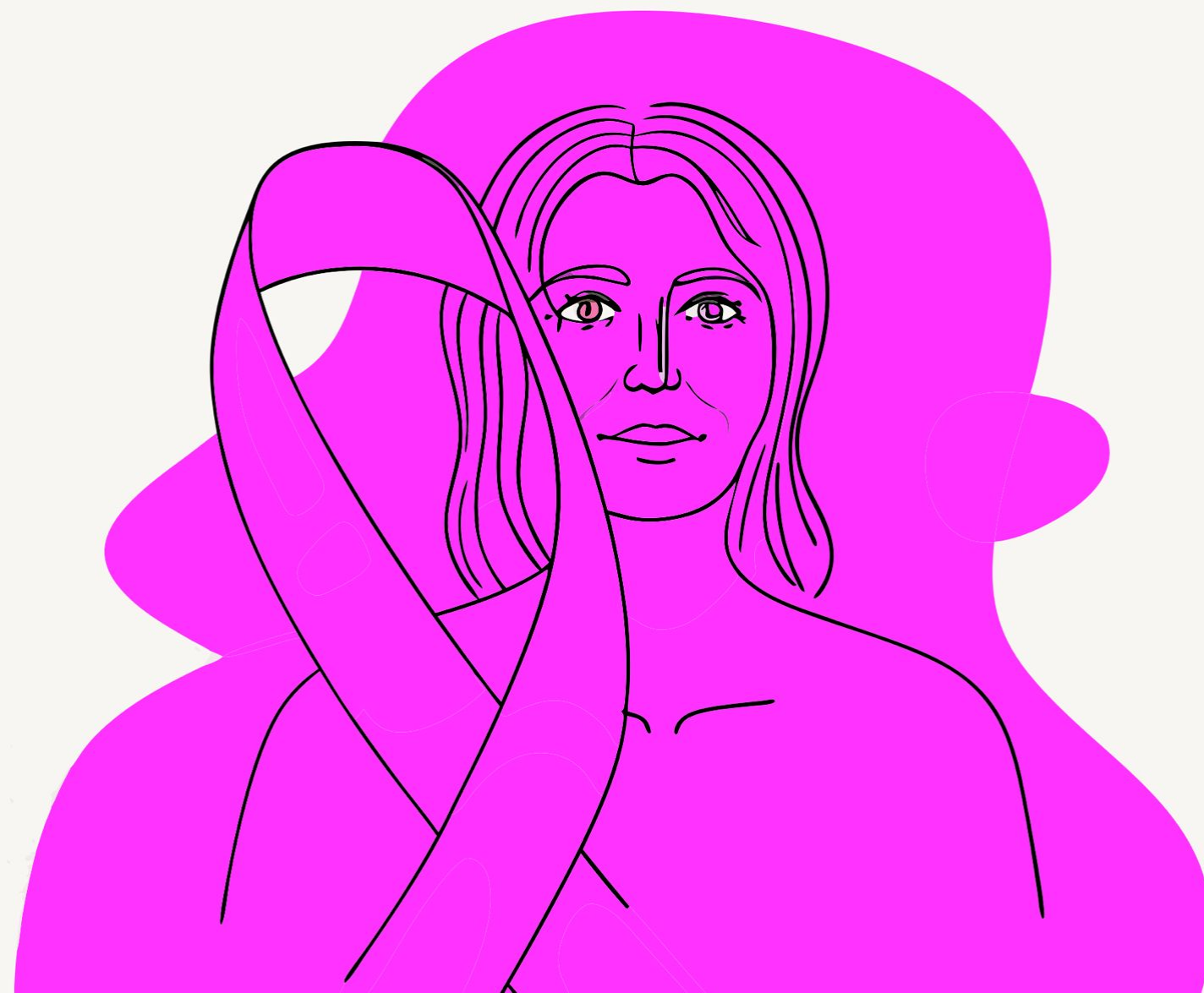
W publikacji, którą trzymacie w rękach przyjrzymy się bliżej kilku ważnym obszarom – realnym statystykom pokazującym, jak wygląda sytuacja kobiet w Polsce, barierom, które utrudniają im powrót do pełni życia, oraz możliwościom, jakie daje arteterapia i socjoterapia. Chcemy patrzeć na ten temat całościowo – bo tylko wtedy można naprawdę zrozumieć, jak ogromne wyzwanie stoi przed kobietami w remisji, i jak wiele zależy od tego, czy uda się im dać odpowiednie wsparcie.

To nie jest tekst o chorobie - to jest tekst o życiu. O życiu, które ma w sobie blizny, ale także ogromną siłę. O życiu, które szuka dla siebie nowej formy. O życiu, które domaga się uważności, empatii i przestrzeni, by mogło rozkwitnąć na nowo.

Pięknej przygody ze sztuką!



Wstęp –
Barierę i
potrzeby kobiet
w remisji
choroby
onkologicznej



Oblicze choroby nowotworowej w Polsce – aktualne statystyki i wyzwania

Kiedy mówimy o raku w Polsce, nie mówimy tylko o liczbach – mówimy o życiu, które się zmienia, o ciałach, które noszą blizny, o duszach, które potrzebują czasu, by odnaleźć siebie na nowo. Statystyki są nieubłagane – pokazują skalę, ale też wyzwania, którym trzeba spojrzeć w oczy, gdy myślimy o wsparciu kobiet w remisji.

W 2021 roku w Polsce odnotowano około 171 558 nowych przypadków nowotworów, a liczba zgonów z ich powodu – około 93 652 osób. To ogromne liczby, ale także obraz lęku, jaki choroba sieje każdego dnia. Wśród kobiet najczęściej diagnozowane są nowotwory piersi,

płuc i jelita grubego. Wśród mężczyzn – rak prostaty, płuc i także jelita grubego. To oznacza, że wiele osób, w tym wiele kobiet, w którymś momencie znajdzie się na ścieżce leczenia, a potem – jeśli choroba dopisze – na drodze remisji. Wskaźnik, który mówi, ile procent chorych żyje 5 lat od diagnozy - tak zwane pięcioletnie przeżycia - bardzo się poprawił w ostatnich dwóch dekadach i to dla wielu typów nowotworów. Na przykład rak piersi – kobiety w Polsce mają około 80% pięcioletnich przeżyć. Rak prostaty – jeszcze więcej. Ale są też nowotwory, w których przeżywalność jest dużo niższa, i które pozostawiają większy ciężar psychiczny: rak jajnika, rak płuc.

Statystyki mówią też o bardzo dużej różnicy między regionami. Na przykład w niektórych województwach Polski kobiety mają pięcioletni wskaźnik przeżyć ponad 60%, gdzie indziej – blisko tej granicy lub niżej.

W regionach miejskich, lepiej skomunikowanych, z lepszym dostępem do specjalistów, diagnostyki i leczenia nowotworów, sytuacja wygląda lepiej. Ale tam, gdzie szpitale są dalej, gdzie dostęp do poradni specjalistycznej jest słabszy, tam także skutki choroby są silniejsze – statystycznie, fizycznie, psychicznie.

Rok 2020–2021 pokazał także skutki pandemii. Wskaźniki nowych zachorowań wzrosły, ale również liczba zgonów się zwiększyła – częściowo z powodu opóźnień diagnostyki, częściowo z ograniczeń w dostępności leczenia. Chorzy czekali dłużej na biopsje, operacje, chemioterapię. Wiele programów profilaktycznych – badań przesiewowych – zostało opóźnionych. To oznacza, że niektóre przypadki zostały zdiagnozowane w bardziej zaawansowanym

stadium, co pogorszyło rokowania i zwiększyło ból — zarówno fizyczny, jak i psychiczny.

Statystyki zachorowań mówią, że wśród kobiet ok. 24% nowych diagnoz to nowotwory piersi; rak płuc to około 10% przypadków; dalej jest rak trzonu macicy, rak jelita grubego i rak jajnika. To przekłada się nie tylko na liczbę osób przeżywających, ale też na liczbę kobiet, które stają wobec zmian ciała, lęku, potrzeby rekonstruowania swojej tożsamości i potrzeb emocjonalnych.

Pięcioletnie przeżycia różnią się też między typami nowotworów. Na przykład dla raka szyjki macicy przeżywalność jest umiarkowana - mniej niż w wielu krajach zachodnich - co dodatkowo obciąża kobiety cierpieniem, stresem diagnoz i leczenia, i późniejszym, gdy wracają do życia, częstym lękiem o przyszłość.

W populacji dzieci (0-19 lat) dane pokazują, że liczba nowych przypadków nowotworów rośnie lub przynajmniej nie maleje, że pewne typy chorób – białaczki, nowotwory układu nerwowego – pozostają najczęstsze. To oznacza, że opieka onkologiczna i rehabilitacyjna zmierzają w kierunku potrzeb wielopokoleniowych — bo osoby, które przeżywają nowotwór w dzieciństwie, także wchodzą później w dorosłe życie z potrzebą wsparcia – emocjonalnego, społecznego, ale też ekonomicznego.

Mimo że przeżywalność rośnie, Polska nadal zмага się z bardzo wysoką liczbą zgonów. W 2021 roku zmarło około 93 652 osób z powodu nowotworów – to ogromny cień, który ciągle towarzyszy statystykom. Wiele z tych zgonów można by zredukować, gdyby diagnostyka była szybsza, leczenie bardziej

dostępne, a wsparcie rehabilitacyjne i psychologiczne – silniej rozwinięte. Kolejny wyzwanie: liczne różnice w przeżywalności w zależności od płci. Kobiety – przeciętnie – mają większe szanse przeżycia 5 lat po diagnozie niż mężczyźni. Różnica ta nie jest ogromna i wciąż zależy silnie od regionu zamieszkania, dostępności leczenia i stadium wykrycia choroby.

Tam, gdzie diagnostyka jest późna - statystyki przeżywalności drastycznie spadają.

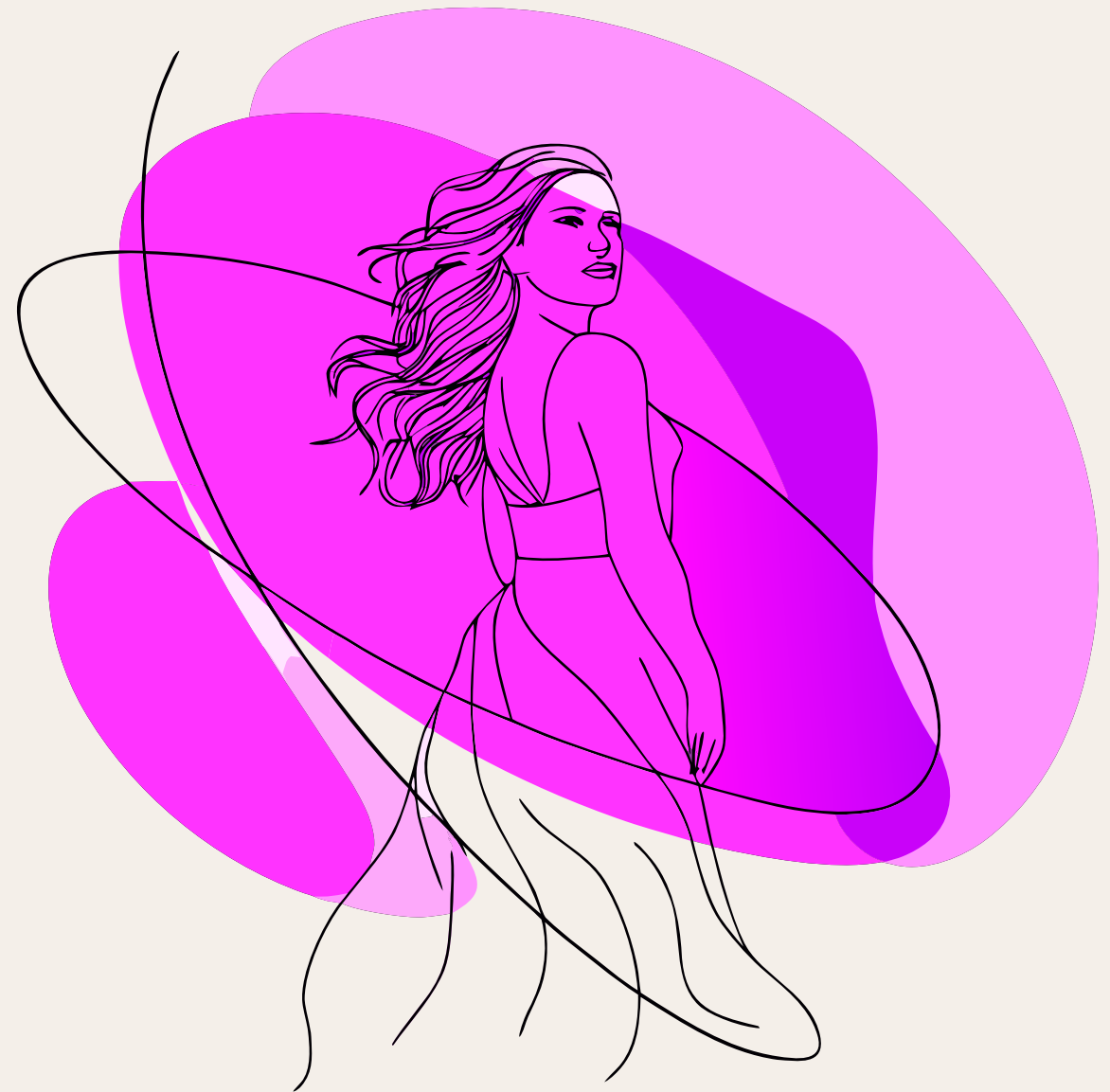
Innym wyzwaniem jest wiek – starsze kobiety częściej są diagnozowane później, częściej mają choroby towarzyszące, co ogranicza możliwości agresywnego leczenia i zwiększa ryzyko powikłań. Młodsze kobiety mają często lepsze rokowania, ale mogą doświadczać szczególnych trudności – związanych np. z płodnością, zachowaniem wyglądu, lękiem o dziecko, o tożsamość matki. To rodzi kolejne potrzeby – nie tylko leczenia, ale wsparcia psychicznego dostosowanego do wieku i sytuacji życiowej.

Statystyki pokazują też, że pięcioletnia przeżywalność w Polsce – dla wszystkich nowotworów – wśród kobiet wynosi mniej więcej 58.9%.

Wyzwania, które wynikają z tych danych, są bardzo konkretne. Nie wystarczy powiedzieć „poprawimy działania”. Trzeba działać na wielu frontach: lepsza i wcześniejsza diagnostyka (tak, by kobiety miały szansę złapać zmianę zanim stanie się za późno), lepszy dostęp do leczenia we wszystkich regionach Polski – nie tylko w wielkich miastach, ale też na prowincji; szybsze uruchamianie poradni psychologicznych i rehabilitacyjnych; rozwój programów wsparcia psychospołecznego; działania edukacyjne, by kobiety i społeczność wiedziały, jakie mają prawa, jakie możliwości wsparcia; większa integracja systemu opieki medycznej z działaniami społecznymi i organizacjami pozarządowymi.

Choroba nowotworowa w Polsce to dziś obraz, który ma coraz więcej pozytywnych aspektów - więcej kobiet przeżywa 5 lat, jest więcej badań przesiewowych, świadomość społeczna wciąż rośnie.

To, co dane mówią najgłośniej, to nie tylko ile osób choruje, ile umiera, ale ile kobiet, które przetrwały, potrzebuje, by ktoś spojrzał na nią nie tylko jak na „pacjentkę”, ale jak na człowieka po traumie - z historią, nadziejami, lękami. I by system zdrowia, by środowisko społeczne dawały jej wsparcie, którego dane pokazują, że jeszcze bardzo brakuje.



Głos w ciszy – kobiety w remisji choroby onkologicznej i ich droga do odzyskania siebie

Remisja. Kiedy lekarz wypowiada to słowo, na sali zapada cisza, a potem często pojawiają się łzy – czasem ulgi, czasem zmęczenia, czasem niedowierzania. Z medycznego punktu widzenia remisja oznacza, że choroba została zatrzymana, że leczenie zadziałało. Ale w sercu kobiety to słowo wcale nie brzmi jak koniec historii. Częściej jest początkiem czegoś, czego nie sposób przewidzieć. To nie triumfalny powrót do dawnego życia, tylko wejście na zupełnie nową drogę, w której nie ma mapy ani przewodnika. Z rozmów i ankiet, które prowadziłam z kobietami uczestniczącymi w działaniach lokalnych, wyłania się jeden wspólny obraz: remisja to czas zawieszenia.

Z jednej strony jest ogromna wdzięczność za życie, które zostało uratowane, z drugiej - poczucie zagubienia, jakby dawna tożsamość się rozpadła, a nowa jeszcze nie powstała.

„Patrzę w lustro i nie poznaję siebie” – powiedziała jedna z uczestniczek. Inna dodała: „Ludzie mówią: masz szczęście, jesteś zdrowa. Ale ja nie czuję się zdrowa. Moje ciało to nie moje ciało, a głowa wciąż jest pełna lęku”.

To doświadczenie nie jest jednostkowe. Badania międzynarodowe potwierdzają, że okres po zakończeniu leczenia onkologicznego wiąże się z wieloma trudnościami natury psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Według publikacji w BMC Women's Health niemal połowa kobiet po raku piersi ocenia swoją samoocenę jako „znacznie obniżoną”.

Raport Cancer Research UK z 2023 roku wskazuje, że aż 70% kobiet doświadcza problemów z poczuciem własnej atrakcyjności i kobiecości. Podobne wyniki przynoszą badania prowadzone w Skandynawii – tam aż 2/3 respondentek deklaruje, że po zakończonym leczeniu czuje się mniej pewnie w kontaktach społecznych i zawodowych.

Za tymi liczbami kryją się konkretne historie.

W ankietach prowadzonych w Polsce kobiety pisały:

- „Nie mogę już patrzeć na swoje blizny. Wiem, że one świadczą o tym, że żyję, ale dla mnie są piętnem.”
- „Partner mówi, że kocha mnie taką, jaka jestem. Ale ja sama nie potrafię się dotknąć bez odrazy.”
- „Unikam spotkań towarzyskich. Wszyscy patrzą na mnie inaczej, nawet jeśli udają, że nie.”

To są właśnie bariery, które zaczynają się tam, gdzie kończy się leczenie. Niewidoczne dla lekarza podczas badania, ale odczuwalne na każdym kroku przez kobietę. Bariery, które nie pozwalają jej w pełni cieszyć się wygraną.

Najczęściej pojawia się problem **niskiej samooceny**. Ciało, które jeszcze niedawno było polem walki, teraz jest pełne śladów – blizny, asymetria, zmiana wagi, utrata piersi czy włosów. Każda z tych zmian staje się źródłem bólu. Kobieta, która przetrwała chorobę, nagle czuje, że straciła coś więcej niż zdrowie – utraciła dawną pewność siebie, poczucie kobiecości, nieraz także własną tożsamość.

Drugą barierą jest izolacja społeczna. Kobiety często opowiadają, że po zakończonym leczeniu znajomi oczekują od nich radości i wdzięczności. „Masz być szczęśliwa, przecież wygrałaś” – to zdanie powraca jak echo. A w środku wciąż trwa walka – z lękiem przed nawrotem, z poczuciem straty, z brakiem sił, by nawiązywać relacje. Ten rozdźwięk między oczekiwaniami otoczenia a realnym stanem psychicznym powoduje, że wiele kobiet wycofuje się z kontaktów, zamyka w sobie, czując, że ich emocje są „niewygodne” dla innych.

Trzecią, niezwykle ważną barierą jest brak wsparcia psychologicznego i edukacji. System medyczny koncentruje się na kontrolach i wynikach. Kobieta słyszy: „Wszystko jest w normie, proszę przyjść na kolejną wizytę za pół roku”. Ale kto odpowiada na pytania: „Jak mam teraz żyć? Jak pokochać ciało na nowo? Jak poradzić sobie z lękiem, że choroba wróci?”? W międzynarodowych raportach (np.

International Psycho-Oncology Society, 2022) podkreśla się, że tylko 25% systemów opieki zdrowotnej zapewnia pacjentkom w remisji dostęp do kompleksowego wsparcia psychospołecznego. To oznacza, że zdecydowana większość kobiet zostaje z tymi pytaniami sama.



Ta samotność bywa najbardziej bolesna.

„Choroba zabrała mi włosy, pierś i poczucie bezpieczeństwa. Ale największą stratą jest to, że nikt nie uczy, jak się odnaleźć po wszystkim” – mówiła jedna z uczestniczek naszych działań. Jej głos powtarza się w wielu innych opowieściach. Trzeba też pamiętać, że bariery te nie istnieją w oderwaniu od siebie. Niska samoocena łączy się z izolacją. Brak wsparcia psychologicznego pogłębia poczucie samotności. Oczekiwania otoczenia nasilają wewnętrzny konflikt. Wszystko splata się w jeden węzeł, który kobiety próbują rozplątać same, często bez narzędzi i bez przewodnictwa.

Dlatego tak ważne jest, aby te bariery nazwać i opisać. Kiedy nadajemy im kształt i język, odbieramy im część ich siły. To, co było ukryte i wstydlive, staje się doświadczeniem wspólnym. Kobieta, która słyszy historię innej, zaczyna rozumieć, że

nie jest sama, że jej emocje są naturalną częścią procesu zdrowienia.

Remisja nie jest końcem historii. To początek drogi, na której każda kobieta ma prawo pytać, szukać, błądzić, a przede wszystkim – odzyskiwać siebie. Bariery, które stoją na tej drodze, nie są murami nie do pokonania. Można je obejść, rozmontować, a czasem przekształcić w źródło siły. Ale pierwszy krok to uświadomienie sobie, że one istnieją.

Przed nami więc opowieść o barierach – o niskiej samoocenie, o izolacji, o braku wsparcia i edukacji. Każda z nich zasługuje na osobne przyjrzenie się, na opis i na szukanie rozwiązań. Bo im lepiej je poznamy, tym skuteczniej będziemy mogły wspierać kobiety w ich powrocie do życia. Nie tylko do zdrowia, ale do pełni – do tego, by znów poczuły się sobą.

Rola relacji społecznych

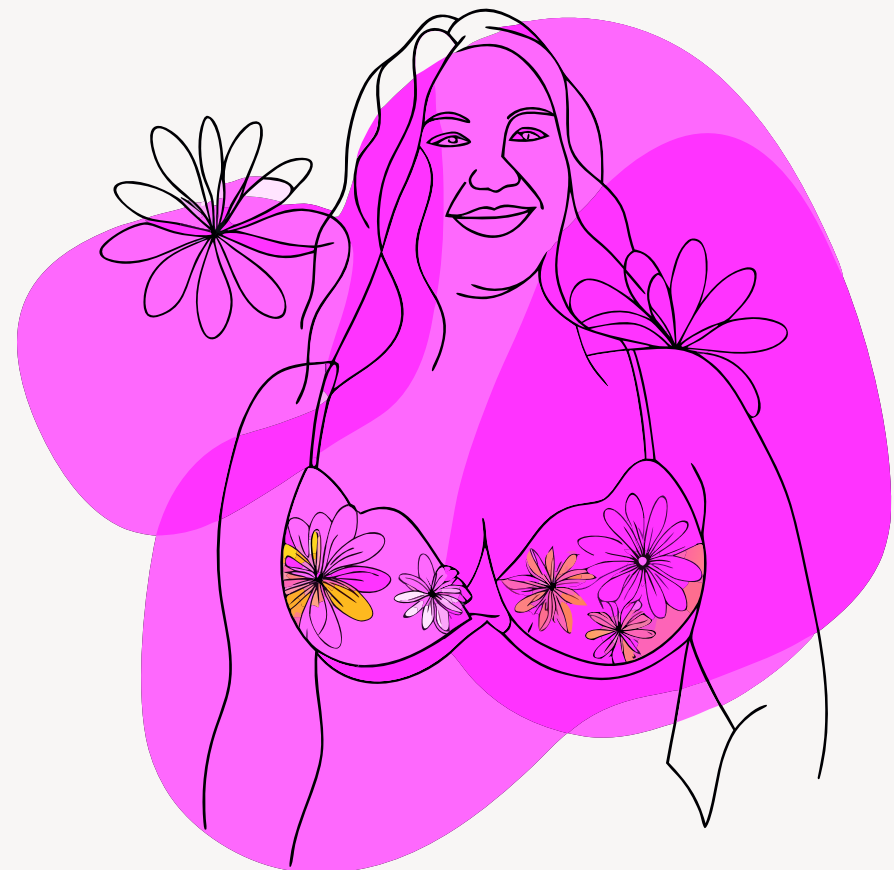


Bariery w procesie powrotu do pełni życia po remisji choroby onkologicznej

Niska samoocena i trudność w akceptacji własnego ciała

Kiedy choroba nowotworowa pojawia się w życiu kobiety, burzy wszystkie dotychczasowe pewniki. Leczenie jest konieczne, by ratować życie, ale ceną są zmiany, których nie da się cofnąć. Ciało staje się polem walki – naznaczone bliznami, pozbawione włosów, obciążone skutkami ubocznymi. Z perspektywy lekarzy to naturalna konsekwencja terapii. Z perspektywy kobiety – to bolesna transformacja, która dotyka najgłębszych warstw jej tożsamości. Remisja, która powinna być czasem ulgi, często staje się momentem kryzysu. Kobieta

wraca do codzienności z ciałem, które jest znajome i obce zarazem. Lustro przestaje być sprzymierzeńcem – zamiast odbicia dawnej siebie pokazuje kogoś, kogo trudno zaakceptować. W rozmowach, które prowadziłam podczas warsztatów, wielokrotnie padały zdania: „Nie poznaję tej kobiety w lustrze”, „Czuję się, jakbym dostała nowe życie, ale w ciele, które nie jest moje”.



- Zmiana ciała jako źródło cierpienia

Zmiany fizyczne po leczeniu są wielowymiarowe. Utrata piersi po mastektomii, blizny po operacjach, zmiana kształtu ciała, przyrost wagi spowodowany hormonoterapią czy odwrotnie – drastyczne chudnięcie – każda z tych rzeczy zostawia trwałe ślady. Włosy, brwi, rzęsy, które wypadły podczas chemioterapii, odrastają inne – rzadsze, delikatniejsze, czasem w innym kolorze. To pozornie drobne szczegóły, ale dla kobiety, której poczucie kobiecości było przez lata związane z wyglądem, stają się sygnałem: „już nigdy nie będę taka sama”.

W badaniach przeprowadzonych w 2023 roku przez American Cancer Society aż 68% kobiet po raku piersi określiło swoje ciało jako „obce” lub „nieatrakcyjne”. Raport Cancer Research UK wskazuje, że ponad 70% kobiet

w remisie zmaga się z poczuciem utraty kobiecości. W Polsce, według badań Fundacji Rak’n’Roll, 61% kobiet przyznaje, że wygląd po chorobie jest dla nich źródłem cierpienia większym niż sam lęk przed nawrotem.

Za tymi liczbami kryją się osobiste dramaty.

„Partner mówi, że dla niego nic się nie zmieniło. Ale ja sama nie mogę się dotknąć bez uczucia odrazy” – mówiła uczestniczka jednego z warsztatów. Inna przyznała:

„Unikam basenu, przebieralni, nawet bliskiej przyjaciółki. Boję się jej spojrzenia. Nie wiem, czy to ja tak myślę, czy rzeczywiście ludzie widzą we mnie chorobę”.

- Rozdźwięk między oczekiwaniami otoczenia a rzeczywistością

Otoczenie często nie rozumie tego bólu. Dla przyjaciół czy rodziny remisja to powód do radości. Padają słowa: „Wyglądasz świetnie, wreszcie masz to za sobą, teraz wszystko będzie dobrze”. Ale dla kobiety to dopiero początek mierzenia się z nową rzeczywistością. Ta sprzeczność prowadzi do izolacji – kobieta zamyka się w sobie, bo jej doświadczenie nie znajduje odzwierciedlenia w reakcjach innych.

Badania opublikowane w Journal of Cancer Survivorship pokazują, że aż 45% kobiet w remisji unika kontaktów społecznych z powodu wstydu związanego z wyglądem. To nie tylko dystans wobec znajomych – to także rezygnacja z aktywności zawodowej, unikanie

wydarzeń rodzinnych, a czasem nawet wycofanie się z życia intymnego.

„Choroba zabrała mi piersi, włosy i poczucie bezpieczeństwa. Ale największą stratą jest to, że nikt nie rozumie mojego żalu. Wszyscy chcą, żebym była wdzięczna, a ja wciąż nie potrafię patrzeć w lustro” - mówiła jedna z kobiet podczas spotkania grupy wsparcia w ramach projektu.

Niska samoocena nie dotyczy tylko sfery indywidualnej – przenosi się na relacje. Kobieta, która nie akceptuje swojego ciała, często przestaje wierzyć w to, że ktoś inny może je zaakceptować. W wielu związkach pojawia się dystans, który nie wynika z braku miłości partnera, ale z bariery w samej kobiecie.

W badaniach przeprowadzonych w 2022 roku w Szwecji 54% kobiet po raku piersi przyznało, że unika kontaktów intymnych z partnerem z powodu wstydu przed własnym ciałem. U młodszych kobiet problem jest jeszcze silniejszy – aż 70% badanych w wieku 20–40 lat uznało, że choroba „zabrała im atrakcyjność i poczucie bycia kobietą”.

„Mój mąż powtarza, że jestem piękna. Ale kiedy on chce mnie objąć, ja sztywnieję. Bo wiem, że pod jego dłonią jest blizna. Czuję się jak oszustka” - mówiła uczestniczka warsztatów.

Warto podkreślić, że doświadczenie niskiej samooceny nie jest jednakowe dla wszystkich kobiet. U młodszych pacjentek dotyczy często utraty poczucia atrakcyjności, planów macierzyńskich, możliwości funkcjonowania

w relacjach partnerskich. Starsze kobiety częściej mówią o utracie sprawności, zmianie roli społecznej, o byciu „niewidzialnymi” w oczach innych.

Kontekst kulturowy także ma znaczenie. W krajach, gdzie kobiecość silnie wiąże się z wyglądem, problem jest bardziej dotkliwy. Badania w Japonii pokazały, że kobiety po mastektomii często unikają mówienia o chorobie nawet w gronie rodziny, bo wiąże się to ze wstydem i poczuciem „utraconej kobiecości”. Z kolei w społecznościach, gdzie akceptacja cielesności ma szersze spektrum, łatwiej jest odnaleźć nowe znaczenie ciała po chorobie.

- Nadzieja w procesie odbudowy

Mimo ogromu bólu, jaki niesie niska samoocena, jest też przestrzeń na nadzieję. Badania nad programami wsparcia pokazują, że odpowiednie interwencje mogą radykalnie poprawić jakość życia kobiet.

Grupy wsparcia, arteterapia, zajęcia z fotografii motywacyjnej, taniec, joga czy medytacja – to narzędzia, które pomagają budować nową relację z własnym ciałem. Nie chodzi o to, by zapomnieć o bliznach. Chodzi o to, by nadać im nowe znaczenie.

Jedna z uczestniczek warsztatów fotografii mówiła: „Kiedy stanęłam przed obiektywem, pierwszy raz od dawna poczułam się piękna. Nie dlatego, że ukryłam blizny. Ale dlatego, że mogłam na nie spojrzeć inaczej – jak na znak odwagi”.

W psychologii mówi się o koncepcji „posttraumatycznego wzrostu” – o tym, że doświadczenie traumy może prowadzić nie tylko do cierpienia, ale także do głębszego rozwoju. W przypadku kobiet w remisji niska samoocena może być początkiem nowej drogi. To moment, w którym można zacząć redefiniować kobiecość – nie jako zgodność z kanonem piękna, ale jako siłę, która płynie z przetrwania.

Pewność

siebie



„Kiedyś myślałam, że kobiecość to włosy, piersi, uśmiech. Teraz wiem, że to odwaga, żeby wstać rano i iść dalej. I że blizny są częścią tej odwagi” - powiedziała uczestniczka warsztatów arteterapii.

Kluczowe w procesie odbudowy jest to, by kobiety nie zostawały z tym same. Wsparcie psychologiczne, ale także wspólnotowe, pozwala przełamać poczucie izolacji. Kiedy jedna kobieta mówi: „nie potrafię patrzeć na swoje ciało”, a inna odpowiada: „ja też tak mam”, powstaje przestrzeń, w której wstyd zamienia się w solidarność.

To właśnie ta solidarność bywa najpotężniejszym lekarstwem. Badania pokazują, że kobiety uczestniczące w grupach wsparcia szybciej odzyskują poczucie wartości i łatwiej wracają do aktywności społecznej.

Podsumowanie

Niska samoocena to bariera, która przenika każdy aspekt życia kobiety w remisji. Nie jest tylko kwestią wyglądu – to problem dotyczący tożsamości, relacji, ról społecznych. Ale nie jest to bariera nie do pokonania. Odpowiednie wsparcie, narzędzia terapeutyczne i wspólnota kobiet pozwalają przekształcić wstyd w siłę, a blizny – w symbole odwagi.

Droga do akceptacji siebie po chorobie nie jest łatwa ani szybka. Ale każda kobieta, która ją przechodzi, niesie ze sobą dowód na to, że piękno można odnaleźć także tam, gdzie wcześniej widziało się tylko stratę.

Izolacja społeczna i trudności w relacjach

Kiedy leczenie dobiega końca, a lekarze ogłaszają remisję, najbliżsi często odczuwają ulgę. W ich oczach to moment zakończenia trudnego rozdziału i powrotu do normalności. Jednak dla wielu kobiet ten powrót okazuje się złudzeniem. Choroba nie znika z dnia na dzień, a wraz z nią nie odchodzą konsekwencje fizyczne i psychiczne. Kobieta, choć formalnie zdrowa, zaczyna doświadczać czegoś, co można nazwać „cichą samotnością remisji”.

- Oczekiwania otoczenia kontra wewnętrzne doświadczenie

Najbliżsi przyjaciele, rodzina czy współpracownicy często traktują zakończenie leczenia jako sygnał, że wszystko wraca na

dawne tory. Padają słowa: „teraz już po wszystkim”, „masz nowe życie”, „ciesz się każdym dniem”. Te intencje są dobre, ale niosą w sobie niewidzialną presję. Kobieta czuje, że nie ma przestrzeni, by mówić o lękach, zmęczeniu, o trudnych emocjach związanych z wyglądem czy zdrowiem. W efekcie zaczyna milczeć.



To milczenie jest początkiem izolacji. Badania National Cancer Institute z 2022 roku pokazują, że aż 52% kobiet po remisji unika rozmów o swoich doświadczeniach z powodu obawy, że bliscy „nie chcą już słuchać o chorobie”. W Polsce, według danych Fundacji Rak’n’Roll, 48% kobiet przyznaje, że po leczeniu czuje się „samotne w tłumie” – otoczone ludźmi, ale niezrozumiane. Izolacja społeczna ma różne oblicza. Jedne kobiety wycofują się całkowicie – przestają uczestniczyć w życiu towarzyskim, unikają spotkań, tłumacząc się zmęczeniem. Inne nadal funkcjonują wśród ludzi, ale z poczuciem bycia „oddzielonymi niewidzialną szybą”.

Wiele kobiet podkreśla też, że w relacjach pojawia się temat tabu. Bliscy nie pytają o chorobę, bo boją się przywoływać trudne

wspomnienia. Kobieta nie mówi, bo nie chce być ciężarem. Powstaje cisza, która z biegiem czasu staje się nie do zniesienia.

Choroba zmienia również dynamikę relacji. Zdarza się, że przyjaciele znikają – nie z braku serca, ale z bezradności wobec sytuacji. Długie miesiące leczenia, szpitale, ograniczenia sprawiają, że kontakty się rozluźniają. Po remisji kobieta odkrywa, że jej krąg znajomych znacznie się zmniejszył.

Badania opublikowane w Psycho-Oncology pokazują, że 37% kobiet po raku piersi doświadcza rozpadu przynajmniej jednej ważnej przyjaźni w wyniku choroby. Niektóre przyjaźnie nie wytrzymują konfrontacji z cierpieniem – wymagają energii i otwartości, której ani chora, ani jej znajomi nie mają.

Nie tylko przyjaciele stają się źródłem poczucia samotności. Paradoksalnie, izolacja bywa najbardziej dotkliwa w rodzinie. Partner, dzieci, rodzice – oni również przeżywają ulgę po zakończeniu leczenia. Chcą zamknąć ten etap i iść dalej. Kobieta natomiast nadal żyje w cieniu choroby, która codziennie przypomina o sobie.

W badaniach przeprowadzonych w Niemczech w 2021 roku aż 44% kobiet w remisji przyznało, że „nie mówi partnerowi o swoich lękach, by go nie obciążać”. W rezultacie w relacjach powstaje dystans. Z jednej strony jest bliskość fizyczna – wspólne mieszkanie, codzienność. Z drugiej – brak prawdziwej komunikacji. Izolacja nie dotyczy tylko życia prywatnego. W pracy kobieta często czuje, że została przesunięta na margines. Koledzy unikają

pytań, przełożeni traktują ją ostrożnie, czasem wręcz protekcjonalnie. Często pojawia się wrażenie, że zawodowa tożsamość została przykryta łatką „pacjentki onkologicznej”.

Badania European Cancer Organisation wykazują, że 41% kobiet po raku piersi doświadcza trudności w powrocie do pracy z powodu stygmatyzacji lub braku zrozumienia. W Polsce temat ten dopiero zaczyna być podejmowany, ale wiele relacji potwierdza podobny schemat: „W pracy wszyscy są mili. Ale kiedy zbliża się trudny projekt, nikt mnie nie pyta o zdanie. Jakby moje chorowanie sprawiło, że straciłam kompetencje”.

Izolacja zawodowa łączy się z poczuciem społecznej niewidzialności. Kobieta, która była aktywna, czuła się częścią wspólnoty, nagle odkrywa, że jej głos nie jest słyszany. To doświadczenie może prowadzić do poczucia wykluczenia i dalszego wycofywania się z życia społecznego.

Izolacja społeczna nie jest tylko brakiem spotkań czy rozmów – to stan psychiczny, który niesie poważne konsekwencje. Samotność zwiększa ryzyko depresji, potęguje lęk przed nawrotem choroby i pogłębia problemy z samooceną. Kobieta, która nie ma z kim dzielić swoich uczuć, zaczyna w nie wątpić – pojawia się poczucie winy („Może przesadzam, może powinnam być silniejsza”). Badania World Health Organization wskazują, że osoby w remisji, które doświadczają izolacji społecznej, mają aż o 60% wyższe ryzyko

nawrotu depresji niż te, które uczestniczą w grupach wsparcia. To pokazuje, że izolacja nie jest neutralna – to realny czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Poszukiwanie mostów – jak przełamać izolację?

Choć izolacja wydaje się ścianą, są sposoby, by znaleźć przejście. Kluczowe jest stworzenie przestrzeni, gdzie kobieta może mówić o swoich doświadczeniach bez obawy, że zostanie oceniona. Grupy wsparcia, warsztaty arteterapeutyczne, kręgi kobiet czy zajęcia ruchowe stają się miejscem, w którym zamiast ciszy pojawia się dialog.

Jak przełamać

izolację?



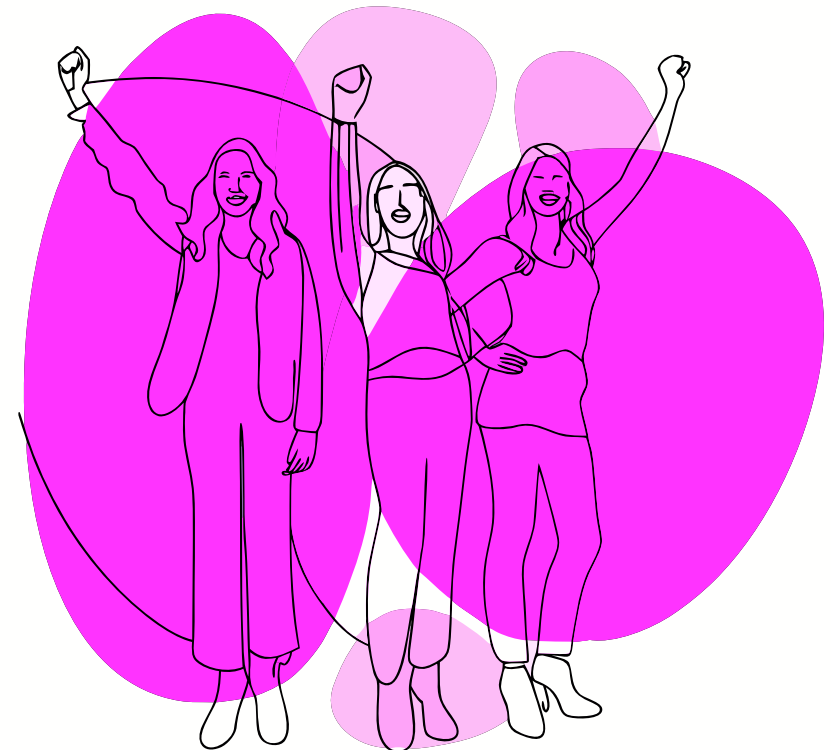
„Kiedy przyszłam pierwszy raz na warsztaty, byłam pewna, że nie odezwę się ani słowem. A potem usłyszałam, jak inna kobieta mówi dokładnie to, co czuję od miesięcy. Poczułam ulgę - nie jestem sama” - opowiadała jedna z uczestniczek.

Twórcze formy pracy – pisanie, malowanie, fotografia – pozwalają wyrazić to, czego nie da się powiedzieć wprost. Dzięki nim kobieta odnajduje język dla doświadczeń, które wcześniej zamykała w sobie.

Co ważne, przełamanie izolacji nie oznacza powrotu do dawnych relacji w ich starym kształcie. Często choroba staje się filtrem, który odsiewa powierzchowne więzi i pozwala zbudować głębsze, bardziej autentyczne. To bolesny, ale potrzebny proces.

Izolacja społeczna jest jedną z najbardziej ukrytych, a zarazem najboleśniejszych barier w życiu kobiet w remisji. Niezrozumienie ze

strony otoczenia, utrata dawnych więzi, tabu w rodzinie i stygmatyzacja zawodowa tworzą poczucie samotności, które bywa trudniejsze do zniesienia niż fizyczne skutki choroby. Ale ta bariera nie jest nie do przełamania. Tworzenie przestrzeni, w której można mówić, słuchać i być wysłuchanym, otwiera drogę do odbudowy więzi. Izolacja zamienia się wtedy w wspólnotę, a samotność w siłę płynącą z doświadczenia dzielonego z innymi.



Lęk przed nawrotem choroby – cień, który nie znika

Choć lekarze mówią „remisja”, a wyniki badań potwierdzają brak choroby, w sercu wielu kobiet pozostaje głęboko zakorzeniony lęk. To lęk trudny do uchwycenia, bo nie ma jednego kształtu ani jednej twarzy. Czasem objawia się jako cichy niepokój, który towarzyszy każdego dnia – w porannym spojrzeniu w lustro, w wieczornym zasypianiu. Innym razem przybiera formę nagłego ataku paniki, wywołanego bólem w klatce piersiowej czy niespodziewanym zmęczeniem. To lęk, który nie odchodzi, nawet kiedy świat wokół powtarza: „jesteś zdrowa”.

- Lęk zakorzeniony w doświadczeniu
Rak nie jest chorobą, którą można łatwo oddzielić grubą kreską. To doświadczenie, które pozostawia w pamięci ciało i duszę.

Każda wizyta kontrolna, każde badanie, każda nieoczekiwana dolegliwość przypomina o przeszłości. Kobieta, która przeszła leczenie, często żyje w podwójnej rzeczywistości: w tej zewnętrznej, gdzie od niej oczekuje się normalności, i tej wewnętrznej, gdzie choroba jest wciąż obecna.

Według badań American Cancer Society z 2023 roku aż 70% kobiet po raku piersi przyznaje, że regularnie doświadcza obaw przed nawrotem. W badaniach przeprowadzonych w Polsce przez Fundację Onkocafe w 2022 roku ponad 60% uczestniczek określiło ten lęk jako „codzienny towarzysz życia”. To pokazuje, że remisja wcale nie oznacza końca choroby – często jest początkiem nowego etapu, w którym lęk staje się cieniem, rzucanym przez przeszłość na przyszłość.

- „Czy to wraca?” – codzienna hiperczułość
Każde ukłucie, każdy ból głowy, każdy kaszel urasta do rangi potencjalnego sygnału nawrotu. Kobieta zaczyna nadmiernie obserwować swoje ciało. Zwykłe zmęczenie po pracy bywa interpretowane jako objaw. Niewinna infekcja staje się źródłem paralizującego strachu.

„Kiedy boli mnie kręgosłup, nie myślę, że to siedzenie przy komputerze. Myślę, że rak wrócił i że tym razem będzie gorzej” - mówiła uczestniczka jednego z kręgów wsparcia.

To zjawisko nazywa się hiperczułością zdrowotną i jest dobrze opisane w psychologii onkologicznej. Badania Journal of Cancer Survivorship wskazują, że nadmierne monitorowanie ciała prowadzi do pogorszenia

jakości życia, zwiększa stres i paradoksalnie może sprzyjać psychosomatycznym dolegliwościom.

Wielu kobietom remisja kojarzy się z kalendarzem badań. To nie miesiące, ale terminy kolejnych wizyt stają się miarą czasu. Zbliżająca się kontrola uruchamia lawinę myśli: „co jeśli coś znajdą?”, „czy tym razem nie będzie gorzej?”.

Badania opublikowane w Psycho-Oncology (2021) pokazują, że poziom lęku u pacjentek w okresie okołokontrolnym wzrasta nawet o 80% w porównaniu do innych dni. To swoisty „syndrom badań kontrolnych” – nawet jeśli wynik jest prawidłowy, sam proces oczekiwania potrafi być źródłem ogromnego stresu.

Lęk przed nawrotem to nie tylko strach przed bólem czy śmiercią. To także lęk przed utratą dopiero co odbudowanej tożsamości.

Kobieta, która zaczyna wracać do pracy, do życia rodzinnego, do swojej pasji, boi się, że nagle wszystko runie. Że choroba odbierze jej kolejny raz to, co właśnie udało się odzyskać.

„Za każdym razem, gdy zaczynam planować wakacje, kupić coś do domu, myślę: a co jeśli to wróci? Może nie ma sensu? Może znowu będę musiała wszystko oddać?” - opowiadała jedna z uczestniczek badań Breast Cancer Now.

Lęk ten działa jak hamulec – ogranicza marzenia, blokuje radość, sprawia, że kobieta żyje w półcieniu, jakby nie miała prawa do pełni szczęścia.

Lęk ma również konsekwencje w relacjach. Kobieta może unikać rozmów o swoich

obawach z bliskimi, by ich nie martwić.

Niekiedy partnerzy i rodzina nie rozumieją, dlaczego, mimo dobrych wyników, ona wciąż się boi. To prowadzi do frustracji po obu stronach i poczucia niezrozumienia.

Badania z Supportive Care in Cancer (2022) wskazują, że u 43% kobiet w remisji lęk przed nawrotem wpływa negatywnie na relacje partnerskie. Kobiety czują się niezrozumiane, partnerzy – bezsilni wobec ich lęku.

Lęk nie jest tylko emocją. Chroniczny strach powoduje wzrost poziomu kortyzolu, obciąża układ nerwowy i odpornościowy. Kobiety doświadczają problemów ze snem, przewlekłego zmęczenia, obniżonego nastroju. Niektóre sięgają po nadmierne badania i konsultacje lekarskie, inne przeciwnie – unikają wizyt, boją się złych wiadomości.

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że lęk przed nawrotem jest jednym z głównych czynników obniżających jakość życia osób po chorobie nowotworowej i powinien być traktowany tak samo poważnie jak objawy fizyczne.

- Drogi radzenia sobie

Choć lęk przed nawrotem jest powszechny, nie jest nie do pokonania. Kluczowe jest uświadomienie kobietom, że nie są w nim same – że to doświadczenie dzielone przez większość osób w remisji. Normalizacja lęku nie oznacza bagatelizowania, lecz uznanie go za naturalną część procesu zdrowienia. Arteterapia, medytacja, joga oddechu, pisanie dziennika emocji – to narzędzia, które pozwalają dać lękowi głos, a tym samym oswoić go. Twórcze formy pracy nie eliminują obaw, ale zmieniają ich ciężar –

z paraliżującego strachu w sygnał, który można przetworzyć.

Ważną rolę odgrywa też edukacja – wiedza na temat realnego ryzyka nawrotu, rozmowy z lekarzem, udział w grupach psychoedukacyjnych. Zrozumienie, że lęk nie jest dowodem na to, że choroba wraca, ale reakcją psychiczną, daje poczucie kontroli.



Dla wielu kobiet lęk przed nawrotem staje się impulsem do zmiany. Do nadania nowego sensu życiu, do przeformułowania priorytetów.

„Tak, boję się. Ale właśnie dlatego chcę żyć pełniej. Chcę podróżować, malować, być z ludźmi. Nie odkładam życia na później” - mówiła jedna z uczestniczek warsztatów arteterapeutycznych.

Psychologia egzystencjalna wskazuje, że konfrontacja z lękiem może prowadzić do tzw. wzrostu potraumatycznego – czyli odnalezienia w doświadczeniu choroby nowych wartości i siły. Nie dzieje się to automatycznie, ale możliwe jest dzięki wsparciu, otwarciu na doświadczenie i twórczym narzędziom ekspresji.

Lęk przed nawrotem choroby to bariera, która dotyka większość kobiet w remisji. Jest jak cień – towarzyszy im w codziennych

sytuacjach, wpływa na relacje, decyzje, a nawet na zdrowie fizyczne. To lęk, którego nie widać w wynikach badań, ale który realnie kształtuje życie.

Jednak lęk nie musi być tylko więzieniem. Może stać się nauczycielem – pokazującym, co jest naprawdę ważne. Dzięki wsparciu, otwartości i narzędziom takim jak arteterapia, kobiety mogą nauczyć się żyć obok lęku, zamiast pod jego ciężarem. Mogą przekształcić go w siłę, która prowadzi do bardziej świadomego, pełniejszego życia.

Lęk przed nawrotem choroby



Brak specjalistycznego wsparcia emocjonalnego i niedostateczna edukacja w obszarze wsparcia psychicznego

Kiedy kobieta kończy leczenie onkologiczne, często słyszy: „teraz już będzie dobrze”. Lekarze zamykają karty hospitalizacji, pielęgniarki uśmiechają się uspokajająco, a rodzina próbuje tchnąć w nią nadzieję. Ale w rzeczywistości właśnie wtedy zaczyna się etap, w którym wsparcie psychiczne staje się najpilniej potrzebne. To moment, gdy pacjentka, pozornie „wyleczona”, zostaje sama z całym bagażem doświadczeń, traumą, lękiem o przyszłość i poczuciem utraty kontroli. Brak odpowiednich narzędzi, przestrzeni i specjalistycznej pomocy sprawia, że droga powrotu do zdrowia psychicznego

i społecznej integracji staje się nieporównywalnie trudniejsza.

Raporty międzynarodowe, takie jak publikacje American Cancer Society czy badania European Society for Medical Oncology, wskazują jednoznacznie, że nawet do 50% pacjentów onkologicznych doświadcza zaburzeń depresyjnych lub lękowych po zakończeniu leczenia. W Polsce liczby te są zbliżone – badania Fundacji „Żyjmy Zdrowo” z 2021 roku pokazują, że aż 46% kobiet po raku piersi deklaruje, iż nie miało żadnego kontaktu z psychologiem ani terapeutą po wyjściu ze szpitala. To oznacza, że niemal połowa kobiet przechodzi najtrudniejszy etap transformacji emocjonalnej zupełnie sama.

Problem nie dotyczy jedynie dostępu do specjalistów – równie istotny jest brak edukacji na temat możliwości wsparcia. Wiele kobiet nie wie, że istnieją grupy wsparcia, programy psychoedukacyjne, czy nawet bezpłatne linie pomocowe. Inne, nawet jeśli posiadają taką wiedzę, nie otrzymują informacji o tym, jak praktycznie z nich skorzystać. Brak kampanii informacyjnych, nieprzejrzysty system i rozproszone źródła wsparcia sprawiają, że pacjentka w remisji czuje się zagubiona w gąszczu medycznych i administracyjnych procedur.

Z perspektywy psychologii zdrowia, brak wsparcia emocjonalnego ma konsekwencje wielowymiarowe. Kobiety pozostawione bez narzędzi do radzenia sobie z traumą częściej doświadczają chronicznego stresu, który negatywnie wpływa na ich układ

odpornościowy. Badania nad tzw. „distressem onkologicznym” (Holland, 2018) dowodzą, że brak interwencji psychologicznej w pierwszych latach remisji znacząco podnosi ryzyko długotrwałych zaburzeń nastroju, a nawet wpływa na gorsze wyniki zdrowotne. Innymi słowy, psychika i ciało są ze sobą tak głęboko powiązane, że zaniedbanie jednej sfery prowadzi do zaburzeń w drugiej.

Kobiety w remisji często mówią o tym, że w systemie zdrowia są traktowane jak „wyleczone przypadki”, których dalsze losy nie wymagają szczególnej troski. Jednak dla nich same słowa „jest pani zdrowa” nie oznaczają ulgi – przeciwnie, wywołują poczucie, że teraz muszą radzić sobie same.

Oczekiwanie samodzielności, które narzuca system, potęguje ich osamotnienie.

W badaniach jakościowych prowadzonych przez psychoonkologów (m.in. Król, 2020) kobiety wielokrotnie powtarzały, że najtrudniejsze było to, iż nikt nie powiedział im, co dalej – jak żyć z lękiem przed nawrotem, jak wrócić do pracy, jak spojrzeć na siebie w lustrze.

Równie istotnym aspektem jest brak edukacji społecznej. Środowisko, w którym kobieta funkcjonuje – rodzina, przyjaciele, pracodawcy – rzadko posiada narzędzia, by ją wspierać. Bliscy często oczekują szybkiego „powrotu do normalności”, nie rozumiejąc, że proces psychiczny trwa dłużej niż gojenie się ran fizycznych. Brak tej świadomości prowadzi do niezręczności, niezrozumienia, a czasem wręcz unikania tematu choroby. Kobieta czuje

się wówczas podwójnie odizolowana – najpierw przez swoje doświadczenie, a później przez niewiedzę otoczenia.

Nie można zapominać, że edukacja w obszarze zdrowia psychicznego to również edukacja samej pacjentki. Wiele kobiet przez lata uczy się stawiać potrzeby innych ponad własne. W kulturze, która promuje obraz „dzielnej wojowniczki”, kobieta po raku często czuje, że nie ma prawa do słabości, do lęku, do łez. Brak specjalistycznego wsparcia sprawia, że tłumi emocje, co w dłuższej perspektywie prowadzi do ich eskalacji – w postaci somatyzacji, zaburzeń snu czy depresji.

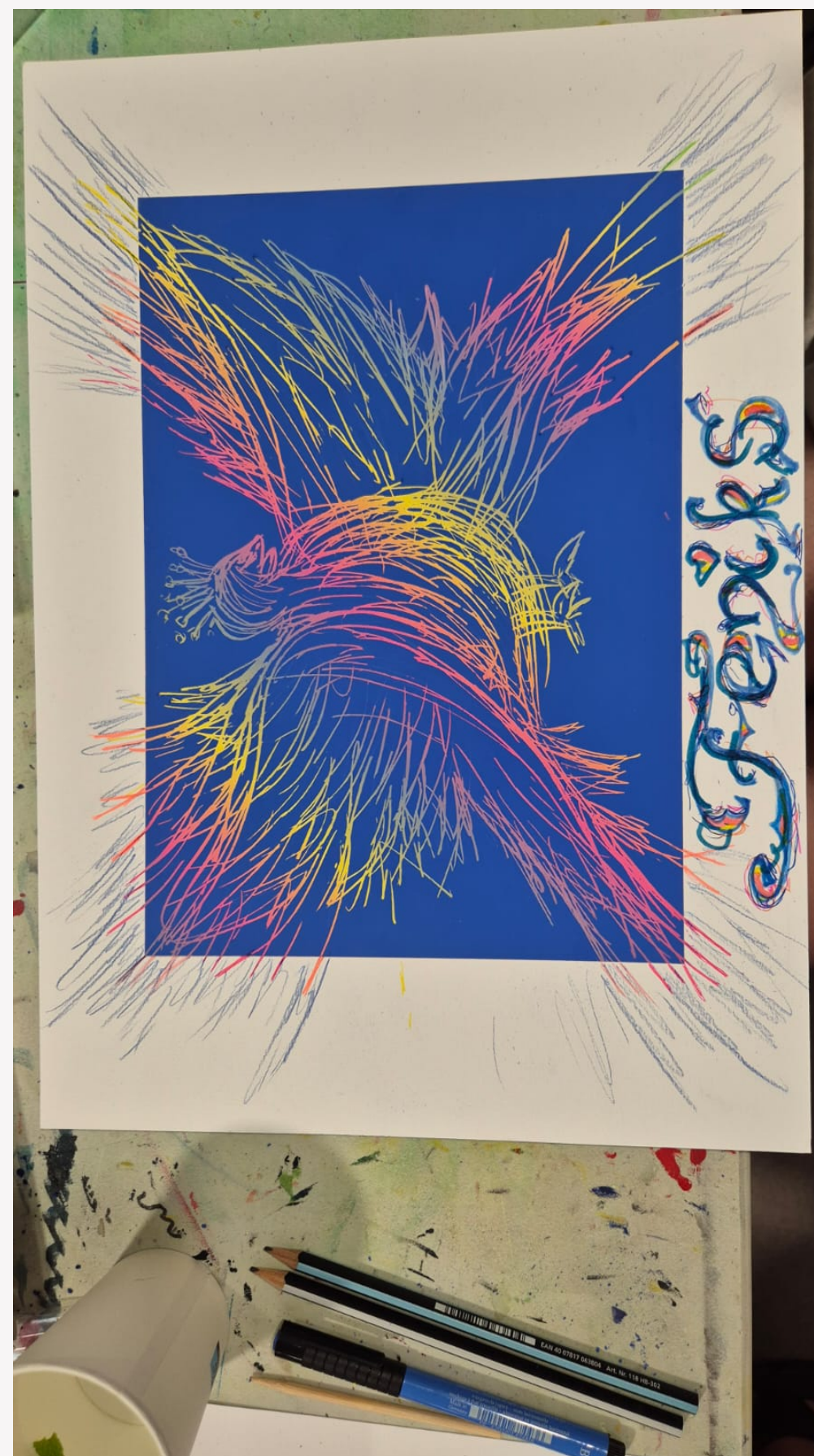
Tymczasem istnieją przykłady krajów, które pokazują, że można inaczej. W Danii czy Holandii pacjentki po leczeniu onkologicznym automatycznie kierowane są do programów wsparcia psychologicznego i edukacyjnego. Zawierają one zarówno indywidualne sesje terapeutyczne, jak i warsztaty grupowe, a także praktyczne szkolenia z zakresu powrotu do życia zawodowego i społecznego. Dzięki temu kobiety nie czują, że „zostały same” – przeciwnie, system prowadzi je krok po kroku przez proces odzyskiwania siebie.

W Polsce nadal brakuje tego typu systemowych rozwiązań, jednak oddolne inicjatywy, takie jak grupy wsparcia tworzone przez fundacje onkologiczne czy lokalne projekty arteterapeutyczne, pokazują, jak ogromne znaczenie ma poczucie wspólnoty.

Kobiety, które uczestniczą w takich działaniach, podkreślają, że dopiero rozmowa z kimś, kto przeszedł podobną drogę, daje prawdziwe ukojenie i zrozumienie.

Bariera braku specjalistycznego wsparcia emocjonalnego i niedostatecznej edukacji nie jest więc wyłącznie problemem jednostki – to problem systemu, który nie dostrzega psychiki jako integralnej części procesu leczenia. Ale to także przestrzeń, w której można budować nowe rozwiązania – łączące medycynę z psychologią, wiedzę z empatią, edukację z praktyką codziennego wsparcia.

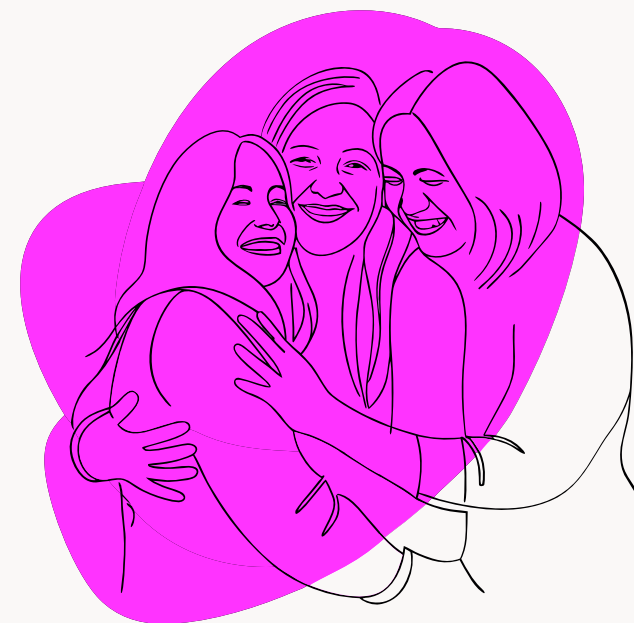
Dopóki jednak kobieta po chorobie nowotworowej nie otrzyma jasnych wskazówek, gdzie i jak szukać pomocy, dopóty będzie zmagać się z poczuciem osamotnienia i zagubienia. Dopóki system będzie traktował psychikę jako „dodatek” do ciała, dopóty pełny powrót do życia nie będzie możliwy. Tylko wtedy, gdy wsparcie emocjonalne stanie się standardem, a edukacja społeczeństwa - priorytetem, można będzie mówić o realnej reintegracji i o prawdziwej jakości życia po chorobie.



Bariery finansowe i logistyczne

Leczenie onkologiczne samo w sobie bywa źródłem destabilizacji finansowej. Wiele kobiet na czas terapii musi zrezygnować z pracy lub ograniczyć aktywność zawodową, co prowadzi do spadku dochodów. Tymczasem wydatki rosną – na leki, suplementy, specjalistyczną dietę, dojazdy do szpitala, rehabilitację. W efekcie kobieta, która już i tak zмага się z ogromnym obciążeniem psychicznym, musi dodatkowo martwić się o to, czy wystarczy jej na czynsz, czy będzie mogła zapłacić za kolejną wizytę u fizjoterapeuty, czy kupi odpowiedni biustonosz po mastektomii. Drugą stroną tego problemu są bariery logistyczne. Polska, podobnie jak wiele krajów europejskich, zмага się z nierównym

dostępem do opieki zdrowotnej w zależności od miejsca zamieszkania. Kobieta z dużego miasta ma często łatwiejszy dostęp do specjalistów, psychoterapeutów czy grup wsparcia. Tymczasem mieszkanka mniejszej miejscowości lub wsi musi pokonywać kilkadziesiąt kilometrów, by dostać się na wizytę kontrolną czy warsztat terapeutyczny. Koszt transportu, czas dojazdu, konieczność organizacji opieki nad dziećmi lub osobami starszymi w domu – to wszystko tworzy kolejną warstwę przeszkód.



W badaniach przeprowadzonych w USA (National Cancer Institute, 2020) wskazano, że kobiety z obszarów wiejskich dwa razy częściej rezygnowały z psychoterapii po leczeniu onkologicznym właśnie z powodu trudności logistycznych – braku transportu, długiego czasu oczekiwania na wizytę czy braku specjalistów w okolicy.

W Polsce sytuacja wygląda podobnie: według raportu NIK z 2022 roku średni czas oczekiwania na konsultację psychoonkologiczną w publicznym systemie ochrony zdrowia wynosił od 3 do 6 miesięcy, a w niektórych regionach w ogóle brakowało takich usług.

Należy również zwrócić uwagę na to, że bariery finansowe i logistyczne często się ze sobą splatają. Kobieta, która nie ma pieniędzy

na samochód czy regularne dojazdy, jeszcze bardziej doświadcza izolacji. Brak środków na prywatne wizyty oznacza, że musi zdać się na publiczny system, w którym terminy są odległe i zniechęcające. To błędne koło, które prowadzi do tego, że pacjentka – choć formalnie w remisji – w praktyce zostaje pozbawiona realnego wsparcia.

Bariery te mają także wymiar społeczny. Kobiety wielokrotnie mówią, że czują się „gorsze” lub „niewystarczające”, bo nie mogą pozwolić sobie na zajęcia, na które chodzą inne. Słyszą o warsztatach rozwojowych, widzą zdjęcia koleżanek z grup wsparcia, ale same nie jadą, bo brakuje im środków. Ta różnica ekonomiczna i logistyczna tworzy dodatkowe poczucie wykluczenia – już nie tylko z powodu choroby, ale także ze względu na sytuację materialną.

Warto też wspomnieć o wymiarze instytucjonalnym. Choć istnieją fundacje i programy oferujące bezpłatne warsztaty, dostęp do nich bywa ograniczony. Często odbywają się one w dużych miastach, wymagają wcześniejszej rejestracji, a liczba miejsc jest ograniczona. Informacja o nich nie zawsze dociera do wszystkich kobiet – szczególnie tych, które najbardziej potrzebują wsparcia. W rezultacie pomoc, która istnieje, staje się niedostępna dla wielu z powodu barier finansowych i logistycznych.

Ww. przeszkody mają swoje konsekwencje psychologiczne. Kobieta, która rezygnuje z terapii czy spotkań, nie dlatego że nie chce, ale dlatego że nie może, zaczyna obwiniać siebie. W jej narracji pojawiają się słowa: „może nie zasługuję”, „może nie staram się wystarczająco”. To wewnętrzne

poczucie winy jeszcze mocniej podcina skrzydła i utrudnia proces zdrowienia.

Jednak rozwiązania istnieją. Rozwój telemedycyny i terapii online, który przyspieszył w czasie pandemii COVID-19, pokazał, że część barier logistycznych można przełamać. Sesje terapeutyczne online, warsztaty wirtualne, grupy wsparcia prowadzone przez komunikatory internetowe otworzyły nową przestrzeń dla kobiet, które wcześniej nie miały dostępu do pomocy. Wymaga to jednak systemowego wsparcia – zapewnienia infrastruktury cyfrowej, edukacji w zakresie korzystania z nowych technologii i przede wszystkim zmiany mentalności w systemie ochrony zdrowia.

Bariery finansowe i logistyczne nie są więc tylko kwestią organizacyjną – to realne, głębokie wyzwania, które wpływają na zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości i możliwość powrotu do pełni życia. Jeśli chcemy mówić o prawdziwej reintegracji kobiet w remisji choroby onkologicznej, musimy myśleć o wsparciu w sposób całościowy – nie tylko emocjonalny i duchowy, ale też praktyczny. Pomoc to nie tylko rozmowa i terapia, ale też dofinansowanie, refundacja, transport, obecność blisko domu.

Dopiero wtedy powrót do życia nie będzie iluzją, ale rzeczywistością, w której każda kobieta - niezależnie od miejsca zamieszkania i sytuacji materialnej - ma równe szanse na odzyskanie siebie.



Bariery związane z powrotem na rynek pracy i pełnieniem ról społecznych

Powrót do codzienności po chorobie onkologicznej to nie tylko proces regeneracji organizmu, odbudowy zdrowia i powrotu do sprawności fizycznej. To także konieczność ponownego odnalezienia swojego miejsca w społeczeństwie – w rolach zawodowych, rodzinnych, społecznych, które zostały przerwane lub całkowicie zredefiniowane przez chorobę.

Kobiety w remisji często stają przed podwójnym wyzwaniem: z jednej strony muszą zmierzyć się z realiami rynku pracy, który bywa bezwzględny, mało elastyczny i nierzadko stygmatyzujący wobec osób po poważnej chorobie. Z drugiej strony dochodzą do tego oczekiwania społeczne

i rodzinne – by wrócić do dawnych obowiązków, ról i zadań z taką samą energią, jak przed chorobą.

Dane zgromadzone w raportach międzynarodowych i krajowych wskazują, że problem ten ma charakter systemowy. Według badań Europejskiej Organizacji Onkologicznej aż 40–50% osób po leczeniu onkologicznym zgłasza trudności w powrocie do aktywności zawodowej, a co czwarta kobieta deklaruje, że nie jest w stanie wrócić na rynek pracy w takim wymiarze, jak przed chorobą.

W Polsce sytuacja dodatkowo komplikuje się z powodu ograniczonej liczby programów wspierających reintegrację zawodową osób przewlekłe chorych. Choć formalnie istnieją przepisy chroniące pracowników przed dyskryminacją ze względu na stan zdrowia, to praktyka pokazuje, że kobiety w remisie spotykają się z obawą pracodawców, stereotypami dotyczącymi ich wydajności, a czasem wręcz z niechęcią zatrudniania. Kolejną barierą jest sam stan psychofizyczny kobiet. Choć remisja oznacza zwycięstwo nad chorobą, organizm i psychika nadal niosą jej konsekwencje. Zmęczenie przewlekłe, zaburzenia koncentracji, ograniczenia ruchowe, wahania nastroju czy lęk przed nawrotem – wszystko to wpływa na zdolność do wykonywania obowiązków zawodowych. W połączeniu z presją powrotu do dawnej roli zawodowej kobieta doświadcza często

silnego napięcia: pragnie odzyskać normalność, a jednocześnie nie ma zasobów, by sprostać wszystkim wymaganiom. Ważnym aspektem są także role społeczne i rodzinne. Choroba nie tylko przerywa dotychczasowy rytm życia, ale także zmienia dynamikę relacji. Kobieta, która w czasie leczenia często przyjmowała rolę osoby wspieranej, po zakończeniu terapii konfrontuje się z oczekiwaniem, że „teraz już powinna wrócić do dawnej siebie”. Otoczenie – partnerzy, dzieci, rodzina – nierzadko oczekują, że powrót do zdrowia oznacza automatycznie powrót do dawnej sprawności i obowiązków. Tymczasem rekonwalescencja, zarówno fizyczna, jak i emocjonalna, wymaga czasu i cierpliwości. Zderzenie z tymi oczekiwaniami powoduje poczucie winy, że kobieta nie potrafi „oddać” rodzinie i pracy tyle, ile by chciała.

Spełnienie zawodowe i społeczne



Powrót na rynek pracy komplikuje dodatkowo aspekt finansowy. Część kobiet musi podjąć zatrudnienie szybciej, niż jest na to gotowa, ponieważ choroba nadwyrężyła ich stabilność ekonomiczną. Koszty leczenia, przerw w pracy, dodatkowych wydatków związanych z rehabilitacją czy opieką psychologiczną sprawiają, że decyzja o powrocie do aktywności zawodowej często nie wynika z gotowości, lecz z konieczności. To z kolei rodzi poczucie przymusu, a nie sprawczości, i pogłębia stres.

W wymiarze społecznym kobiety w remisie spotykają się z subtelną, lecz dotkliwą formą wykluczenia. Z jednej strony są podziwiane za „siłę i walkę”, z drugiej - traktowane jako osoby mniej dyspozycyjne, mniej wydajne, potencjalnie obciążone ryzykiem ponownej choroby. To tworzy błędne koło: kobieta

pragnie wrócić do pełni życia zawodowego, ale nie otrzymuje od otoczenia zaufania, a jednocześnie sama zmagą się z obniżoną samooceną i lękiem przed oceną innych.

Szczególnie dotkliwym obszarem jest zderzenie z realiami rynku pracy. Pracodawcy często nie oferują elastycznych warunków – pracy zdalnej, skróconego wymiaru godzin czy stopniowego powrotu do obowiązków. W praktyce oznacza to, że kobieta, która dopiero odzyskuje siły, musi od razu sprostać pełnym wymaganiom stanowiska. Brak takich rozwiązań prowadzi do szybkiego wypalenia, ponownego pogorszenia stanu zdrowia i poczucia porażki.

W raportach Polskiego Towarzystwa Onkologicznego podkreśla się, że kobiety wracające po chorobie nowotworowej często rezygnują z pracy w pierwszym roku od zakończenia leczenia, właśnie z powodu braku dostosowania warunków pracy do ich potrzeb.

Nie mniej istotna jest kwestia samoidentyfikacji. Choroba nowotworowa redefiniuje sposób, w jaki kobieta postrzega siebie. Zmienia się hierarchia wartości, priorytety, cele życiowe. To, co wcześniej było naturalne – rozwój kariery, awanse, zdobywanie kolejnych szczebli zawodowych – po doświadczeniu choroby może wydawać się mniej istotne lub wręcz obciążające. Kobieta poszukuje nowych sensów, bardziej związanych z jakością życia niż

z osiągnięciami. Niestety, rynek pracy nie zawsze daje przestrzeń na takie poszukiwania.

Nie można pominąć także roli otoczenia społecznego. Stereotypy związane z kobiecością i zdrowiem mają ogromny wpływ na poczucie własnej wartości kobiet w remisji. Społeczne oczekiwania wobec „idealnej kobiety” - matki, partnerki, pracowniczki - stają się źródłem dodatkowego obciążenia. Kobiety po chorobie często słyszą, że powinny „cieszyć się życiem” i „nie narzekać, skoro udało im się wygrać”. Takie podejście unieważnia realne trudności i odbiera im prawo do własnych emocji. Zamiast otrzymać wsparcie, kobiety spotykają się z presją, by udowodnić, że są tak samo „produktywne” i „silne” jak wcześniej.

Warto przy tym zauważyć, że powrót do ról społecznych ma również pozytywne znaczenie. Daje poczucie stabilności, normalności, przywraca strukturę dnia i sens działania. Jednak aby tak się stało, konieczne jest zapewnienie odpowiednich warunków – elastycznych rozwiązań w pracy, wsparcia psychologicznego, edukacji pracodawców i rodzin, a także działań społecznych, które odczarowują stereotypy związane z chorobą nowotworową.

Arteterapia i inne formy wsparcia psychospołecznego mogą odegrać tu ważną rolę. Praca twórcza pozwala kobietom na nowo zdefiniować siebie i swoje możliwości, a także odzyskać poczucie sprawczości. Proces twórczy pomaga zobaczyć siebie poza kategorią „chorej” czy „osoby po leczeniu”, a zamiast tego budować narrację wokół

własnych zasobów, talentów i pasji. Taka zmiana perspektywy staje się fundamentem do ponownego wejścia w role społeczne i zawodowe – już nie z pozycji lęku i niedostatku, ale z poczuciem wartości i prawa do pełnego uczestnictwa w życiu.



Podsumowując, bariery związane z powrotem na rynek pracy i pełnieniem ról społecznych mają charakter wielowymiarowy. To jednocześnie kwestie systemowe – brak elastyczności, stereotypy pracodawców, niedostateczne wsparcie instytucjonalne – oraz kwestie osobiste – obniżona samoocena, zmęczenie, lęk, zmiana priorytetów.

Przezwyciężenie tych barier wymaga działań kompleksowych: od polityki rynku pracy, przez edukację społeczną, po indywidualne formy wsparcia psychologicznego i arteterapeutycznego. Tylko wówczas powrót do aktywności zawodowej i społecznej stanie się nie źródłem dodatkowego cierpienia, lecz realną szansą na odzyskanie sprawczości, poczucia wartości i pełni życia.



Arteterapia i spocjoterapia jako droga

Głos w ciszy – kobiety w remisji choroby onkologicznej i ich droga do odzyskania siebie

Kiedy kobieta wchodzi w remisję choroby onkologicznej, często czuje się jak artystka stojąca przed płótnem, na którym ktoś rozlał farby, pozostawiając chaotyczne, rozmazane kształty. Ciało zmienione, dusza poraniona, a obraz siebie, rozbity jak lustro - na tysiące kawałków. Remisja nie jest jedynie medycznym stanem zdrowienia, ale procesem głębokiego, intymnego tworzenia siebie na nowo. To czas, w którym trzeba powoli zbierać wszystkie kawałeczki i układać z nich

mozaikę, która już nigdy nie będzie taka sama jak dawniej – ale może być piękna na swój własny, niepowtarzalny sposób.

Ten etap często przynosi ciszę, w której kobieta zaczyna mierzyć się z pytaniami trudniejszymi niż podczas leczenia. Gdy organizm odzyskuje siły, dusza dopiero zaczyna mówić. Remisja, nazywana zwycięstwem, bywa momentem, w którym pojawia się lęk: „Kim jestem teraz?”, „Jak mam żyć z tym ciałem, które tak bardzo się zmieniło?”, „Czy inni zobaczą we mnie coś więcej niż blizny?”.

Blizny, utrata piersi, utrata włosów, zmiana sylwetki – to wszystko nie są tylko ślady choroby, ale znaki, które wciąż bolą w kontakcie z lustrem i oczami innych. Ciało, które ocaliło życie, paradoksalnie staje się źródłem wyobcowania. Kobieta czuje, że odsunęła się od własnej cielesności, a przez to także od otaczającego świata.

Z badań i z doświadczeń wynika, że to właśnie w remisji najczęściej pojawia się obniżone poczucie własnej wartości i poczucie wykluczenia. Leczenie skupia się na kontrolach i badaniach, a psychika zostaje w cieniu. Brakuje przestrzeni, gdzie można mówić o wstydzie, o poczuciu straty, o samotności. Kobiety, które „wygrały z rakiem”, często czują się pozostawione same sobie – bez wsparcia psychologicznego, bez przewodnika, który pomógłby im przejść

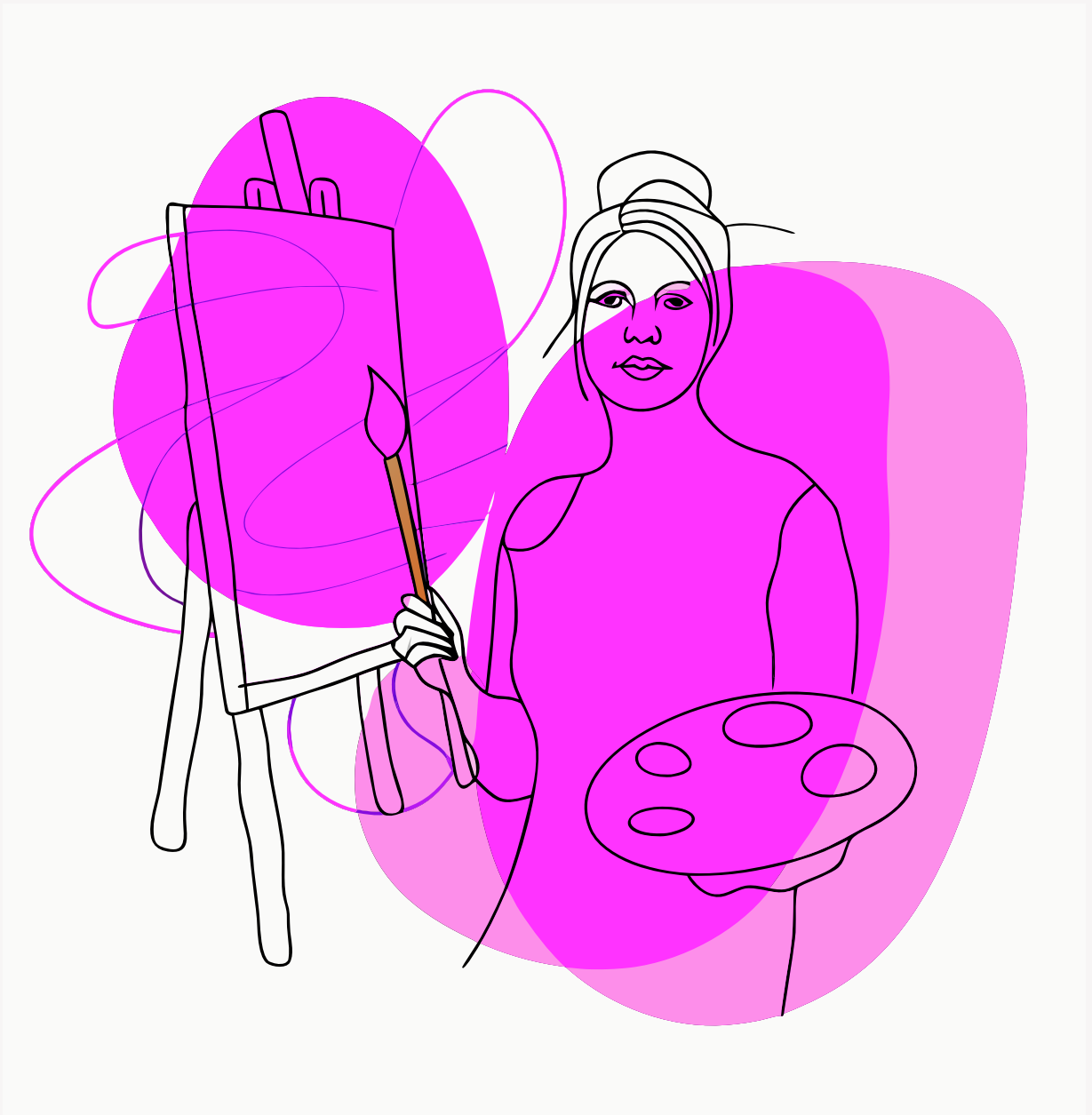
z ciała walczącego do ciała żyjącego na nowo. Coraz częściej podkreśla się, że okres remisji to „druga walka” – nie już z chorobą, ale z poczuciem własnej wartości, z relacjami, z próbą odbudowania codzienności i tożsamości.

W tej przestrzeni niepewności pojawia się jednak coś, co ma moc zmian - sztuka tworzenia. Arteterapia daje kobietom narzędzie, by zaczęły opowiadać swoją historię inaczej: obrazem, kolorem, symbolem. To droga, w której można dotknąć tego, co niewyrażalne. A i znaleźć dla tego formę. Kobieta, która siada przed czystą kartką, nie musi zaczynać od słów – zaczyna od barwy, od kształtu, od intuicyjnego gestu. Każdy taki gest jest powrotem do siebie, delikatnym zszywaniem rozdartych kawałków.

Badania z ostatnich lat potwierdzają to, co widać na warsztatach: arteterapia zmniejsza poziom lęku i depresji, poprawia jakość życia, pozwala poczuć sprawczość tam, gdzie wcześniej była tylko bezradność. To nie jest dodatek do leczenia, to fundament zdrowienia.

Jednak twórczość nie działa w próżni.

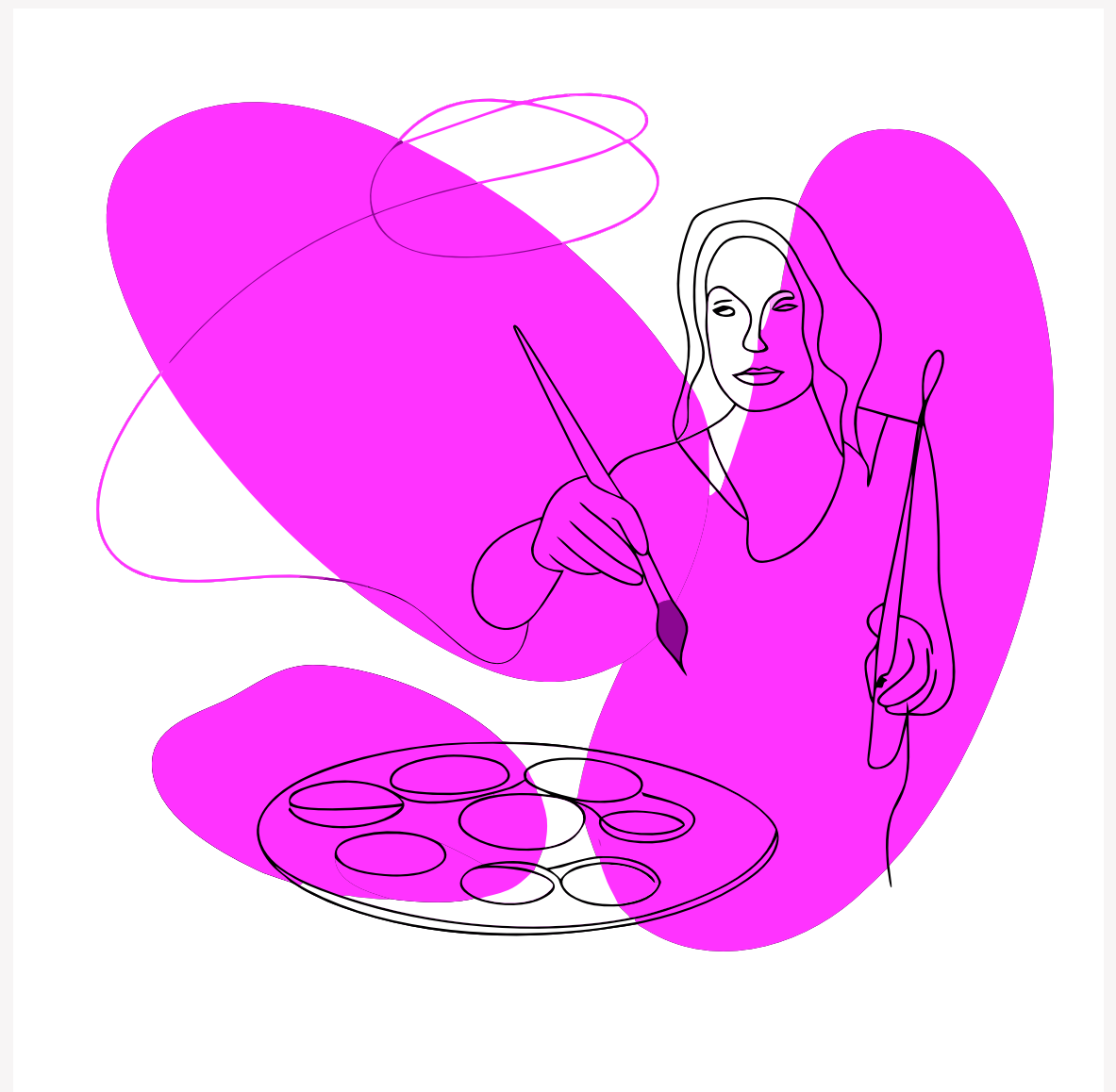
Potrzebna jest wspólnota – drugi człowiek, który spojrzy, wysłucha, nazwie albo po prostu będzie obecny. Dlatego tak istotna staje się socjoterapia – splecenie rozproszonych nici kobiecych doświadczeń w sieć, która niesie i daje oparcie. Spotkanie w grupie, w której każda niesie własną historię i jednocześnie widzi, że nie jest w tym sama, ma ogromną moc. Kobiety uczą się, że w bliznach kryje się także siła, że ich odmienne ciała nie muszą być powodem do wstydu, ale mogą stać się świadectwem odwagi.



Remisja nie staje się wówczas powrotem do „dawnej siebie” – to proces narodzin nowej tożsamości. To moment, w którym kobieta, choć wciąż zraniona, sięga po pędzel, słowo, dotyk drugiej dłoni i powoli zaczyna malować obraz. Obraz, który nie jest kopią przeszłości, ale nową, żywą formą siebie. Ten proces nie dzieje się z dnia na dzień. To droga, która wymaga cierpliwości, wsparcia i czułości. Jednakże każda chwila, w której kobieta pozwala sobie na twórczy gest, na świadomy oddech, na bycie obecną w grupie, jest krokiem ku temu, by znów poczuć: „jestem całością”.

I właśnie temu ma służyć ten podręcznik. Nie będzie suchą analizą barier i trudności. Będzie przewodnikiem w procesie twórczej rekonstrukcji siebie. Będzie miejscem, w którym głos ciszy stanie się słyszalny.

Będzie zaproszeniem, by spojrzeć na siebie nie przez pryzmat choroby, ale przez pryzmat tworzenia – bo każda kobieta, która przechodzi przez remisję, jest jednocześnie artystką, która maluje swoje życie od nowa.



Arteterapia – sztuka odzyskiwania siebie



Arteterapia – sztuka odzyskiwania siebie

Arteterapia to spotkanie ze sztuką, ale jeszcze bardziej – spotkanie ze sobą. W kontekście remisji choroby onkologicznej staje się ona nie tylko metodą terapeutyczną, lecz także drogą do ponownego zamieszkania we własnym ciele, do oswojenia bólu i odzyskania poczucia, że życie nie zostało zatrzymane, lecz może rozkwitać na nowo. Dla wielu kobiet, które po zakończeniu leczenia czują się obce w swoim ciele, sztuka staje się językiem, którego wcześniej nie znały, a który nagle okazuje się najbardziej naturalny i bezpieczny.

To właśnie w procesie twórczym można dotknąć tego, co niewypowiedziane. Słowa bywają zbyt ostre, zbyt definitywne.

W rozmowie łatwo natrafić na mur – „Jak mam powiedzieć, że boję się swojego odbicia?”, „Jak wyrazić, że moja blizna krzyczy głośniejsze niż ja?”. Wtedy kartka, płótno, kredka czy farba stają się pomostem. Narysowana linia, nawet jeśli chaotyczna, jest początkiem opowieści. Wycięty fragment gazety, wklejony do kolażu, staje się znakiem – nie trzeba tłumaczyć, co oznacza, bo samo jego umieszczenie już mówi: „To jest we mnie”.

Kobiety w remisji często opisują swoje pierwsze doświadczenia arteterapeutyczne jako moment ulgi. Pojawia się uczucie: „Wreszcie nie muszę udawać, że wszystko jest dobrze”. W przestrzeni arteterapii nie ma oczekiwań estetycznych, nie ma oceny. Liczy się tylko to, że mogę coś stworzyć i że to stworzone coś jest odzwierciedleniem mojego wnętrza.

Arteterapia w kontekście onkologii ma także szczególny wymiar symboliczny. Kiedy kobieta po mastektomii maluje swoje ciało, nawet tylko kontur, i pozwala sobie dorysować do niego kwiaty, kolory, światło – dokonuje aktu twórczego nadpisania traumy. Ciało, które kojarzyło się wyłącznie z bólem, nagle staje się płótnem zdolnym do przyjęcia piękna.

Takie doświadczenie nie usuwa bólu, ale tworzy nową narrację: „Moje ciało jest nadal moje, a jego blizny mogą być częścią sztuki życia, nie tylko świadectwem cierpienia”. Badania prowadzone w ostatnich latach w Europie i Stanach Zjednoczonych podkreślają, że arteterapia obniża poziom lęku, poprawia poczucie własnej wartości i pomaga w budowaniu pozytywnego obrazu ciała u kobiet po chorobie nowotworowej. W 2022 roku opublikowano raport, w którym

kobiety uczestniczące w cyklu arteterapeutycznym wskazywały, że twórczość pozwoliła im wyrazić uczucia, których nie były w stanie nazwać, a proces grupowy uświadomił im, że ich doświadczenie jest podzielane i zrozumiałe dla innych. Z kolei w badaniach amerykańskich z 2023 roku podkreślano rolę twórczości jako „bezpiecznej przestrzeni ekspresji” – miejsca, gdzie można być autentyczną, bez lęku przed oceną. Ale poza naukowymi danymi istnieje coś jeszcze – coś, co da się odczuć tylko w trakcie warsztatów. To moment, kiedy kobieta po raz pierwszy odważy się użyć intensywnej czerwieni, choć wcześniej unikała wyrazistych kolorów, bo „za bardzo krzyczały”. To chwila, kiedy uczestniczki grupy zatrzymują się nad jednym kolażem i nagle widzą w nim nie smutek, lecz siłę, której sama autorka jeszcze nie dostrzega.

Arteterapia pozwala także odzyskać sprawczość. Kobieta, która przez wiele miesięcy poddawała się procedurom medycznym, której ciało było w rękach lekarzy, pielęgniarek, techników – nagle dostaje w swoje ręce pędzel. To ona decyduje, jaki kolor wybierze, gdzie postawi kreskę, co przyklei, co odrzuci. Ten prosty gest ma ogromne znaczenie – symbolizuje powrót do bycia podmiotem, a nie tylko pacjentką. To akt wolności, nawet jeśli dzieje się na małej kartce papieru.

W pracy z kobietami po chorobie nowotworowej szczególną rolę odgrywają także rytuały twórcze. Niekiedy na warsztatach kobiety malują wspólny obraz, na którym każda zostawia swój znak. Z pozoru to tylko ćwiczenie artystyczne, ale w praktyce – głęboki symbol wspólnoty. Blizny,

doświadczenia, radości i lęki splatają się w jedną kompozycję, która pokazuje, że żadna z nich nie jest sama. To doświadczenie bycia częścią większej całości działa jak antidotum na izolację i poczucie wykluczenia. Warto pamiętać, że arteterapia nie jest lekcją rysunku ani próbą stworzenia „ładnych” obrazów.

To droga przez chaos, brzydotę, niedoskonałość - wszystko to, co jest prawdziwe. Piękno pojawia się nie w estetyce dzieła, ale w akcie odwagi, by sięgnąć po kredkę czy farbę mimo lęku. W tym sensie każda praca staje się bezcenna, bo jest świadectwem wewnętrznej podróży.

Arteterapia w remisji choroby onkologicznej nie jest więc dodatkiem czy „miłym zajęciem”. To realna i głęboka forma leczenia duszy, której ciało doświadczyło choroby. Daje kobietom możliwość spojrzenia na siebie z nowej perspektywy, znalezienia języka dla niewypowiedzianych emocji i odzyskania poczucia, że wciąż są twórczyniami swojego życia. Każda kreska, każdy kolor, każdy kawałek kolażu staje się cegiełką w odbudowie własnej tożsamości.

Można powiedzieć, że arteterapia to sztuka odzyskiwania siebie - krok po kroku, obraz po obrazie, słowo po słowie, aż kobieta poczuje, że nie jest już tylko ocalałą z choroby, ale pełną, piękną, twórczą istotą, która ma prawo do nowego życia.

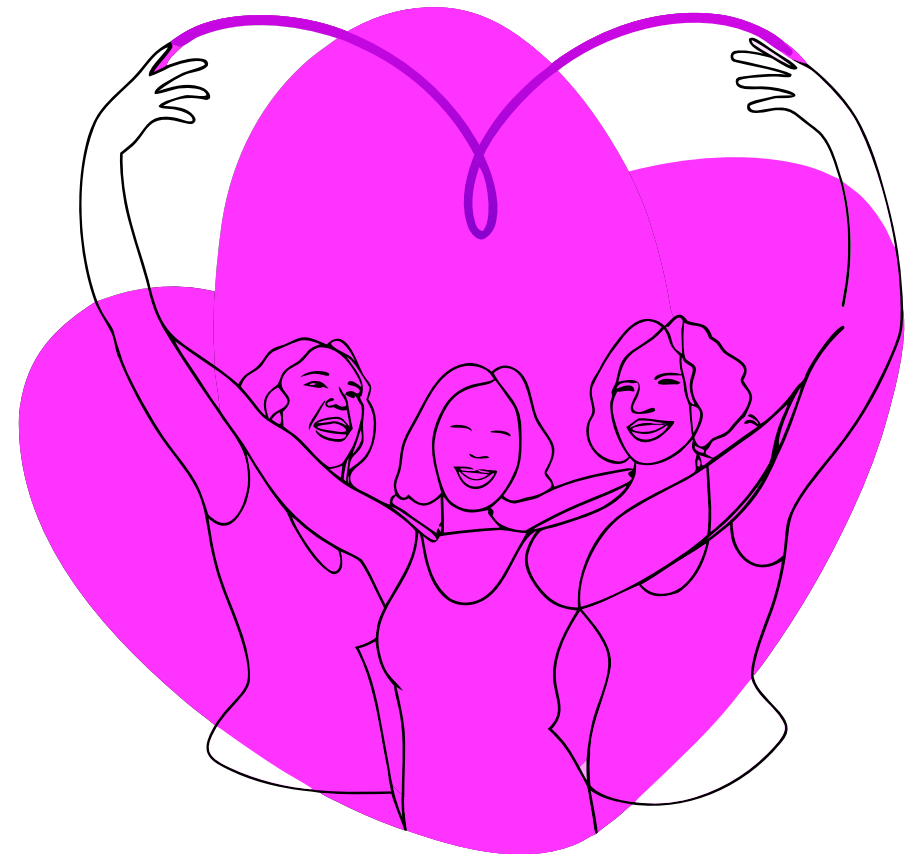


Socjoterapia – wspólnota, która leczy

Jeśli arteterapia otwiera drzwi do spotkania z samą sobą, to socjoterapia jest drogą do spotkania z innymi. Oba kierunki są nierozdzielne – tak jak oddech potrzebuje wdechu i wydechu, tak kobieta w procesie zdrowienia potrzebuje zarówno intymnej pracy ze swoim wnętrzem, jak i doświadczenia bycia częścią wspólnoty. Po chorobie onkologicznej samotność potrafi być jednym z najbardziej bolesnych doświadczeń. Socjoterapia odpowiada na ten ból, oferując przestrzeń, w której rodzi się zaufanie, poczucie przynależności i siła płynąca z grupy.

Kiedy kobieta kończy leczenie, nierzadko pozostaje z poczuciem pustki. Wcześniej każdy dzień miał swój rytm – wizyty u lekarza,

badania, zabiegi. Była intensywna obecność innych: rodziny, personelu medycznego, przyjaciół, którzy trzymali kciuki i powtarzali „dasz radę”. A potem nagle zapada cisza. Świat wraca do swojego biegu, a ona zostaje sama ze swoim nowym ciałem, nowymi myślami, nowymi lękami. I właśnie wtedy socjoterapia staje się odpowiedzią na potrzebę wspólnoty, której nie trzeba tłumaczyć ani udowadniać.



Spotkania socjoterapeutyczne tworzą przestrzeń, gdzie kobieta nie musi udawać silnej. Nie musi grać roli „tej, co wygrała”, nie musi odpowiadać na niezręczne pytania znajomych, którzy chcą pocieszać, ale nie rozumieją. Tu może być taka, jaka jest – ze swoim zmęczeniem, swoim milczeniem, swoim poczuciem straty i swoją nadzieją. Grupa staje się lustrem, w którym odbijają się nie tylko jej własne zmagania, ale też podobne doświadczenia innych. W tym lustrze po raz pierwszy można zobaczyć, że „to nie tylko ja”, że inne kobiety czują podobnie.

Badania psychologiczne i socjoterapeutyczne pokazują, że poczucie izolacji jest jednym z głównych czynników obniżających dobrostan kobiet w remisji. W raporcie opublikowanym w 2023 roku w Stanach

Zjednoczonych podkreślono, że uczestnictwo w grupach wsparcia i procesach socjoterapeutycznych znacząco zmniejsza objawy depresji i lęku, a także poprawia funkcjonowanie społeczne i relacyjne. To potwierdza coś, co praktycy wiedzą od dawna – że człowiek leczy się w relacji, a doświadczenie wspólnoty potrafi przywrócić nadzieję tam, gdzie indywidualna terapia dociera tylko do pewnego punktu.

Socjoterapia ma jeszcze jeden wymiar, który jest szczególnie istotny dla kobiet po chorobie – to przestrzeń uczenia się na nowo, jak być w relacji. Choroba onkologiczna często narusza więzi – niektórzy bliscy odsuwają się z lęku, inni nie wiedzą, jak rozmawiać, partnerstwo zostaje wystawione na próbę.

Kobieta, która wraca do życia po leczeniu, może czuć się niezrozumiana, a nawet odrzucona. W grupie socjoterapeutycznej ma okazję testować nowe sposoby komunikacji, otwierać się krok po kroku, bez lęku, że zostanie oceniona. To rodzaj laboratorium relacji – bezpiecznego miejsca, gdzie można eksperymentować z bliskością, dystansem, granicami.

Praktyka warsztatowa pokazuje, że niezwykle momenty dzieją się wtedy, gdy jedna kobieta dzieli się czymś bardzo intymnym – na przykład lękiem przed tym, że partner już nie patrzy na nią tak jak dawniej – a reszta grupy reaguje ciszą pełną zrozumienia albo słowami: „ja też tak mam”. To „ja też” działa jak plaster, który nie usuwa rany, ale sprawia, że przestaje być ona tak samotna. Z czasem to doświadczenie wspólnoty przekłada się na

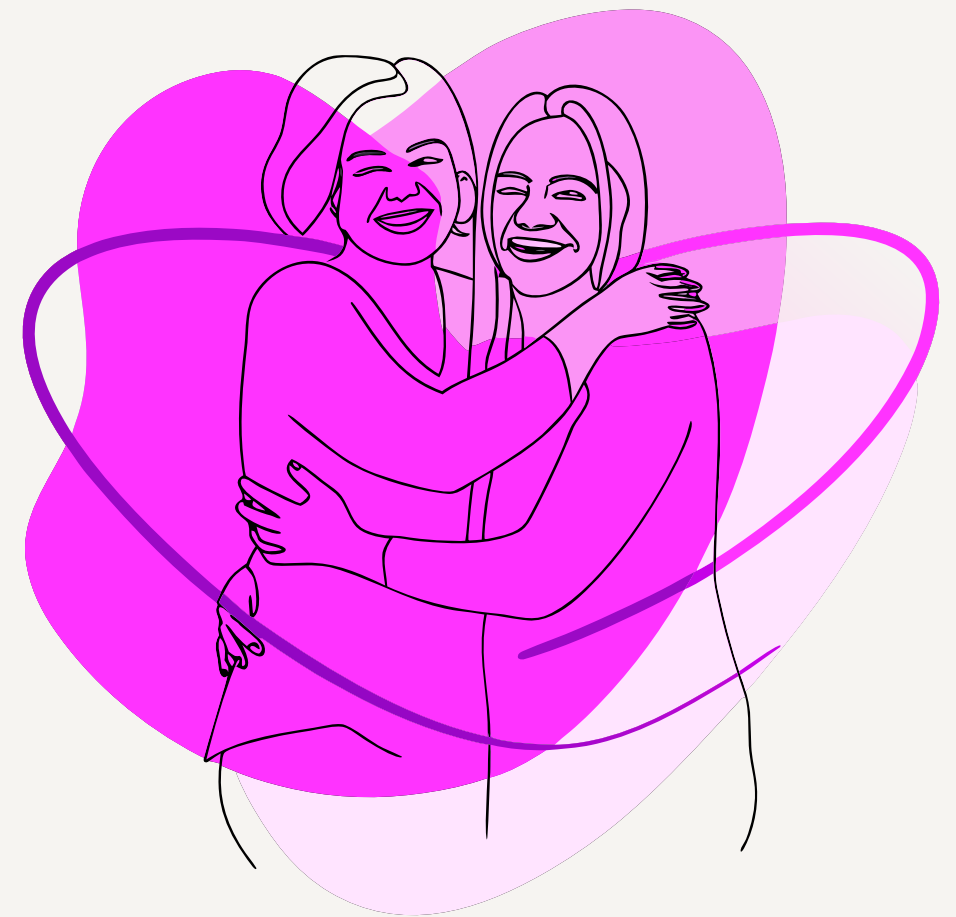
większą odwagę w relacjach poza grupą – w rodzinie, wśród przyjaciół, w pracy.

Socjoterapia nie jest jednak tylko dzieleniem się bólem. To także przestrzeń odkrywania radości i wspólnego świętowania małych kroków. Kobiety często mówią, że dopiero w grupie po raz pierwszy odważyły się głośno powiedzieć: „jestem dumna z siebie”, „czuję się piękna”, „znowu mam marzenia”. I zostały za te słowa przyjęte, a nie wyśmiane czy zbywane. W grupie rodzi się nowe doświadczenie kobiecości - nie tej rozumianej jako wygląd czy idealne ciało, ale jako siła, wrażliwość, zdolność do wspierania innych.

Warto zauważyć, że socjoterapia – podobnie jak arteterapia – działa także symbolicznie. Grupa staje się wspólnym obrazem, w którym każda kobieta jest częścią większej całości. Razem tworzą tkankę, w której dziury i przerwy mogą być zszywane nicią obecności. Jedna z uczestniczek powiedziała kiedyś: „tu czuję, że moje blizny są częścią wzoru, a nie defektem”. To zdanie dobrze oddaje istotę socjoterapii – chodzi o to, by blizny nie były końcem opowieści, ale elementem nowego, bogatszego obrazu życia.

W perspektywie długofalowej socjoterapia daje coś jeszcze – poczucie zakorzenienia. Kobiety, które uczestniczą w takich procesach, często tworzą relacje trwalsze niż same warsztaty. Spotykają się prywatnie, wspierają nawzajem w codzienności, stają się dla siebie nową rodziną. To sieć wsparcia, która działa

także wtedy, gdy znów przychodzi lęk czy kryzys. I właśnie to poczucie, że nie jestem sama, że mam do kogo zadzwonić, że ktoś rozumie moje milczenie – staje się jednym z najważniejszych elementów powrotu do życia.



Socjoterapia to nie teoria. To żywe doświadczenie, które rodzi się między ludźmi.

W kontekście remisji choroby onkologicznej jest jak wspólna pieśń – czasem cicha i pełna smutku, czasem głośna i radosna – ale zawsze śpiewana razem. Kobieta, która wchodzi do grupy ze spuszczoną głową, z czasem zaczyna mówić głośniej, śmiać się częściej, a jej spojrzenie jaśnieje. To dowód na to, że wspólnota ma moc, której nie zastąpi żadna indywidualna droga.

Można więc powiedzieć, że socjoterapia to sztuka odzyskiwania więzi – tych z innymi, ale też tej najważniejszej więzi: z samą sobą. Bo kiedy widzę, że inni mnie przyjmują taką, jaka jestem, łatwiej mi samej siebie przyjąć. A to jest fundament, na którym można zbudować życie po chorobie – nie takie samo jak

przedtem, ale pełne, prawdziwe i zakorzenione w relacjach.

Głębszy wymiar uzdrawiania - jak arteterapia i socjoterapia kształtują nową tożsamość po chorobie

Kiedy mówimy o powrocie do życia po chorobie nowotworowej, łatwo ulec złudzeniu, że wystarczy „czas” – że ciało się zregeneruje, włosy odrosną, a psychika sama się poskłada. Tymczasem kobiety, które przechodzą ten proces, dobrze wiedzą, że to nie jest tak proste. Czas nie zawsze leczy. Czasami tylko pogłębia samotność, jeśli nie zostanie wypełniony działaniem, które ma sens. I właśnie tutaj na scenę wchodzi dwa niezwykle narzędzia – arteterapia i socjoterapia.

Socjoterapia - wspólnota, która leczy



Można powiedzieć, że to idealne dopasowanie. Arteterapia – intymna, cicha, pełna koloru i symboli – otwiera kobiecie przestrzeń do spotkania z samą sobą. Socjoterapia – wspólnotowa, pulsująca energią grupy – uczy na nowo, jak być z innymi. Jedno bez drugiego jest niepełne. Bo jeśli zatrzymamy się tylko na sztuce, możemy ugrzęznąć w samotności własnych obrazów. A jeśli pójdziemy wyłącznie w stronę grupy, bez kontaktu z własnym wnętrzem, łatwo zgubić autentyczność. Dopiero połączenie tych dwóch nurtów tworzy pełną, uzdrawiającą ścieżkę.

Arteterapia to język symboli. Kobieta, która po chemioterapii patrzy w lustro i nie rozpoznaje swojej twarzy, może nie mieć słów, żeby opisać to doświadczenie. Ale może sięgnąć po kredki i namalować siebie jako

drzewo z połamanymi gałęziami, albo jako ptaka bez skrzydeł. Może wyciąć z kolorowych czasopism fragmenty, które rezonują z jej emocjami, i ułożyć z nich kolaż – wizualną historię tego, co czuje. To sztuka, która nie ocenia, nie wymaga „talentu”, nie stawia poprzeczki.

W arteterapii każde pociągnięcie pędzla jest ważne, bo jest autentyczne. To narzędzie, które pomaga zajrzeć w głąb siebie bez konieczności werbalizacji, która bywa trudna albo niemożliwa.

Socjoterapia natomiast daje temu głosowi echo. Bo co z tego, że narysuję swoje drzewo, jeśli schowam je do szuflady? Co z tego, że ułożę kolaż, jeśli nikt go nie zobaczy?

Oczywiście, samo tworzenie ma wartość. Ale prawdziwe uzdrawianie często zaczyna się wtedy, gdy mogę bezpiecznie podzielić się swoim obrazem z innymi. Wtedy dzieje się magia. Kobieta pokazuje swoją pracę i mówi: „Tak się czuję”. A ktoś obok odpowiada: „Twoje drzewo przypomina moje. Ja też mam złamane gałęzie”. I nagle samotność przestaje być absolutna.

Ta synergia działa w obie strony. Bywa, że kobieta w grupie słucha historii innej uczestniczki i czuje poruszenie, które nie mieści się w słowach. Wraca wtedy do kartki papieru i zaczyna rysować. Tak rodzi się dialog pomiędzy indywidualnym

a wspólnotowym doświadczeniem.

Arteterapia karmi socjoterapię, a socjoterapia otwiera nowe ścieżki w arteterapii. To jak taniec, w którym kroki czasem prowadzi ciało, a czasem partner – ale razem tworzą rytm.

Ważnym elementem tej drogi jest także przełamywanie wstydu. Kobiety po chorobie onkologicznej często wstydzą się swojego ciała – blizn, asymetrii, braku piersi, czy widocznych skutków terapii. W arteterapii mogą ten wstyd przełożyć na obraz – stworzyć maskę, która ukrywa i jednocześnie mówi prawdę, albo rzeźbę, która oddaje ciężar. Ale to dopiero w socjoterapii, w kontakcie z grupą, uczą się, że ten wstyd nie musi być samotną wyspą. Słyszą: „Widzę cię. Nie jesteś mniej piękna. Twoje blizny są świadectwem odwagi”. To, co w samotności było źródłem cierpienia, w grupie staje się znakiem wspólnego doświadczenia.

Nie można też pominąć duchowego wymiaru tego procesu. Choroba nowotworowa często podkopyje wiarę – w siebie, w ciało, w sens życia. Arteterapia pozwala dotknąć tego wymiaru poprzez symbole – kobieta maluje światło, które rozbija ciemność, albo tworzy własny amulet ochronny. Ale dopiero wspólne rytuały grupowe – zapalanie świec, wspólne tworzenie mandali, wspólne śpiewanie – nadają temu wymiar wspólnoty duchowej. Wtedy powstaje coś więcej niż suma jednostek – powstaje energia, która unosi całą grupę.

Z praktyki wiem, że niezwykle rzeczy dzieją się na styku tych dwóch przestrzeni. W jednym z warsztatów kobiety tworzyły osobiste kolaże „mapa siły”. Każda wycinała obrazy i słowa, które kojarzyły jej się z mocą. Gdy kolaże zostały ułożone obok siebie na dużym stole, okazało się, że tworzą wspólny pejzaż – pełen

gór, słońc, serc i dróg. Jedna z uczestniczek powiedziała: „Moja siła nabiera sensu dopiero, kiedy widzę ją obok waszych”. To zdanie podsumowuje istotę połączenia arteterapii i socjoterapii – jednostkowe doświadczenie nabiera nowej jakości w grupie, a grupa wzmacnia indywidualną drogę.

Ta podwójna ścieżka ma także znaczenie praktyczne. Arteterapia uczy samoregulacji – kobieta może sięgać po sztukę w domu, kiedy czuje lęk czy napięcie. Może wziąć farby, kredki, glinę i dać ujście emocjom.

Socjoterapia natomiast buduje sieć wsparcia, do której można wrócić – grupę kobiet, które rozumieją bez tłumaczenia, które przyjmą telefon w nocy, które napiszą wiadomość, gdy będzie trudny dzień. To połączenie daje realną siłę: narzędzia do pracy w samotności i sieć bezpieczeństwa w relacji.

Droga do odzyskania siebie



Co ważne, arteterapia i socjoterapia uczą także nowego spojrzenia na ciało i relacje. Tworzenie autoportretu czy kolażu o kobiecości otwiera przestrzeń do rozmowy w grupie o tym, co to znaczy „być kobietą” po chorobie. Czy kobiecość to włosy? Piersi? A może zdolność rodzenia? Czy można być w pełni kobietą z bliznami, z asymetrią, z ciałem, które wygląda inaczej? W grupie odpowiedzi są różne, ale wspólne doświadczenie prowadzi do jednego – redefinicji kobiecości jako czegoś głębszego, zakorzenionego w odwadze, czułości i sile.

Nie da się ukryć – połączenie tych dwóch ścieżek wymaga uważności i delikatności prowadzących. To nie są metody „techniczne”. To procesy, które dotykają najczulszych strun. Ale kiedy są prowadzone z sercem, mogą przynieść coś niezwykłego –

nie tylko chwilową ulgę, ale prawdziwą przemianę. Kobieta, która jeszcze wczoraj bała się spojrzeć na swoje ciało, dzisiaj maluje je jako rzekę pełną życia. Kobieta, która wczoraj w grupie milczała, dziś mówi: „Dziękuję, że mnie widzicie”.

Arteterapia i socjoterapia razem tworzą ścieżkę powrotu, która nie jest linią prostą, ale raczej spiralą. Wracamy do podobnych tematów – ciała, straty, lęku – ale za każdym razem z innego poziomu. Dzięki sztuce zagłębialimy się w siebie, dzięki grupie wynosimy to doświadczenie na zewnątrz i konfrontujemy z innymi. Razem tworzą rytm wdechu i wydechu – intymności i wspólnoty – który prowadzi do równowagi.

Można powiedzieć, że to droga odzyskiwania siebie w pełni. Bo kobieta po chorobie to nie tylko ciało, które przeszło operacje i terapie. To także emocje, które potrzebują wyrazu. To relacje, które wymagają odbudowy. To duchowość, która domaga się sensu. Arteterapia i socjoterapia razem dotykają wszystkich tych wymiarów – ciała, psychiki, relacji i ducha. I dlatego właśnie są tak skuteczne.

Na końcu tej drogi nie stoi idealny obraz – nie chodzi o to, by kobieta znów wyglądała jak „przed chorobą”. Chodzi o to, by mogła spojrzeć w lustro i powiedzieć: „To jestem ja – ze swoimi bliznami, ze swoją siłą, ze swoją historią. I przyjmuję siebie”. A obok niej stoją inne kobiety, które powtarzają: „My też”. To właśnie jest uzdrawiająca moc arteterapii i socjoterapii – dwa skrzydła, które razem unoszą.



Nowa opowieść – sztuka jako droga do odzyskania siebie

Podręcznik, który masz przed sobą, nie jest jedynie zbiorem ćwiczeń czy teorii. To przewodnik po drodze, którą wiele kobiet w remisji choroby onkologicznej może przejść, aby odnaleźć siebie na nowo. Znajdziesz tutaj nie tylko analizę głównych barier i wyzwań, ale także konkretne narzędzia terapeutyczne, które pomogą przepracować trudne emocje i odbudować poczucie wartości.

Celem tej książki jest nie tylko opisanie problemów, ale przede wszystkim znalezienie środków wyrazu, które pozwolą kobietom w remisji choroby onkologicznej przejść od stanu wewnętrznego zamrożenia do procesu twórczej transformacji. Sztuka i relacje

międzyludzkie to dwa klucze, które mogą otworzyć drzwi do nowej opowieści – historii nie o chorobie, ale o sile, nadziei i pięknie, które może rozkwitnąć na nowo.

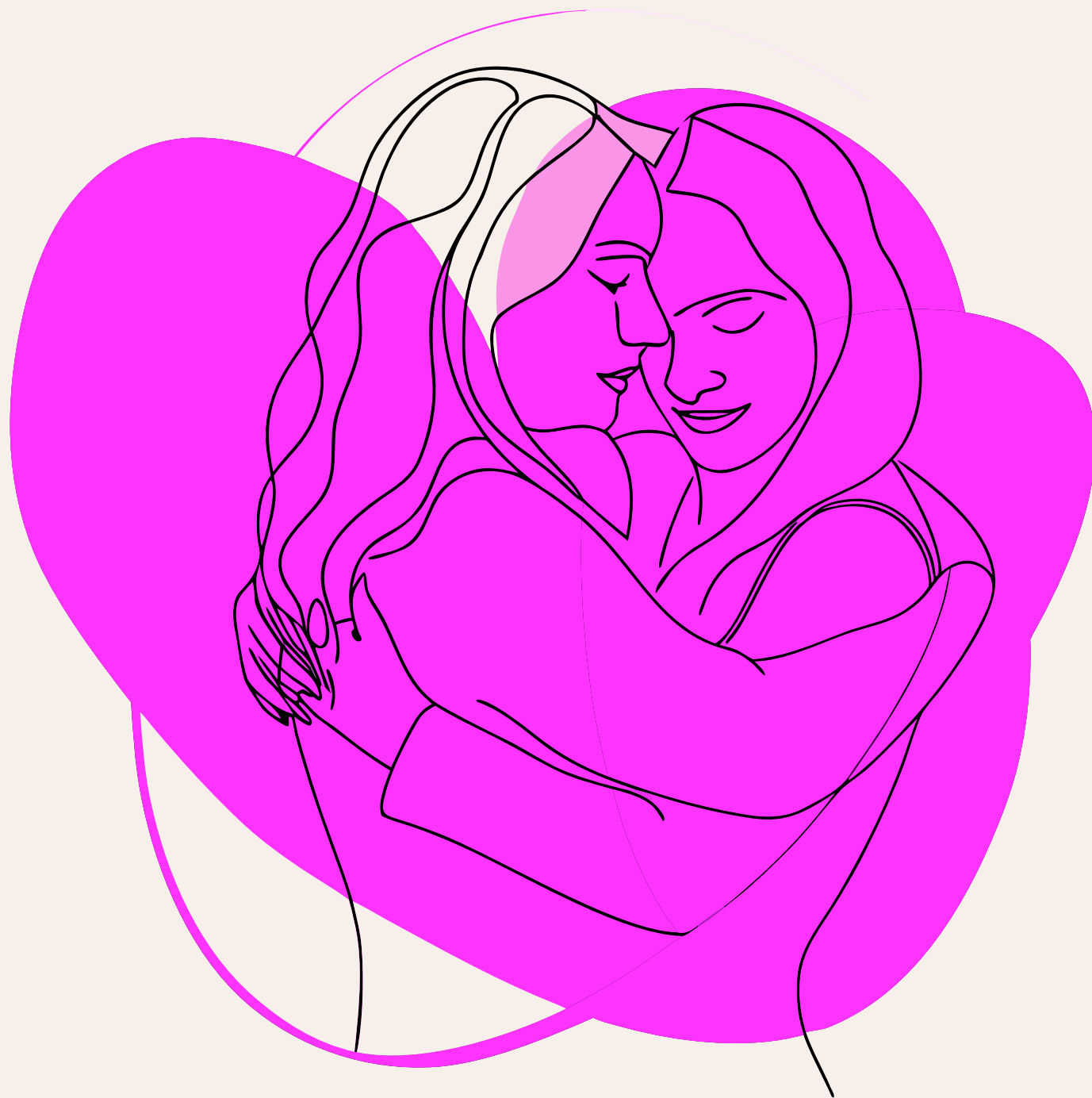
Bo każda kobieta - niezależnie od tego, jak zmieniło się jej ciało - zasługuje na to, by czuć się pełna, silna i piękna.

Część 1 –

karty pracy dla
kobiet w remisji
choroby

onkologicznej

część opracowana przez
portugalskiego partnera



Sukienka, która nie leży tak jak dawniej

Kobieta staje przed szafą. Drzwi uchylają się powoli, jakby miały w sobie ciężar całych minionych miesięcy, lat, doświadczeń.

Wewnątrz wisi sukienka – ta ulubiona. Taka, którą zakładała na ważne spotkania, rodzinne uroczystości, wieczory pełne śmiechu i tańca. Materiał miękko układa się w dłoniach, znajomy zapach przypomina dawne chwile. To nie jest zwykła tkanina – to fragment przeszłości, kawałek dawnej siebie, zaklęty w szwach i kolorach.

Zakłada ją. Tkanina opada na ramiona, przesuwa się po ciele, zatrzymuje w talii.

I wtedy pojawia się lustro – odbicie, które zamiast radości przynosi zawahanie. Sukienka już nie leży tak jak dawniej. Fałdy układają się inaczej, ramiona wydają się cięższe, sylwetka

obca. Lustro nie kłamie – pokazuje ciało, które przeszło przez bitwę.

To moment, w którym do serca wkrada się szum – mieszanina smutku, zdziwienia, czasem złości. Bo przecież miało być inaczej. Remisja – to słowo brzmiało jak wybawienie, jak brama do „normalności”. A tymczasem to, co widzi, przypomina, że nic już nie jest takie samo.

Ale to nie tylko ciało. To również dusza. Blizny na skórze są widzialne, ale blizny w środku – jeszcze głębsze. One sprawiają, że zakładanie sukienki staje się aktem odwagi. Bo w tej chwili nie chodzi tylko o ubranie – chodzi o spotkanie ze sobą. Z nową sobą, która ma w sobie zarówno siłę przetrwania, jak i kruchość dziecka, które dopiero uczy się chodzić po nowym gruncie.

Ta scena mogłaby wydarzyć się w tysiącu domów. W Warszawie, w małej wiosce na Podlasiu, w mieszkaniu na osiedlu, w domu pachnącym obiadem i ciszą. Każda kobieta po chorobie nowotworowej zna podobne momenty – kiedy codzienność nagle odsłania to, o czym wolałaby zapomnieć. Gdy zwykła czynność, jak wybór sukienki, zamienia się w spotkanie z własną kruchością.

Remisja nie oznacza powrotu do tego, co było. To początek nowego etapu, w którym ciało i dusza uczą się siebie na nowo. To etap niepewności – bo nikt nie daje mapy. Nikt nie mówi, jak poradzić sobie z odbiciem w lustrze, z pytaniami bliskich, z własnym poczuciem utraty. Z jednej strony – wdzięczność, że się żyje. Z drugiej – poczucie, że już nigdy nie będzie się tą samą osobą.

I właśnie tu zaczyna się opowieść o potrzebie wsparcia. O tym, że kobieta w remisji nie potrzebuje tylko wizyt lekarskich i kontrolnych wyników. Potrzebuje przestrzeni, w której może być widziana nie przez pryzmat choroby, ale jako całość – ze swoim bólem, lękiem, nadzieją, z marzeniem o tym, by znowu założyć sukienkę i poczuć się piękną.

To opowieść o sztuce tworzenia siebie od nowa. Bo tak, jak artystka bierze do ręki pędzel i zaczyna malować na czystym płótnie, tak kobieta w remisji staje przed nowym życiem. Nie z własnego wyboru – raczej z konieczności. A jednak właśnie ta konieczność może stać się źródłem niezwyklej siły i twórczości.

Arteterapia i socjoterapia, do których prowadzi ta książka, są jak narzędzia w dłoni. Nie po to, by przykryć to, co trudne, ale by nadać temu formę. By chaos rozmazanych barw zamienił się w obraz, który można pokochać. By pęknięte lustro nie raniło, lecz pokazywało nowe oblicze – może mniej idealne, ale bardziej prawdziwe.

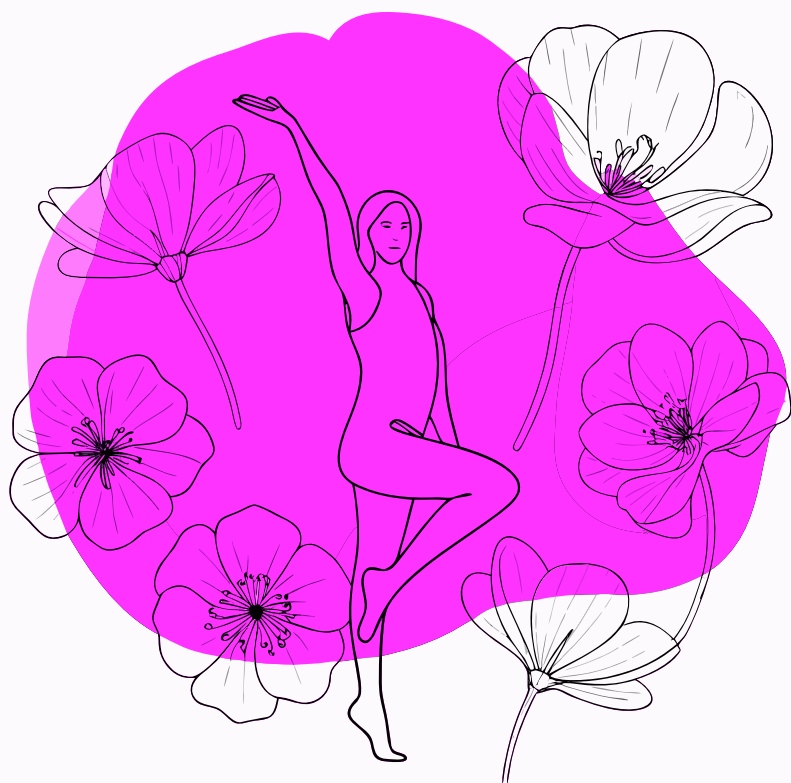
Dlatego ta sukienka, która nie leży tak jak dawniej, nie jest tylko symbolem straty. Jest też symbolem początku. Początku drogi, w której kobieta odkrywa, że piękno nie kryje się w symetrii, w proporcjach, w dawnej formie. Piękno rodzi się z autentyczności. Z odwagi, by spojrzeć w lustro i powiedzieć: „Tak, zmieniłam się. Ale nadal jestem. Nadal mogę żyć, czuć, kochać, tworzyć”.

Ten wstęp jest zaproszeniem. Do wspólnej podróży przez historie, doświadczenia, karty pracy i ćwiczenia, które pomogą kobietom w remisji odnaleźć własny język na opowiedzenie o sobie. To zaproszenie do tworzenia – nie w samotności, lecz we wspólnocie. Bo kiedy kobiety spotykają się, dzielą swoimi historiami i uczą się od siebie nawzajem, wtedy sukienka – choć wisi inaczej – staje się znakiem życia.

Bo życie po chorobie to nie powrót do „tego, co było”. To odkrycie, że można iść dalej - w nowej sukience, w nowym ciele, z nową duszą. I że ten obraz, choć inny od pierwotnego, nadal jest piękny.

Karta pracy

„Oddechowa joga – sztuka świadomego oddechu”



Oddech to najprostsze i jednocześnie najgłębsze narzędzie, jakie mamy zawsze przy sobie. Potrafi ukoić, dodać energii, oczyścić emocje, a nawet pomóc w odzyskaniu poczucia własnej siły.

Kiedy chorujemy albo przechodzimy przez trudne doświadczenia, oddech często staje się krótki, spłycony, niespokojny. Nasze ciało i emocje trzymają napięcie.

Dlatego dzisiaj zatrzymamy się i oddamy przestrzeń tylko oddechowi.

Będziemy uczyć się go słuchać, obserwować i prowadzić tak, by wspierał nas w powrocie do równowagi.

Przygotowanie do praktyki

- znajdź wygodne miejsce – może być mata, krzesło, fotel
- zadбай o miękkie światło, ciszę lub spokojną muzykę
- połóż obok siebie koc – jeśli poczujesz chłód, możesz się nim otulić
- miej przy sobie kartkę i długopis – zapiszesz później swoje refleksje

Część I – Spotkanie z oddechem

1. Obserwacja oddechu

- usiądź lub połóż się wygodnie
- zamknij oczy i po prostu zauważ: jak oddychasz?

- nie poprawiaj, nie oceniaj – tylko obserwuj rytm

Pytanie: *Co zauważyłam? Czy mój oddech jest spokojny, czy raczej płytki i nerwowy?*

2. Oddech falujący

- połóż jedną dłoń na brzuchu, drugą na klatce piersiowej
- wdychaj powietrze tak, aby poruszała się dłoń na brzuchu
- wyobraź sobie falę – wdech to przyływ, wydech to odpływ

Ćwicz przez 2–3 minuty, pozwalając, aby ciało rozluźniało się z każdym wydechem.

Część II – Oddech transformujący

1. Oddech oczyszczający

- weź głęboki wdech nosem
- na chwilę zatrzymaj powietrze
- wypuść je ustami, tak jakbyś wzdychała z ulgą
- wyobraź sobie, że wydech zabiera ze sobą zmęczenie i napięcie

Powtórz 5 razy.

2. Oddech afirmacji

- przy każdym wdechu pomyśl: „Przyjmuję siłę, światło, życie”

- przy każdym wydechu: „Oddaję to, co mi nie służy”

To krótkie zdania mogą być Twoim codziennym mantrą.

Oddech 4–4–4

- wdech nosem: licząc do 4
- zatrzymanie oddechu: licząc do 4
- wydech ustami: licząc do 4

Ten rytm wprowadza równowagę w ciele i umyśle.

Część III – Oddech serca

Położ obie dłonie na sercu. Oddychaj spokojnie, czując pod dłońmi swoje życie.

Możesz w myślach powtarzać:

- „*Moje serce bije. To znak, że żyję.*”
- „*Mam prawo czuć, oddychać, być sobą.*”
- „*Mój oddech prowadzi mnie ku spokojowi.*”

Pytania do refleksji

- Jak zmieniło się moje ciało po 15 minutach świadomego oddechu?
- Co zauważyłam w swoim sercu i myślach?
- Który sposób oddychania był dla mnie najbardziej naturalny, a który trudniejszy?
- Jak mogę używać oddechu w chwilach niepokoju lub zmęczenia?

Ćwiczenie końcowe

Na kartce zapisz jedno słowo, które dziś wyłoniło się z Twojego oddechu.

Może to być coś prostego: „*spokój*”, „*życie*”, „*siła*”, „*odwaga*”.

Schowaj kartkę do notesu albo portfela – żebyś mogła w każdej chwili do niej wrócić.

Ważne

- Oddech nie jest rywalizacją – nie chodzi o to, by był „najdłuższy” czy „najgłębszy”.
- Każdy oddech jest dobry. Nawet jeśli czasem czujesz trudność, obserwacja już jest uzdrawiająca.
- To ćwiczenie możesz powtarzać o każdej porze dnia: rano, by się obudzić, albo wieczorem, by zasnąć spokojnie.

Muzyka wspierająca praktykę

Muzyka nie powinna odciągać uwagi, tylko być tłem – miękkim, spokojnym, wspierającym skupienie na oddechu.

Wskazówki dla prowadzących:

- **Tempo:** najlepiej wolne, 50–70 uderzeń na minutę (w rytmie spokojnego serca).
- **Charakter:** muzyka instrumentalna, bez gwałtownych zmian tempa. Unikamy ostrych

dźwięków i mocnych uderzeń.

- **Barwa:** dobrze sprawdzają się dźwięki pianina, harfy, fletu, skrzypiec granych delikatnie, a także muzyka ambientowa.

- **Inspiracje:**

 nagrania „relaksacyjne” (np. dźwięki natury: szum fal, las, wiatr)

 muzyka medytacyjna lub instrumentalna w tonacjach dur, dających poczucie jasności

 mantry instrumentalne (bez słów, by nie rozpraszały)

 nagrania specjalnie tworzone do praktyki jogi lub mindfulness

Przykładowe sugestie:

- szum oceanu + delikatny ambient
- „calm piano” – wolne utwory fortepianowe
- „healing sounds” – dźwięki mis tybetańskich lub gongów (krótco, w tle)
- playlisty typu „Deep Breath”, „Meditative Yoga” dostępne na platformach streamingowych

Wskazówka: Jeśli grupa jest wrażliwa na muzykę, lepiej wybrać nagrania natury niż melodie – fale, ptaki, wiatr często wprowadzają więcej spokoju i mniej kojarzą się z „ćwiczeniem”, a bardziej z byciem w przestrzeni ukojenia.



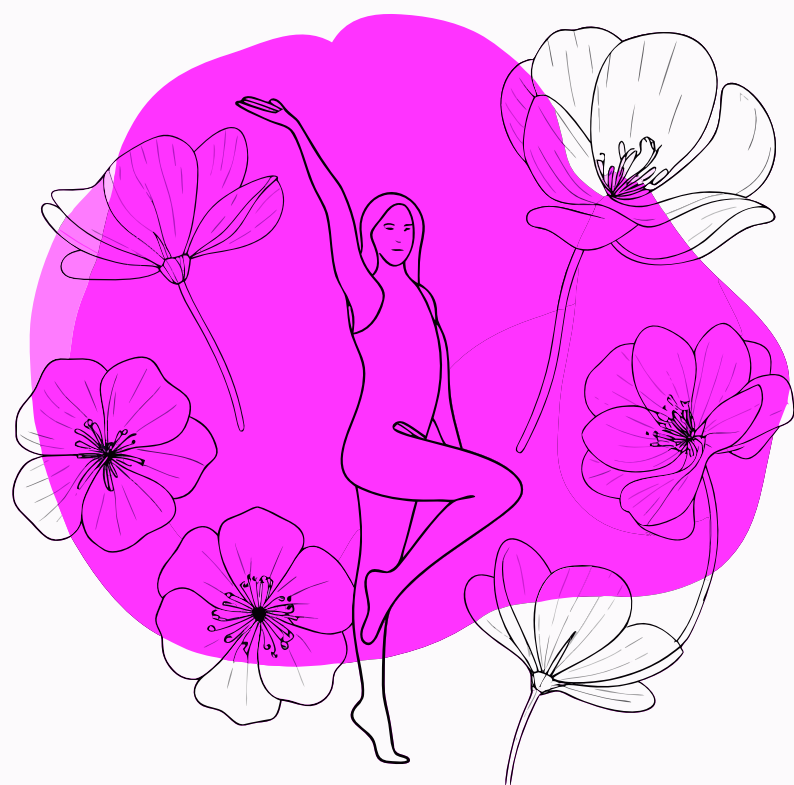
Karta pracy

„Kolaż osobisty – tworzenie wizualnej historii”

Każda z nas niesie w sobie własną opowieść – z chwilami trudnymi i pięknymi, z doświadczeniami, które ukształtowały nasze spojrzenie na świat i na siebie samą.

Czasem trudno ubrać to w słowa. Dlatego dzisiaj sięgniemy po obrazy, kolory i symbole, by stworzyć kolaż osobisty – wizualną historię o Tobie.

To nie musi być dzieło sztuki. To Twoja mapa, która pozwoli Ci zatrzymać się na chwilę i zobaczyć siebie w nowym świetle.



Część 1. Przygotowanie przestrzeni i materiałów

Przygotuj:

- duży arkusz papieru, brystol lub kartkę z bloku technicznego,
- stare czasopisma, gazety, broszury, wydruki, kolorowe papiery,
- nożyczki, klej, opcjonalnie kredki, markery, kawałki tkanin, tasiemki, guziki, elementy natury (liść, kwiat, fragment kory),
- spokojne miejsce, w którym będziesz mogła się skupić i oddychać swobodnie.

Zanim zaczniesz, połóż dłonie na papierze i pomyśl:

„To moja historia. Nikt nie opowie jej lepiej ode mnie.”

Część 2. Wybór obrazów – intuicyjna selekcja

Przeglądaj powoli materiały wizualne. Nie szukaj idealnych zdjęć. Pozwól, by obrazy same do Ciebie „przemówiły”.

Zwróć uwagę, co Cię porusza – kolory, twarze, fragmenty natury, słowa.

Nie zastanawiaj się, dlaczego wybierasz dany element. Intuicja wie więcej niż rozum.

 *Zapisz kilka skojarzeń, które pojawiły się podczas przeglądania obrazów:*

Część 3. Uważne komponowanie kolażu

Rozłóż wszystkie wycięte fragmenty przed sobą.
Przyjrzyj się im, zanim je przykleisz.

Zauważ, jak układają się w pewien rytm – może powstaje ścieżka, może okrąg, może centrum i promienie wokół.

Nie dąż do symetrii – pozwól, by forma odzwierciedlała Twój stan wewnętrzny.

Każdy element może mieć znaczenie symboliczne:

- **Kolory** – ciepłe mogą oznaczać nadzieję, chłodne – spokój lub melancholię.
- **Postacie** – mogą reprezentować Ciebie z różnych etapów życia.
- **Słowa** – mogą stać się Twoim manifestem lub modlitwą.

 Zatrzymaj się na chwilę i zapisz: co chcę, by mój kolaż „powiedział” światu lub mnie samej?

Część 4. Tworzenie – wizualna opowieść

Teraz przyklejaj wybrane elementy – delikatnie, uważnie, z oddechem.

Nie spiesz się.

Poczuj, że każda warstwa, każdy fragment to część Twojej historii, nawet tej trudnej.

Jeśli chcesz, możesz dopisać coś ręcznie: słowo, zdanie, datę, symbol.

Możesz też pozostawić puste miejsca – one również mają znaczenie. Czasem cisza mówi więcej niż słowa.

 *Jakie emocje pojawiły się podczas tworzenia?*

Część 5. Refleksja nad historią

Kiedy praca jest ukończona, przyjrzyj się jej z pewnej odległości.

Nie analizuj – po prostu patrz.

Zauważ:

- które fragmenty przyciągają wzrok,
- które kolory dominują,
- co jest w centrum, a co na obrzeżach,
- czy widzisz w niej siebie „sprzed” choroby, czy raczej tę, która jest „tu i teraz”.

Każdy obraz w Twoim kolażu jest metaforą – czasem nadziei, czasem przemiany, czasem siły, której nie da się zobaczyć, ale czuć ją w sercu.

 *Opisz w kilku zdaniach, jak rozumiesz swój kolaż:*

Część 6. Teraźniejszość i przyszłość

W prawej części pracy możesz dodać elementy, które symbolizują przyszłość – marzenia, pragnienia, małe rzeczy, które dają Ci radość. Niech będą to obrazy lekkości: kwiat, niebo, uśmiech, promień słońca, ręce trzymające się razem.

Zastanów się:

- Co chcę, by pojawiło się w mojej codzienności?
- Jak mogę dbać o siebie, kiedy znów poczuję lęk?
- Jakie kolory chciałabym zaprosić do swojego życia?

 *Zapisz jedno zdanie, które stanie się Twoim przesłaniem z tej pracy:*

Część 7. Gest wdzięczności

Kiedy poczujesz, że Twoja praca jest kompletna, połóż na niej dłonie.

Zamknij oczy i powiedz w myślach:

„Dziękuję za wszystkie moje barwy – te jasne i te ciemne. Każda z nich tworzy mnie.”

Możesz powiesić kolaż w widocznym miejscu, schować do teczki lub oddać symbolicznie – np. spalając kopię i zachowując tylko wspomnienie. Niech jego sens pozostanie z Tobą jako przypomnienie, że każda historia ma ciąg dalszy.

Część 8. Refleksja emocjonalna

Zadaj sobie pytania:

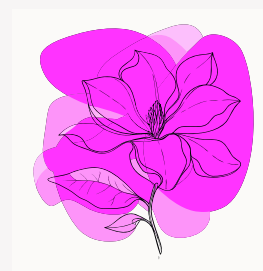
- Co odkryłam o sobie dzięki tej pracy?
- Czy poczułam ulgę, wdzięczność, smutek, spokój?
- Czy historia, którą zobaczyłam, różni się od tej, którą opowiadałam wcześniej słowami?



Miejsce na zapis refleksji:

Wskazówki do samodzielnej praktyki

- Kolaż możesz tworzyć cyklicznie – np. raz w miesiącu, by obserwować, jak zmienia się Twoja emocjonalna mapa.
- Nie porównuj swojej pracy z innymi – każda jest unikatowa.
- Możesz tworzyć miniaturowe kolaże tematyczne: „moja siła”, „moje ciało”, „moje marzenia”, „moja wdzięczność”.
- Włącz muzykę, która Cię koi – to pomoże pogłębić stan uważności.
- Zatrzymuj się w momentach ciszy – tam często rodzi się najwięcej sensu.



Słowo na zakończenie

„Każdy obraz, który tworzysz, jest spotkaniem z częścią Ciebie, która wciąż czeka, by zostać zauważona.”

Notatki osobiste

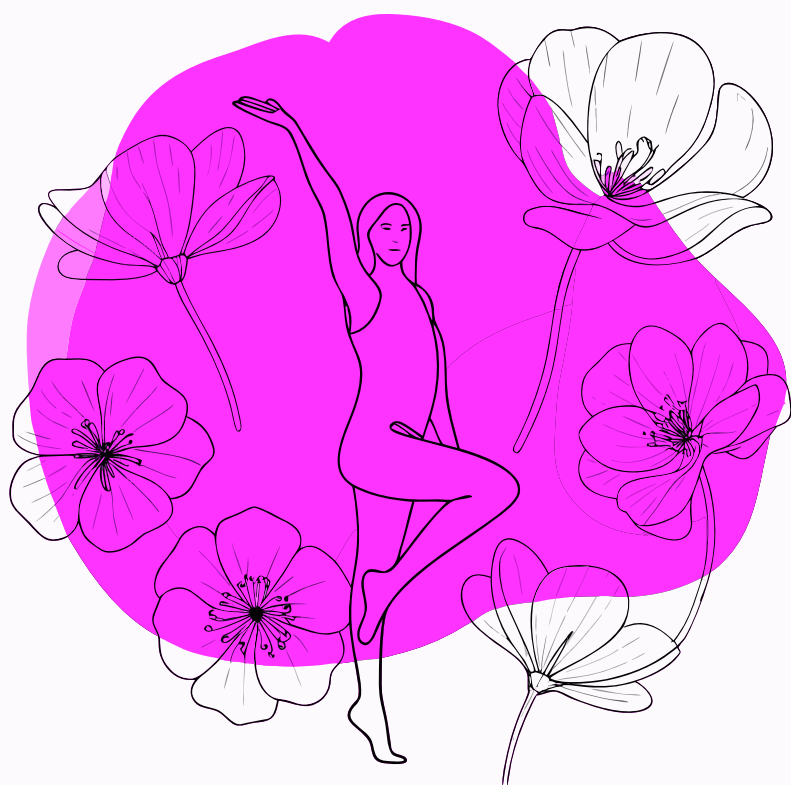
Karta pracy

„Mindfulness Joga

— praktyka

uwaga

w ruchu”



Podczas choroby ciało i umysł często funkcjonują w trybie napięcia. Wiele kobiet doświadcza niepokoju, bezsenności, utraty energii lub trudności z akceptacją własnego ciała po leczeniu.

Mindfulness joga to nie sport ani rywalizacja. To sposób bycia z ciałem – takim, jakie jest dziś. Każdy ruch wykonuj powoli, bez pośpiechu i bez przymusu. Jeśli potrzebujesz, odpocznij, usiądź lub połóż się.

Pamiętaj: to nie ciało ma dopasować się do pozycji – pozycja ma dopasować się do ciała.

Część 1. Ugruntowanie

Cel: przywrócenie kontaktu z chwilą obecną.

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Skieruj uwagę na oddech — nie zmieniaj go. Po prostu obserwuj, jak powietrze wpływa i wypływa z ciała.
3. Poczuj punkty kontaktu: stopy z podłogą, dłonie z kolanami lub podłożem.
4. Zauważ, jak ciało porusza się przy każdym oddechu — klatka piersiowa unosi się i opada.

 *Zapisz w jednym zdaniu, co czujesz w ciele po kilku chwilach uważnego oddychania:*

Część 2. Uważny ruch

Cel: rozluźnienie napięć, wzmocnienie łagodnej świadomości ciała.

Wybierz kilka prostych pozycji (asany), które są dla Ciebie bezpieczne:

- **Kot–krowa (Marjaryasana–Bitilasana)** – rozgrzewka kręgosłupa, zsynchronizuj ruch z oddechem.
- **Skręt siedzący** – wdech: wydłuż kręgosłup, wydech: lekki skręt, tylko tyle, ile czujesz, że możesz.
- **Pozycja dziecka (Balasana)** – symbol odpoczynku i zaufania.
- **Pozycja góry (Tadasana)** – stań z zamkniętymi oczami, poczuj stabilność i oddech w całym ciele.

 *Zwróć uwagę na myśli i emocje, które pojawiają się podczas ruchu. Nie oceniaj ich.*

Część 3. Uważny oddech

Cel: rozluźnienie napięć emocjonalnych.

Położ dłonie na brzuchu. Obserwuj ruch dłoni przy każdym wdechu i wydechu.

Nie próbuj kontrolować oddechu — po prostu *bądź z nim*.

Z każdym wdechem pomyśl: **„Wdycham spokój”**,
z każdym wydechem: **„Wypuszczam napięcie”**.

 *Jakie słowo najlepiej opisuje Twój stan po tym ćwiczeniu?*

Część 4. Refleksja końcowa

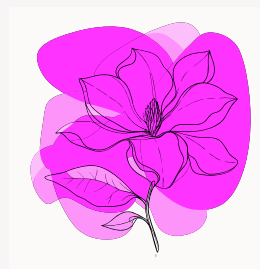
Po zakończeniu praktyki zadaj sobie pytania:

- Co dziś najbardziej potrzebowało mojej uwagi — ciało, emocje, czy oddech?
- W jakich momentach zauważyłam spokój lub ulgę?
- Jak mogę włączyć choć kilka minut takiej praktyki do mojego dnia?

 *Moja intencja na dziś:*

Wskazówki do codziennej praktyki

- Nie musisz ćwiczyć długo — ważniejsza jest regularność.
- Możesz praktykować siedząc, stojąc, a nawet leżąc.
- Zwracaj uwagę na oddech także w codziennych czynnościach — myciu naczyń, chodzeniu, ubieraniu się.
- Zamiast „muszę ćwiczyć”, powiedz sobie: **„chcę być bliżej siebie”**.



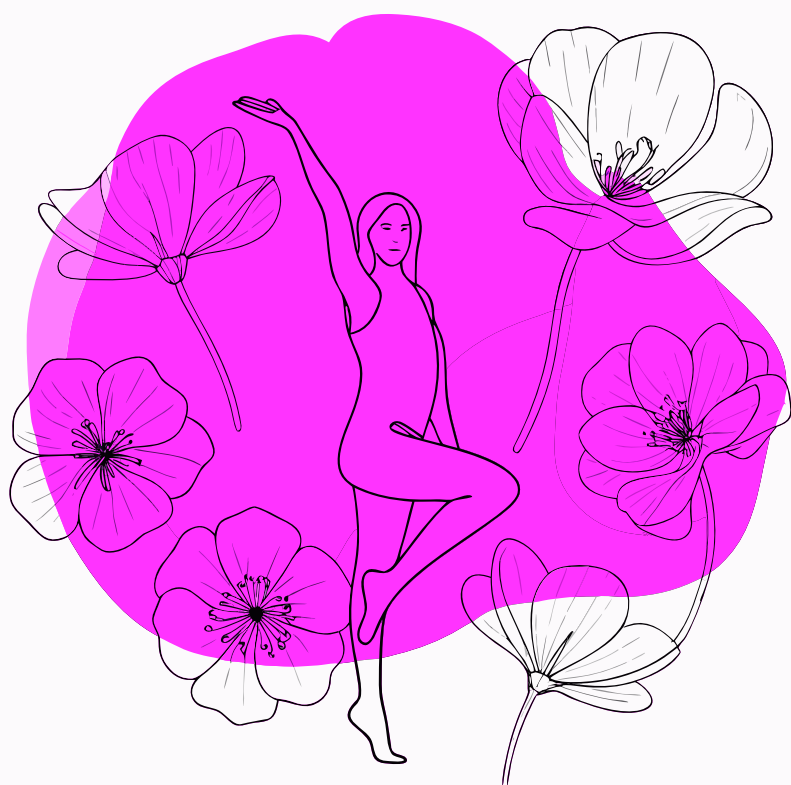
Słowo na zakończenie

„Ciało pamięta każdą chwilę, w której pozwoliłaś mu po prostu być.”

Notatki osobiste

Miejsce na Twoje zapiski, emocje, wrażenia po praktyce:

Karta pracy „Sensoryczna arteterapia – mała motoryka dla dłoni”



Dłonie pamiętają więcej, niż nam się wydaje. To nimi dotykamy świat, trzymamy w ramionach bliskich, prowadzimy samochód, głaszczemy dziecko, mieszamy ciasto, piszemy listy. Dłonie są naszymi narzędziami działania, ale też nośnikami emocji. Kiedy choroba nowotworowa i leczenie odbierają im sprawność, czucie lub siłę, kobieta traci coś więcej niż tylko fizyczną zdolność – traci kontakt z codziennością, z gestem, z poczuciem sprawczości.

Karta pracy została stworzona, by przywrócić dłoniom ich dawne – albo nowe – znaczenie. Poprzez działania sensoryczne i motoryczne uczymy się na nowo odczuwać, wzmacniać i kochać swoje ręce. To proces arteterapeutyczny, w którym ruch, dotyk i twórczość spotykają się w bezpiecznej, delikatnej przestrzeni.

Część 1. Przygotowanie przestrzeni

Znajdź spokojne miejsce, w którym poczujesz się bezpiecznie. Przygotuj:

- kawałek miękkiej tkaniny lub ręcznik, na którym położysz dłonie,
- pojemnik z ciepłą wodą lub miseczkę z ryżem, fasolą lub kaszą do zanurzenia palców,
- naturalne materiały do pracy plastycznej: glinę, plastelinę, masę solną, воск, kredki pastelowe, kawałki tkanin, gąbki lub sznurki.

Zanim zaczniesz, połóż dłonie na sercu. Oddychaj spokojnie i powiedz do siebie w myślach:

„Dziękuję, że mogę tworzyć. Nie muszę być doskonała. Wystarczy, że jestem.”

Część 2. Uważny dotyk

Zamknij oczy i powoli przesuwaj palcami po przygotowanych materiałach.

Poczuj różnicę między ciepłym a chłodnym, miękkim a szorstkim, gładkim a chropowatym.

Zwróć uwagę, które struktury przynoszą Ci przyjemność, a które budzą napięcie. Nie oceniaj – tylko obserwuj.

Każda faktura ma swoją historię. Czasem to wspomnienie domu, czasem poczucie bezpieczeństwa, czasem nieznany impuls.

 *Zapisz kilka słów lub zdań opisujących Twoje wrażenia dotykowe:*

Część 3. Tworzenie z uważnością

Wybierz materiał, który dziś najbardziej do Ciebie „mówi”. Może to być glina, papier, miękka tkanina lub ciepła w dłoni masa solna.

Niech Twoje dłonie poprowadzą Cię same – bez planu. Pozwól, by palce ugniatały, rolują, naciskały, ściskały.

Nie dąż do kształtu – skup się na rytmie ruchu. To Twoja chwila rozmowy z ciałem.

Jeśli chcesz, możesz nadać formie symboliczny kształt – serca, spirali, dłoni, liścia. Niech będzie to gest troski wobec siebie.

 *Jak opisałybyś emocje, które pojawiły się podczas tworzenia?*

Część 4. Malowanie dotykiem

Gdy dłonie są już rozgrzane, możesz przejść do pracy z kolorem.

Użyj pastelów, farb lub barwionych mas. Niech ruch dłoni prowadzi Cię po kartce lub płótnie.

Nie używaj pędzla – tylko palców.

Zauważ, jak kolor reaguje na nacisk. Jak zmienia się ślad, gdy dodasz wody lub gdy pozwolisz barwie płynąć swobodnie.

Nie staraj się tworzyć obrazu – tworzysz ślad emocji.

 *Jakie barwy dziś dominowały w Twojej pracy? Co one dla Ciebie znaczą?*

Część 5. Odpoczynek dla dłoni

Po zakończeniu pracy zanurz dłonie w ciepłej wodzie lub owiń je w miękki materiał.

Poczuj wdzięczność za to, że mogłaś tworzyć. Pomasuj delikatnie palce, nadgarstki, grzbiet dłoni. Zatrzymaj się na chwilę w ciszy.

Wypowiedz w myślach słowa:

„Moje dłonie są silne. Moje dłonie potrafią dawać i przyjmować. Są częścią mnie, która uzdrawia.”

 Zapisz krótkie zdanie, które mogłoby stać się Twoją afirmacją:

Część 6. Refleksja emocjonalna

Po zakończeniu zajęć spróbuj odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Jakie emocje towarzyszyły mi podczas dotykania, tworzenia, malowania?
- Czy poczułam spokój, ulgę, zaskoczenie, radość?
- Co moje dłonie chciałyby dziś powiedzieć?

 Notatka z refleksji:

Część 7. Symboliczny gest zakończenia

Jeśli masz ochotę, zatrzymaj jeden element swojej pracy – mały fragment gliny, kawałek tkaniny, kartkę z barwnym śladem.

Umieść go w widocznym miejscu jako przypomnienie o chwili uważności i twórczej mocy.

Za każdym razem, gdy na niego spojrzysz, przypomnij sobie:

„Jestem obecna. Tworzę. Czuję.”

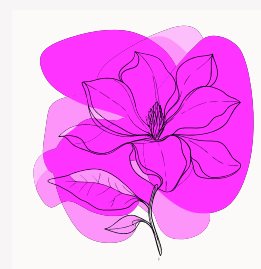
Wskazówki do samodzielnej praktyki

- Nie planuj – pozwól dłoniom decydować, w co się zaangażują.
- Nie porównuj swoich efektów z innymi – w arteterapii nie ma błędów.
- Staraj się pracować z różnymi fakturami – drewno, kamień, papier, воск, tkanina, glina.

- Regularne, krótkie sesje są bardziej wartościowe niż okazjonalne długie ćwiczenia.
- Zwracaj uwagę na oddech – jeśli czujesz napięcie, zatrzymaj się i oddychaj głęboko.

Notatki osobiste

Miejsce na zapisanie myśli, wrażeń, emocji po praktyce:



Słowo na zakończenie

„Kiedy dłonie zaczynają tworzyć, serce zaczyna się goić.”

Dodatek – Masaż dłoni i gesty czułości

Masaż dłoni – „dialog z własnym ciałem”

 To nie musi być profesjonalny masaż – chodzi o świadomy dotyk, który łączy nas z ciałem i emocjami.

1. Przygotowanie

- Usiądź wygodnie, połóż dłonie na kolanach.
- Możesz użyć odrobiny naturalnego olejku (np. migdałowego, kokosowego, oliwy z oliwek). Jeśli nie masz – wystarczy suchy dotyk.

2. Kroki masażu

- **Opuszki palców:** delikatnie uciskaj każdy palec po kolei – od kciuka do małego palca.
- **Wnętrze dłoni:** kolistymi ruchami masuj środek dłoni, zatrzymując się w miejscach,

które wydają się napięte.

- **Przestrzenie między palcami:** rozciągnij je lekko, poczuj, jak dłonie stają się bardziej otwarte.
- **Cała dłoń:** połóż jedną dłoń na drugiej, mocniej ją dociśnij, a potem powoli puść – poczuj różnicę między naciskiem a ulotnym oddechem.

3. Zamknięcie masażu

Przyłóż obie dłonie do policzków, zamknij oczy i weź głęboki oddech.

Gesty czułości – „język dłoni”

 Każdy gest może być jak mały list pisany do siebie samej – niewidzialnym atramentem, zapisanym na skórze. Chodzi nie o powtarzanie znanych układów rąk, lecz o odnalezienie własnych. To zaproszenie do tworzenia **osobistej choreografii dłoni** – prostej, ale pełnej sensu.

1. Gest „otwarcia”

- Powoli rozchyl dłonie przed sobą, jakbyś otwierała niewidzialną księgę.
- Wyobraź sobie, że w tej księdze są zapisane wszystkie Twoje przeżycia – te bolesne i te pełne światła.
- Nie musisz ich czytać – wystarczy, że pozwalasz im być.

2. Gest „odłożenia ciężaru”

- Zaciśnij dłonie w pięści, mocno, aż poczujesz napięcie.

- Następnie gwałtownie je otwórz, strzepując powietrze tak, jakbyś wypuszczała z siebie ciężar, którego nie chcesz już dźwigać.
- Ruch powtarzaj kilka razy, aż poczujesz lekkość.

3. Gest „przyjęcia”

- Otwórz dłonie ku górze i przytrzymaj w ciszy.
- Wyobraź sobie, że spływa na nie światło albo ciepło – cokolwiek, czego teraz najbardziej potrzebujesz.
- To może być spokój, siła, nadzieja, miłość.

4. Gest „zasiania”

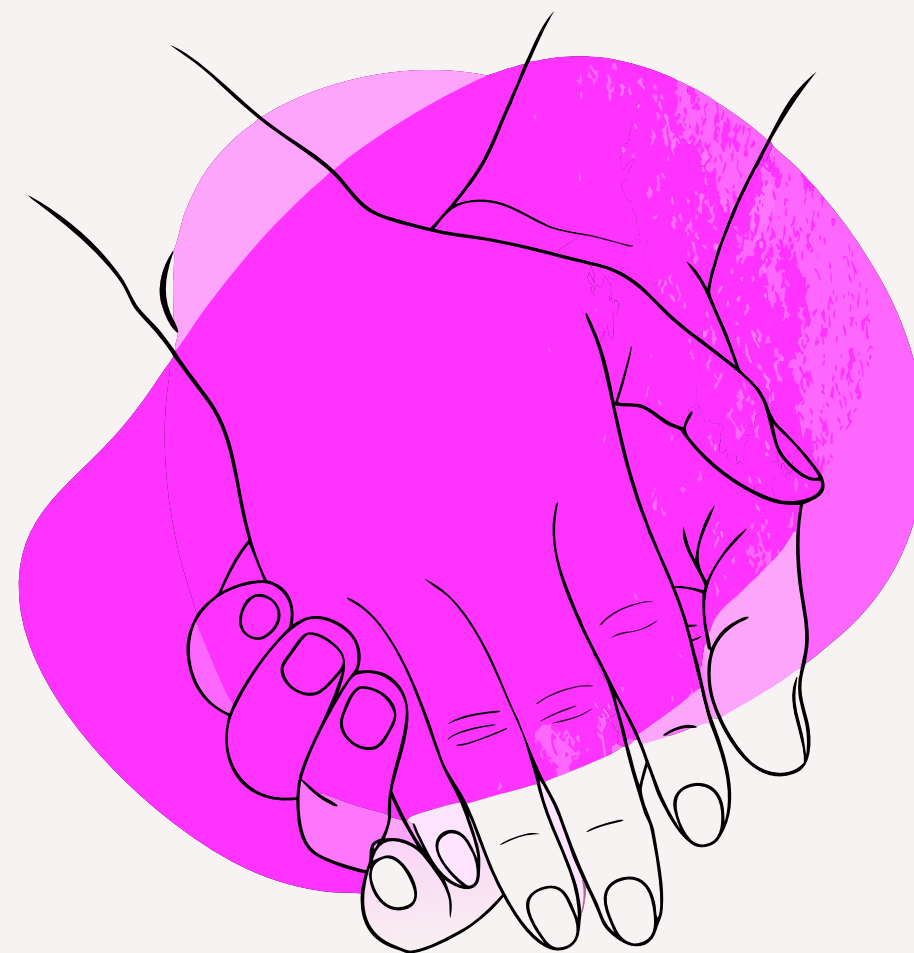
- Wyobraź sobie, że Twoje dłonie trzymają maleńkie nasiono.
- Powoli „zasadź” je, dotykając opuszkami palców podłogi lub swojego serca.
- To symbol nowego początku, który kiełkuje w Tobie.

5. Gest „kręgu” – ćwiczenie wspólnotowe

- Uczestniczki siadają w kręgu. Każda tworzy gest, który spontanicznie kojarzy jej się z siłą, czułością albo nadzieją.
- Po kolei przekazują swój gest kolejnym osobom, które powtarzają go, zanim dodadzą własny.
- Tworzy się „łańcuch gestów” – wspólna choreografia grupy, niepowtarzalna i autorska.
- Na końcu wszystkie gesty łączą się w jednym, synchronicznym ruchu.

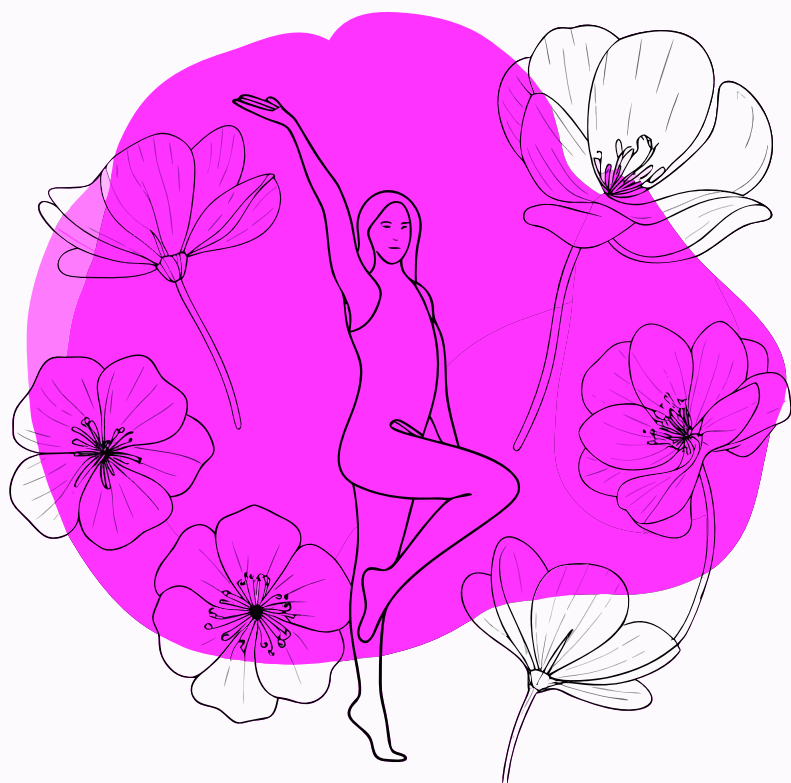
Zamknięcie – „dotyk jako pamięć”

Na koniec uczestniczki mogą położyć dłonie na sercu albo spleść palce – jakby obejmowały same siebie. To prosty gest, ale w połączeniu z wcześniejszą podróżą staje się **pieczęcią całego doświadczenia**



Karta Pracy

„Praca z emocjami – dziennik wdzięczności i refleksji”



Kiedy ciało choruje, emocje potrafią przytłoczyć. Pojawia się lęk, gniew, smutek, poczucie niesprawiedliwości. Wszystkie te uczucia są naturalne – zasługują na akceptację, nie na ocenę.

Dziennik wdzięczności i refleksji nie ma na celu „pozytywnego myślenia” na siłę. Jego zadaniem jest uczenie zauważania – tego, co daje choćby odrobinę światła w trudnym dniu: gestu, słowa, zapachu, chwili ciszy.

Wdzięczność nie zaprzecza bólowi. Pomaga jednak znaleźć przestrzeń pomiędzy cierpieniem a spokojem – miejsce, w którym można na chwilę odetchnąć.

Część 1. Zatrzymanie i uważność

Znajdź spokojne miejsce. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i zwróć uwagę na oddech.

Pozwól sobie po prostu *być* – z tym, co jest teraz.

Nie odpychaj emocji. Zauważ je.

Spróbuj nazwać uczucie, które dominuje dziś w Tobie.

 *Jakie emocje czuję w tym momencie?*

Zadaj sobie pytanie: „Czy to uczucie chce mi coś powiedzieć?”

Czasem za gniewem kryje się lęk, za smutkiem – tęsknota, a za napięciem – potrzeba odpoczynku.

Nie oceniaj, po prostu zauważ.

Część 2. Dziennik wdzięczności

Weź kartkę lub zeszyt, w którym będziesz regularnie zapisywać swoje refleksje.

Wpisy nie muszą być długie – ważna jest szczerłość i codzienność.

Przykładowa struktura zapisu:

 **Dziś jestem wdzięczna za:**

 **Co sprawiło, że się uśmiechnęłam?:**

 **Jakie drobne dobro wydarzyło się dziś w moim otoczeniu?:**

 **Za co mogę być wdzięczna swojemu ciału, mimo trudności?:**

Wdzięczność nie musi dotyczyć rzeczy wielkich.

Czasem wystarczy zapach herbaty, miękkość koca, rozmowa z przyjaciółką, oddech bez bólu.

Część 3. Wdzięczność jako droga ku równowadze

Wdzięczność nie zawsze jest radosna – czasem jest cicha, pełna łez, ale zawsze przypomina o tym, że wciąż istnieje coś, za co warto dziękować.

Każdy zapis to jak mały kamyczek, z którego budujesz most nad trudnymi emocjami.

 Za co dziś mogę być wdzięczna?

 Kto lub co w ostatnich dniach przyniósł mi spokój lub ciepło?

 Jakie drobne chwile dały mi poczucie życia tu i teraz?

Część 4. Praca z ciałem przez słowa

Ciało również ma głos – mówi napięciem, bólem, zmęczeniem lub czułością.

Spróbuj wsłuchać się w jego przekaz i odpowiedzieć mu w formie krótkiego listu.

 List do mojego ciała:

„Dziś czuję...

Dziękuję Ci za to, że...”

Pisząc, nie oceniaj. Może się pojawić wzruszenie lub opór – to naturalne. Daj sobie przestrzeń na każde odczucie.

Część 5. Refleksja – małe kroki ku sobie

Zadaj sobie pytania:

Co nowego zauważyłam w sobie dzięki
dzisiejszemu pisaniu?

Które emocje potrzebują jeszcze mojej uwagi?

Jak mogę o siebie zadbać jutro – choćby
jednym małym gestem?

🌸 Moje refleksje:

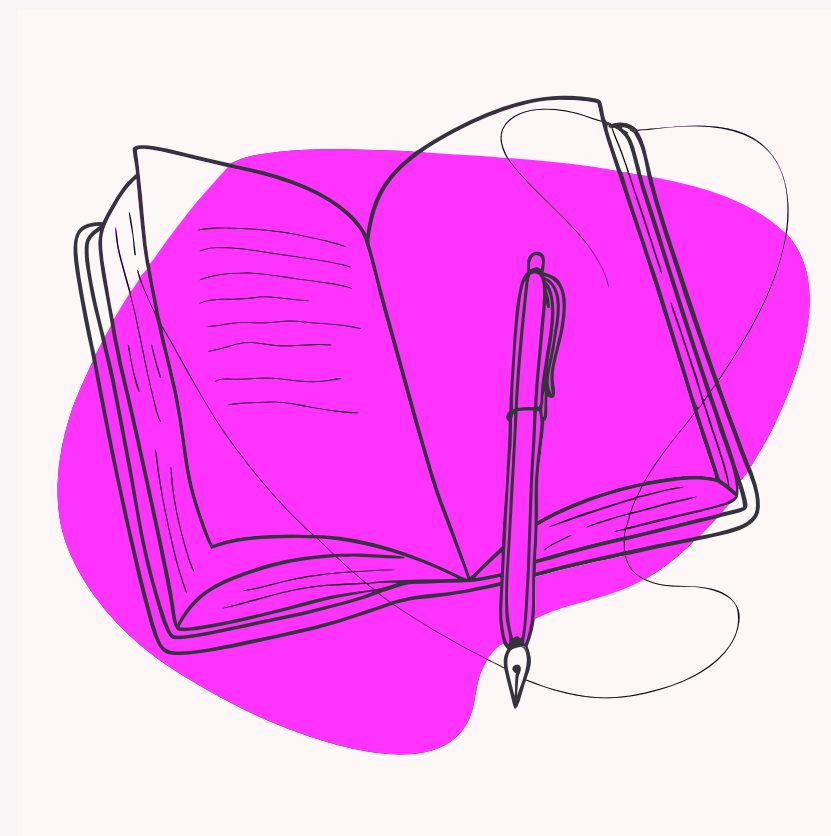
Część 6. Wieczorny rytuał ukojenia

Na zakończenie dnia spróbuj zamknąć notes
słowami:

„Dziękuję za to, co przyniósł ten dzień. Nie
wszystko było łatwe, ale wszystko było częścią
mnie.”

Możesz też dodać symboliczny gest – narysować
serce, słońce, kwiat lub napisać jedno słowo,
które oddaje Twoje samopoczucie.

🌸 Słowo dnia:



Część 7. Cotygodniowe podsumowanie

Pod koniec tygodnia przeczytaj swoje zapiski.
Nie analizuj ich zbyt mocno – po prostu zauważ,
jak się zmieniasz.

Zwróć uwagę, które emocje pojawiały się
najczęściej, co przynosiło Ci spokój, co było
wyzwaniem.

 Co odkryłam o sobie w tym tygodniu:

 Jakie słowa chciałabym zapisać sobie na
kolejny tydzień?

Część 8. Wdzięczność wobec życia

Wdzięczność może być jak modlitwa, jak
westchnienie, jak uśmiech. Nie musi być głośna.
Zakończ każdy tydzień zapisem trzech rzeczy,
które chciałabyś zachować w pamięci:

 Możesz dopisać też jedno zdanie, które
stanie się Twoim osobistym mottem:

Wskazówki do samodzielnej praktyki

🌸 Nie pisz na siłę. Jeśli nie masz siły, zapisz tylko jedno słowo – to wystarczy.

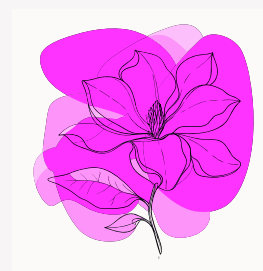
🌸 Daj sobie prawo do szczerości. Nikt nie będzie tego czytał poza Tobą.

🌸 Jeśli trudno Ci znaleźć wdzięczność, pomyśl o czymś małym: zapachu kawy, spojrzeniu bliskiej osoby, śpiewie ptaka.

🌸 Traktuj dziennik jak rozmowę z przyjaciółką, która nigdy nie ocenia.

🌸 Niech każda strona stanie się miejscem oddechu, a nie obowiązkiem.

Notatki osobiste



Słowo na zakończenie

„Wdzięczność nie usuwa bólu, ale przypomina, że wciąż istnieją powody, by wstać i oddychać.”

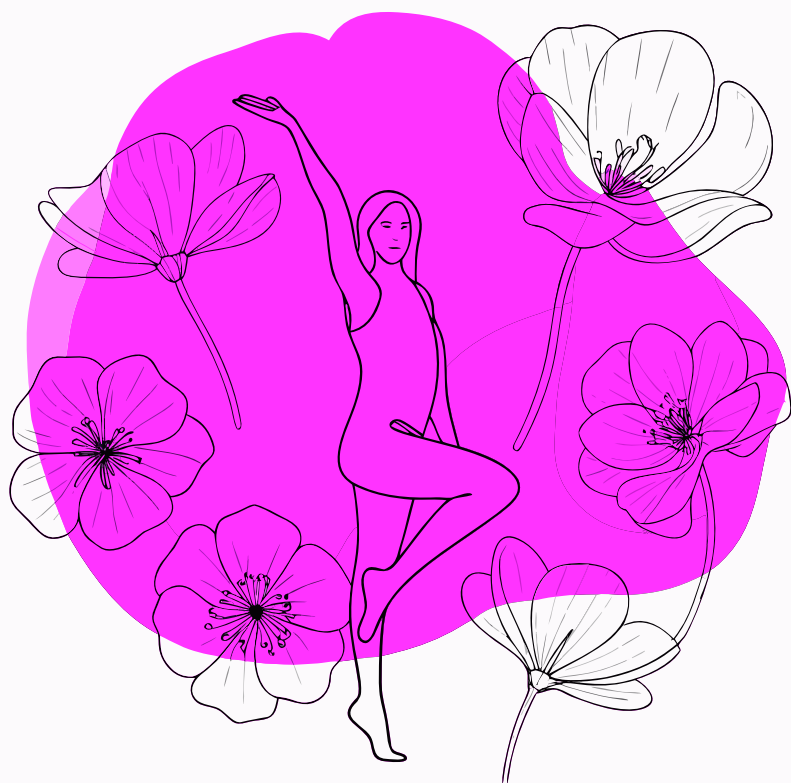
Karta Pracy

„Codzienna

medytacja –

rytuały

uważności”



Cisza nie zawsze jest brakiem dźwięku – często jest przestrzenią, w której zaczynamy słyszeć siebie.

Podczas leczenia ciało bywa zmęczone, a umysł przeciążony informacjami, emocjami i niepokojem. Medytacja uważności może stać się Twoim bezpiecznym miejscem, w którym odpoczywasz i nabierasz dystansu.

Nie potrzebujesz doświadczenia ani specjalnych pozycji. Wystarczy, że usiądziesz, oddychasz i jesteś.

Część 1. Mój rytuał rozpoczęcia dnia

Poranek to dobry moment, by przywitać dzień z uważnością.

Usiądź wygodnie, połóż dłonie na kolanach lub na sercu i weź spokojny wdech.

Zauważ:

- Jakie jest dziś moje ciało?
- Jakie emocje przynoszę ze snu?
- Czego dziś potrzebuję?

Nie próbuj nic zmieniać. Po prostu słuchaj.

 Moja poranna intencja na dziś:

 Słowo, które chcę zabrać ze sobą w ten dzień:

Część 2. Uważny oddech

Oddech jest najprostszą formą medytacji. Jest zawsze z Tobą – w każdej chwili.

Zamknij oczy lub skieruj wzrok w jeden punkt. Zauważ, jak powietrze wpływa przez nos, wypełnia klatkę piersiową, a potem wypływa.

Nie próbuj go kontrolować – tylko obserwuj. Jeśli myśli zaczynają błądzić, po prostu wróć do oddechu, jak do domu.

 Jak odczuwam oddech w ciele? (ciepło, napięcie, spokój...)

 Jakie słowo przychodzi mi na myśl, gdy oddycham uważnie?

Część 3. Rytuały ciszy w ciągu dnia

Nie trzeba mieć godzin na medytację.
Wystarczy kilka chwil ciszy między obowiązkami.
Spróbuj codziennie zatrzymać się choć raz:

- podczas picia herbaty,
- w czasie spaceru,
- przy myciu rąk lub patrzeniu przez okno.

Zwróć uwagę na zmysły: co widzisz, słyszysz, czujesz, jak pachnie powietrze.

To właśnie uważność w ruchu – drobne chwile obecności, które odciążają umysł.

 Mój ulubiony moment dnia na uważność:

 Co w tym momencie czuję w ciele?

Część 4. Medytacja wdzięczności

Wieczorem, zanim położysz się spać, poświęć chwilę na zatrzymanie się przy tym, co dobre. Zamknij oczy i przypomnij sobie trzy rzeczy, za które dziś możesz podziękować – nawet bardzo małe: uśmiech, rozmowa, smak herbaty, promień słońca.

Wdzięczność nie oznacza zaprzeczenia trudnościom. To sposób, by powiedzieć sobie: „Wciąż potrafię dostrzegać światło”.

 Dziś jestem wdzięczna za:

 Jak czuję się po tym krótkim ćwiczeniu wdzięczności?

Część 5. Medytacja ciała

Ciało jest Twoim domem – zasługuje na uwagę i troskę.

Usiądź lub połóż się wygodnie. Skieruj uwagę kolejno na różne części ciała: stopy, nogi, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, twarz. Nie oceniaj ich – po prostu zauważ, że są.

Możesz powtarzać w myślach:

„Dziękuję mojemu ciału za to, że oddycha, że się stara, że jest.”

 Która część mojego ciała dziś potrzebuje najwięcej ciepła i troski?

 Co mogę dziś zrobić, by okazać ciału wdzięczność?

Część 6. Rytuał wieczornego ukojenia

Wieczór to czas powrotu do siebie. Możesz włączyć spokojną muzykę, zapalić świecę lub usiąść w ciszy.

Zapisz w notesie:

- Co dziś było dobre?
- Co mnie poruszyło?
- Czego chciałabym więcej jutro?

To prosty rytuał, który zamyka dzień w poczuciu spokoju i obecności.

 Moje refleksje z końca dnia:

 Moje słowo spokoju na noc:

Część 7. Małe medytacje na gorsze dni

Nie każdy dzień jest lekki. Kiedy czujesz napięcie, złość, zmęczenie – spróbuj prostych, krótkich praktyk:

- Weź trzy głębokie wdechy i wydechy, świadomie.
- Połóż dłonie na sercu i powiedz: „To też minie.”
- Jeśli masz siłę, wypisz trzy rzeczy, które mimo wszystko Cię utrzymują.
- Jeśli nie masz siły pisać – po prostu bądź z oddechem.

🌸 Moja kotwica spokoju na trudne chwile:

Wskazówki do codziennej praktyki

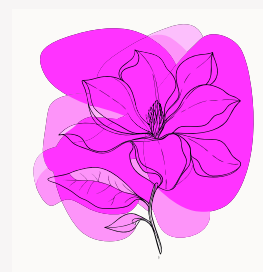
🌸 Nie chodzi o to, by medytować „dobrze” – wystarczy, że jesteś obecna.

🌸 Jeśli umysł błądzi, to znak, że żyjesz. Za każdym razem wróć do oddechu.

🌸 Wybierz jeden rytuał dziennie – poranny oddech, uważne picie herbaty lub wieczorne zapiski.

🌸 Z czasem medytacja stanie się naturalną częścią Twojego dnia, jak mycie rąk czy zamykanie drzwi.

🌸 Najważniejsze: nie wymagaj od siebie spokoju. Spokój nie jest celem – jest skutkiem bycia w tu i teraz.

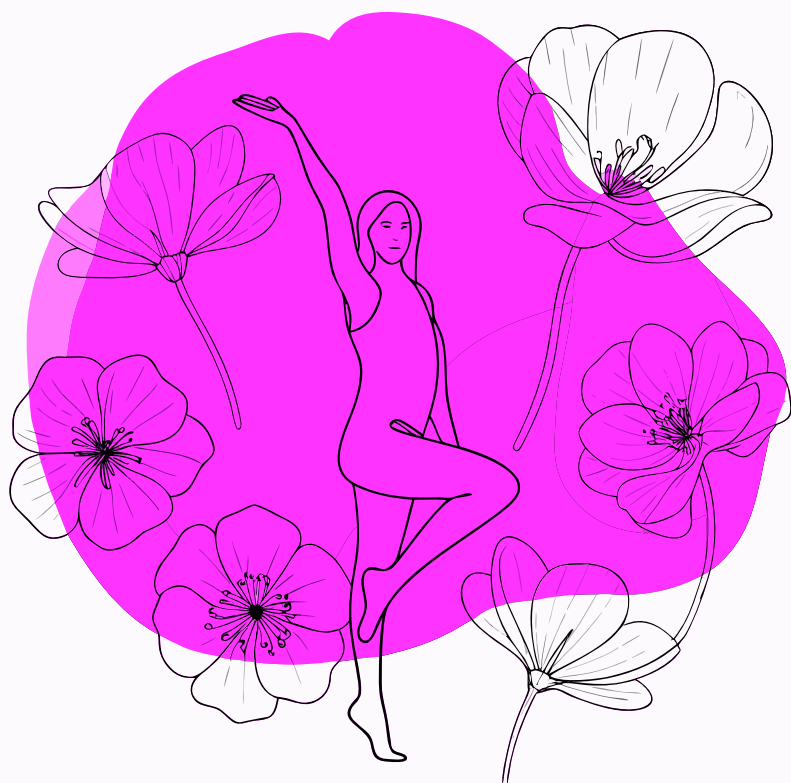


Słowo na zakończenie

„Medytacja nie jest ucieczką od życia, lecz powrotem do jego najprostszej prawdy - że wszystko, czego potrzebujesz, już w Tobie jest.”

Karta Pracy

„Tworzenie narracji słoty – opowieść o przezwyciężaniu trudności”



Są momenty, kiedy wszystko, co znane, nagle gaśnie. Zostaje cisza. Popiół po tym, co kiedyś było życiem – gorącym, chaotycznym, pełnym dźwięków. Wtedy nic już nie jest oczywiste.

A jednak... to właśnie tam, w środku tej ciszy, rodzą się rzeczy, których nie widać na pierwszy rzut oka. Proces odradzania nie zaczyna się od fajerwerków, tylko od cichego tlenia się pod powierzchnią.

Feniks nie spada z nieba. Feniks powstaje z tego, co zostało.

Dzisiejsze ćwiczenie jest zaproszeniem, by spojrzeć na własną historię przez pryzmat symbolu odrodzenia. Nie bajkowego, lecz prawdziwego – z ciepłem, żarem, bliznami i oddechem, który wraca powoli.

Przygotowanie przestrzeni

Znajdź spokojne miejsce. Możesz zapalić świecę lub lampkę, włączyć cichą muzykę lub dźwięki natury. Przygotuj zeszyt, papier, kredki, pastele, pisaki – cokolwiek pomoże Ci wyrazić siebie w sposób naturalny.

To Twój czas. Tu nie ma ocen ani pośpiechu.

ETAP 1 — POPIÓŁ

Popiół to to, co pozostało po ogniu. Czasem jeszcze ciepły, czasem już rozsypany. Symbol końca.

Pomyśl o takim momencie swojego życia – fragmencie, w którym coś się skończyło, rozpadło, przestało działać tak jak dawniej. Nie musisz wracać do wszystkiego. Wybierz jeden obraz, wspomnienie lub symbol, który najlepiej oddaje ten czas po wszystkim.

Nie oceniaj. Nie analizuj. Po prostu pozwól temu się pojawić.

Zapisz kilka słów, zdań lub narysuj kształt, który dla Ciebie symbolizuje popiół.

Możesz użyć ciemnych barw, cięższych linii, chłodnych tonów.

🌸 Mój obraz popiołu:

🌸 Co wtedy czułam, gdy wszystko gasło?



ETAP 2 — ŻAR POD POWIERZCHNIĄ

Nawet jeśli coś się skończyło, zawsze gdzieś głęboko tli się życie.

Żar to ta część Ciebie, która nie pozwoliła zgasnąć do końca – choćby była maleńka i niewidoczna. Może to był gest bliskiej osoby, słowo, myśl, intuicja. Może coś zupełnie drobnego, co w tamtym czasie uratowało Cię przed rezygnacją.

Pomyśl o tym, co w Twojej historii było tym żarem.

Zapisz lub narysuj to. Niech to będzie symbol cichej siły, która trwała pod popiołem.

 Mój żar – pierwsza iskra życia po wszystkim:

 Jak wyglądał? Co czułam, gdy pojawił się po raz pierwszy?

ETAP 3 — PRZEMIANA

Przemiana nie przychodzi nagle. Zaczyna się po cichu – od małych decyzji, od spojrzenia, które zaczyna patrzeć inaczej.

To etap, w którym żar zaczyna nabierać kształtu. Jeszcze nie widać skrzydeł, ale coś już się budzi.

Zastanów się, co w Twoim życiu było początkiem tej przemiany.

Co sprawiło, że zaczęłaś się podnosić? Co zaczęło się w Tobie zmieniać?

Może był to nowy rytm dnia, rozmowa, spacer, a może moment, w którym znów poczułaś smak życia.

 Co było początkiem mojej przemiany:

 Jakie emocje towarzyszyły temu etapowi?

ETAP 4 — FENIKS

Feniks to symbol odrodzenia. Nie powraca taki sam – rodzi się na nowo z pamięcią ognia w piórach.

To Ty – w nowej formie, z doświadczeniem, z odwagą, z czułością dla samej siebie.

Pomyśl, jak wygląda Twój Feniks. Co się w Tobie narodziło, dojrzało, powróciło w innej postaci? Jaką siłę w sobie dziś dostrzegasz? Co Cię niesie?

Niech to będzie obraz, symbol, kolor lub kilka słów. Nie musi wyglądać jak ptak – niech po prostu wyraża Twoje „teraz”.

 Mój Feniks – symbol mojego odrodzenia:

 Jaką siłę dziś w sobie widzę?

NOWY ROZDZIAŁ – PRAKTYKA TWORZENIA NARRACJI SIŁY

To ćwiczenie nie kończy się wraz z ostatnim zdaniem. To dopiero początek Twojej opowieści. Narracja siły to sposób, w jaki mówisz o sobie – nie z perspektywy bólu, lecz z miejsca, które przetrwało.

1. Napisz list do siebie z przeszłości

Wyobraź sobie siebie z czasu „popiołu”. Napisz do tamtej siebie list – ciepły, wspierający, łagodny.

Powiedz jej to, czego wtedy potrzebowała usłyszeć: że da radę, że nie musi być doskonała, że ma w sobie więcej siły, niż sądziła.

Niech to będzie list pełen dobroci, a nie pouczeń.

 Moje słowa do siebie z przeszłości:

2. Stwórz swój symbol siły

Zastanów się, jaki znak, kształt lub kolor mógłby symbolizować Twoją nową siłę.

Możesz go narysować, wykleić z papieru, stworzyć kolaż, naszyjnik lub mały amulet z przedmiotów codziennych.

Niech ten symbol będzie przypomnieniem:
„Przetrwałam. Wciąż rosnę.”

 Opis mojego symbolu siły:

3. Opowieść w trzech zdaniach

Spróbuj zamknąć swoją historię w trzech zdaniach. Niech będą proste i prawdziwe.

Pierwsze – o tym, co się wydarzyło.

Drugie – o tym, co Cię utrzymało.

Trzecie – o tym, kim jesteś teraz.

 Moja opowieść:

4. Mały rytuał codzienny

Każdego dnia możesz na chwilę wrócić do tej narracji. Zatrzymaj się, połóż dłoń na sercu i powiedz:

„Dziś znów wybieram życie.”

To zdanie może stać się Twoim wewnętrznym mantrą – prostym, ale niezwykle silnym przypomnieniem.

ZAKOŃCZENIE — CHWILA CISZY

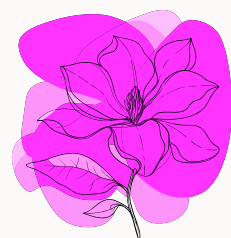
Spójrz na swoją pracę – na popiół, żar, przemianę, Feniksa i własną narrację siły. To Twoja historia. Nie o cudzie, lecz o wytrwałości. O tym, że potrafiłaś przetrwać to, co wydawało się nie do uniesienia.

Położ dłoń na sercu. Oddychaj spokojnie.

Możesz powiedzieć do siebie:

„To wszystko jestem ja. I to czyni mnie silną.”

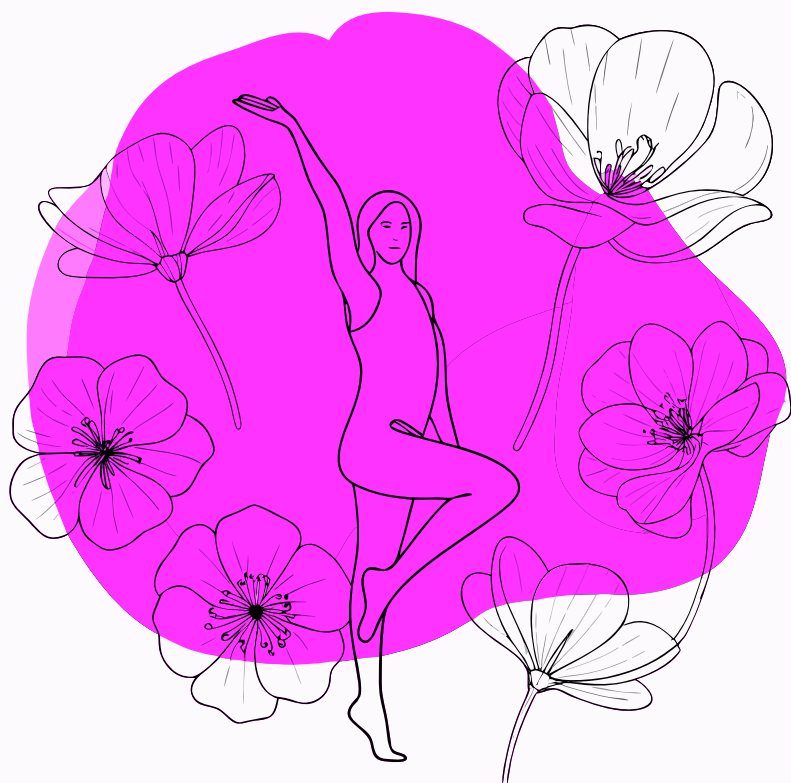
Słowo na zakończenie



**„Nie muszę już być tą, którą byłam.
Mogę być tą, którą się staję.”**

Karta Pracy

„Rytuały regeneracji – relaksacja przy dźwiękach natury”



W codziennym zgiełku bardzo łatwo zapomnieć, że odpoczynek to nie luksus – to potrzeba. Nasz umysł i ciało potrzebują chwili wytchnienia, by odzyskać rytm, równowagę i energię do dalszego życia.

Natura od zawsze była sprzymierzeńcem człowieka w procesie regeneracji. Jej dźwięki działają jak balsam na układ nerwowy: porządkują myśli, uspokajają serce, pomagają znów „zamieszkać” w ciele. Szum drzew, śpiew ptaków, odgłos fal czy deszczu to nie tylko muzyka – to język, który przypomina nam o tym, że jesteśmy częścią większej całości.

Dzisiejsze ćwiczenie to zaproszenie do zatrzymania się. W krótkiej podróży po dźwiękach natury stworzysz swój własny rytuał regeneracji — taki, do którego zawsze możesz wrócić, gdy poczujesz napięcie.

1. Rozgrzewka zmysłów

Zanim rozpoczniesz relaksację, zatrzymaj się na chwilę.

Usiądź lub stań wygodnie, zamknij oczy i pozwól ciału opaść.

Weź powoli trzy głębokie wdechy nosem i wydechy ustami.

Zauważ:

- temperaturę powietrza wokół Ciebie,
- ciężar ciała i miejsca, w których dotyka ono podłoża,
- dźwięki – najcichszy, który teraz słyszysz,
- zapach w powietrzu, fakturę ubrania na skórze.

Ta krótka pauza to Twoje wejście do świata uważności. Pomaga „przestawić bieg” i przygotować układ nerwowy na odpoczynek.

🌸 Jakie dźwięki słyszę wokół siebie?

🌸 Jak czuje się moje ciało po chwili zatrzymania?

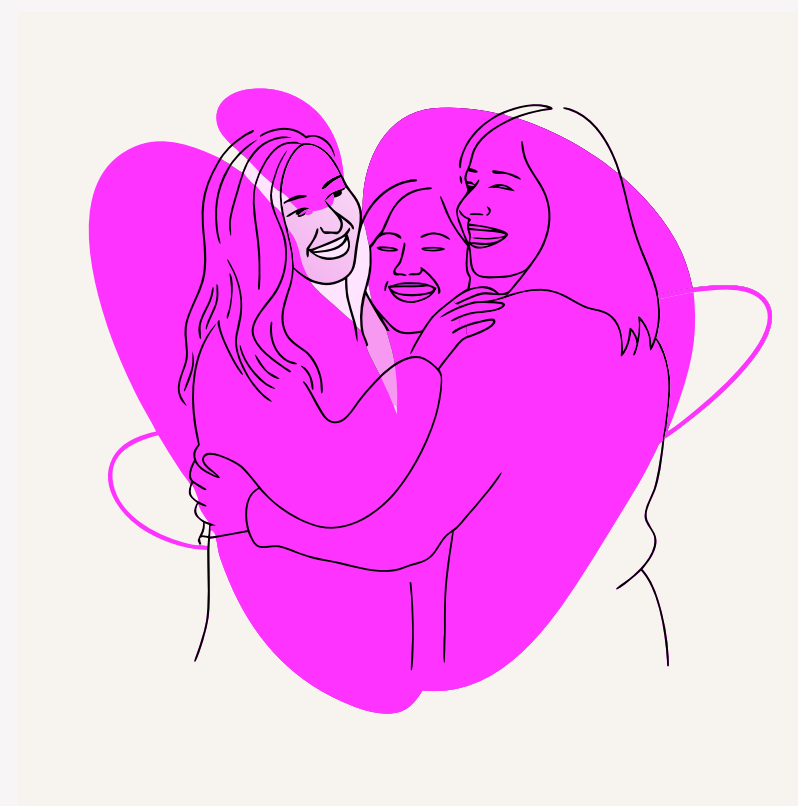
2. Wsłuchaj się w naturę

Przygotowanie przestrzeni

Znajdź miejsce, w którym możesz poczuć spokój – balkon, ogród, pokój z widokiem na zieleń, a może ulubiony fotel przy oknie.

Zgaś ostre światła, zapal świecę lub małą lampkę.

Odłóż telefon. Wyłącz powiadomienia. Daj sygnał: „to jest mój czas”.



Wybór dźwięków natury

Zdecyduj, które dźwięki najbardziej Cię uspokajają:

- szum morza,
- deszcz na szybie,
- śpiew ptaków o poranku,
- wiatr w koronach drzew,
- ognisko trzaskające w nocy.

Włącz je przez słuchawki lub głośnik.
Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i po prostu słuchaj.

Nie analizuj. Nie próbuj niczego osiągnąć.
Zauważ, jak dźwięki wypełniają przestrzeń. Jak ciało odpowiada – czy oddech się pogłębia, czy ramiona opadają, czy twarz łagodnieje.

Wyobraź sobie, że naprawdę tam jesteś – zobacz kolory, światło, zapach.
Pozwól, by natura Cię otuliła.

 Jakie dźwięki najbardziej mnie koją?

 Co czuję w ciele, gdy wsłuchuję się w naturę?

3. Stwórz swój własny rytuał regeneracji

Każdy rytuał to osobista przestrzeń, w której możesz naładować wewnętrzne baterie.
Nie musi być długi ani skomplikowany – ważne, by był Twój.

Pomyśl o czterech elementach swojego rytuału:

- Miejsce

Gdzie czujesz się bezpiecznie i swobodnie?
To może być las, ogród, balkon, pokój, łazienka z zapaloną świecą.

- Dźwięki

Jakie brzmienia natury pomagają Ci się odprężyć?

Wybierz jedno lub dwa ulubione nagrania i zachowaj je jako „dźwięki powrotu do siebie”.

- Czas

Kiedy najłatwiej znaleźć chwilę ciszy – rano, po pracy, przed snem?

Zaplanuj rytuał o porze, która nie koliduje z obowiązkami.

- Gest

Mały gest, który stanie się Twoim sygnałem rozpoczęcia rytuału: zapalenie świecy, otulenie się kocem, położenie dłoni na sercu, włączenie ulubionych dźwięków.

 Mój pomysł na rytuał regeneracji:

Wejście w rytuał

Usiądź spokojnie. Zrób jeden głęboki oddech.

W myślach powiedz sobie:

„To czas dla mnie.”

„Pozwalam sobie odpocząć.”

„Regeneruję się.”

Zamknij oczy. Wsłuchaj się w naturę.

Z każdym oddechem pozwól myślom odpłynąć.

To moment, w którym nie musisz niczego robić – wystarczy być.

Główna część – kąpiel zmysłów

Pozwól dźwiękom płynąć przez Ciebie.
Zauważ, jak oddech się pogłębia, jak ciało rozluźnia się krok po kroku.

Jeśli masz ochotę, połącz to z delikatnym ruchem: lekkie rozciąganie, spokojne krążenie ramion, ułożenie dłoni na sercu lub brzuchu.

Możesz spróbować spaceru po lesie (praktyka shinrin-yoku),
albo odtworzyć dźwięki natury w domu –
zamieniając zwykły wieczór w prywatny rytuał ciszy.

Niech Twoje ciało słucha razem z Tobą.

Zakończenie – powrót do codzienności

Nie wychodź gwałtownie z tego stanu.
Pozostań chwilę w ciszy, czując spokój w ciele.
Zrób trzy głębokie oddechy.
Otwórz oczy powoli.

Możesz napić się wody, zaparzyć herbatę ziołową (rumianek, melisa, lipa),
lub zanotować kilka słów: co się zmieniło, co czujesz teraz.



Moje wrażenia po rytuale:

Powtarzaj rytuał regularnie – nawet kilka minut dziennie wystarczy, by system nerwowy uczył się spokoju.
Z czasem zauważysz, że relaksacja staje się nie chwilą ucieczki, ale powrotem do siebie.

4. Moja mapa relaksu – notatki własne

🌸 Jakie dźwięki natury najbardziej mnie relaksują?

🌸 Gdzie i kiedy chciałabym je włączać?

🌸 Jakie małe gesty pomagają mi wejść w stan odprężenia?

🌸 Co mogę zrobić, by ten rytuał był dostępny nawet w trudniejsze dni?

Zostaw tu miejsce na mały szkic, symbol lub słowo, które kojarzy Ci się ze spokojem.

Niech to będzie Twoja osobista mapa powrotu do równowagi.

5. Chwila podsumowania

Zamknij oczy i przypomnij sobie moment dzisiejszej relaksacji.

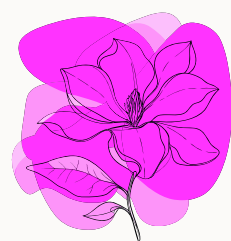
Co czułaś? Jak zmienił się Twój oddech, nastrój, tempo myśli?

Nie oceniaj — tylko obserwuj.

Dźwięki natury są jak cicha kotwica.

Nie pomagają uciec, lecz zapuścić korzenie w chwili obecnej.

A to właśnie tam mieszka prawdziwa regeneracja.

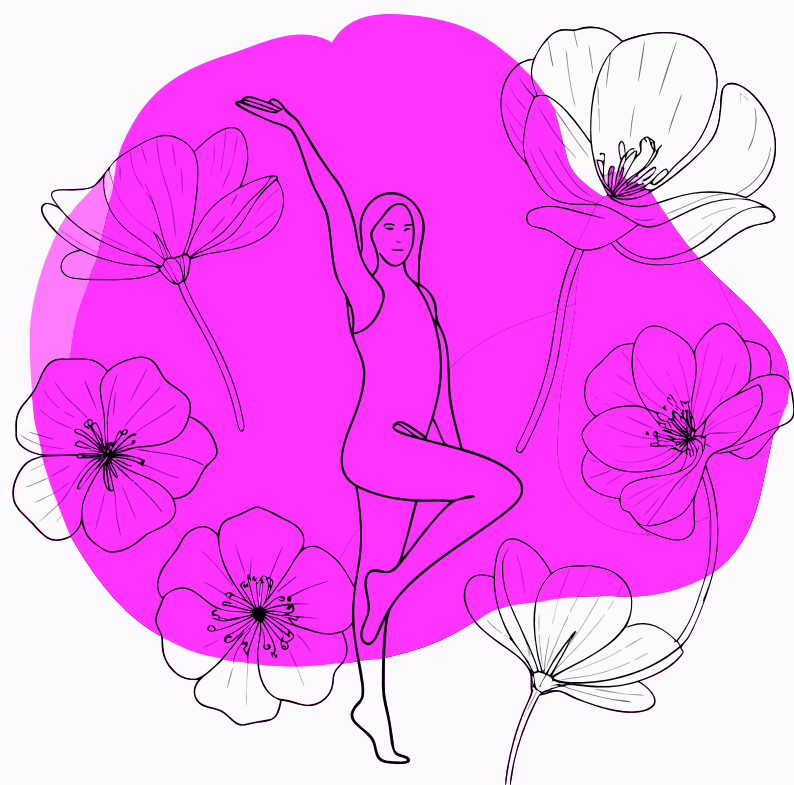


Słowo na zakończenie

„Natura nie spieszy się, a mimo to wszystko się dokonuje.”

Karta Pracy

„Sztuka afirmacji – twórcze afirmacje i wizualizacja siły”



Każdy z nas nosi w sobie mapę zasobów – składającą się z doświadczeń, wspomnień, symboli i drobnych chwil, które przypominają o sile.

Ta karta pracy zaprasza Cię do stworzenia własnej wizualnej afirmacji – obrazu, który stanie się przypomnieniem o tym, kim jesteś i jak wiele już potrafisz unieść.

To nie jest zwykłe ćwiczenie plastyczne, ale proces odnajdywania swojego centrum, przetwarzania śladów trudności i nadawania im nowego, twórczego kształtu.

Twoja przestrzeń pracy

Znajdź miejsce, w którym poczujesz się dobrze – może to być stół przy oknie, cichy kąt pokoju albo kawałek podłogi, na którym możesz rozłożyć swoje materiały. Ważne, byś miała poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Włącz muzykę, która otula, a nie rozprasza.

Może to być delikatny dźwięk pianina, oddech morza albo coś, co kojarzy Ci się z domem. Niech towarzyszy Ci jak oddech – cichy, ale obecny.

Przygotuj kartkę grubszego papieru w kolorze, który dziś do Ciebie przemawia. Nie wybieraj go rozumem – niech wybierze serce. Przygotuj materiały, które masz pod ręką: kredki, pastele, markery, farby, gazety, klej, a może kawałki tkanin.

Najważniejsze: nie potrzebujesz talentu plastycznego. Tutaj nie chodzi o piękno dla oka, ale o szczerłość wobec siebie. Twoje linie

mogą być nieregularne, kolory zbyt intensywne, proporcje zachwiane – wszystko jest w porządku. Liczy się to, co czujesz, gdy tworzysz.

Etap pracy

Krok 1. Centrum – Twój symbol siły

Zacznij od środka kartki. Umieść tam symbol, który kojarzy Ci się z Twoją siłą. Może to być roślina, która zawsze odrasta mimo burz.

Może zwierzę, które symbolizuje odwagę lub instynkt. Może kształt – spiralny, otwarty, nieregularny – który wyraża Twoją drogę.

Zamknij na chwilę oczy i zapytaj siebie:

„Co jest moim filarem, nawet wtedy, gdy nie mam już siły stać?”

Nie szukaj odpowiedzi logicznej – pozwól, by obraz sam się pojawił. Kiedy poczujesz, że to „to”, umieść go w centrum.

Krok 2. Kręgi wspomnień i zasobów

Wokół swojego symbolu zacznij budować mapę siły. To mogą być słowa, imiona, wspomnienia, które dodają Ci mocy. Może nazwisko osoby, która była przy Tobie w trudnym czasie. Może miejsce, zapach, fragment muzyki, gest dłoni.

Dodawaj warstwy. Rysuj, pisz, przyklejaj, drap, nakładaj farbę, mieszaj kolory. Niech Twoja historia rozrasta się jak kręgi na wodzie – od centrum na zewnątrz. Każdy krąg to inna część Ciebie: przeszłość, która nauczyła wytrwałości, teraźniejszość, która uczy wdzięczności, przyszłość, która wzywa do odwagi.

Niech barwy mówią za Ciebie. Jasne i ciemne. Ciepłe i chłodne. W tym kontrastowym tańcu kryje się prawda o życiu – że światło nie istnieje bez cienia.

Krok 3. Ślady i warstwy

Kiedy Twoja praca zacznie nabierać kształtu, dodaj jej faktury. Porysuj, przetrzyj, przyklej coś nowego, zamaluj fragment, a potem go odkryj. Pozwól, by powstały ślady – niech przypominają o tym, że siła nie rodzi się z doskonałości, lecz z przeżytego doświadczenia.

Pomyśl: które momenty mojego życia były jak zadrapania, które z czasem zamieniły się w blizny? Jak te blizny uczą mnie miłości do siebie? Każda rysa może stać się ozdobą - jeśli spojrzysz na nią z łagodnością.

Krok 4. Afirmacja

Teraz zatrzymaj się. Usiądź wygodnie. Spójrz na swoją mapę. Oddychaj spokojnie. Pozwól, by pojawiło się zdanie, które podsumuje to, co czujesz. Niech będzie krótkie, ale prawdziwe – takie, które porusza coś w środku.

To może być:

🌸 „Moje ślady są dowodem mojej drogi.”

🌸 „Jestem pełna światła, nawet jeśli czasem go nie dostrzegam.”

🌸 „Z każdej burzy wychodzę silniejsza.”

🌸 „Jestem całkowita – ze światła i z cienia.”

Zapisz je obok swojego symbolu. To Twoja afirmacja mocy – zdanie, które będzie Ci towarzyszyć, gdy przyjdą słabsze dni.

Refleksja

Po zakończeniu tworzenia usiądź na chwilę w ciszy. Popatrz na swoją pracę jak na lustro, w którym odbija się Twoje wnętrze. Zadaj sobie pytania:

- Co czułam, gdy tworzyłam centrum mojej pracy?
- Które symbole najmocniej do mnie przemówiły?
- Jak moje ślady i blizny stały się częścią mojej siły?
- Co chcę zabrać z tego doświadczenia w dalszą drogę?

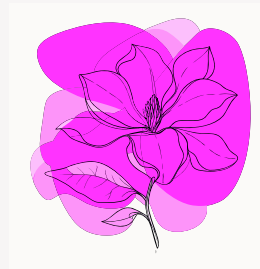
Jeśli masz ochotę, zapisz odpowiedzi w notesie. Niech to będzie Twój intymny dialog z sobą.

Jak korzystać z tej pracy dalej?

Twoja mapa afirmacji to coś więcej niż obraz. To przewodnik. Możesz powiesić ją w miejscu, w którym codziennie zatrzymuje się Twój wzrok – przy lustrze, na biurku, przy łóżku. Możesz schować ją w notesie albo włożyć do pudełka z pamiątkami.

Sięgaj po nią zawsze wtedy, gdy zwątpisz. Spójrz na kolory, kształty, zdania – i przypomnij sobie: ta siła wciąż w Tobie jest. Może czasem śpi, może się waha, ale nie znika.

Niech ta karta przypomina Ci, że tworzenie to sposób, by być bliżej siebie. Nie musisz być doskonała, by być cała. Wystarczy, że jesteś – prawdziwa, obecna, w drodze.



Słowo na zakończenie

Zatrzymaj się na chwilę. Spójrz raz jeszcze na swoją pracę. To nie tylko kartka – to Ty. Twoje światło, Twoje ślady, Twoja droga. Wszystko, co w niej widzisz, już w Tobie istnieje.

Nie musisz niczego dodawać, niczego poprawiać, niczego udowadniać. Jesteś pełna – taka, jaka jesteś teraz.

Oddychaj głęboko. Poczuj wdzięczność – dla siebie, dla swojego ciała, dla drogi, którą przeszłaś. A potem połóż dłonie na swojej pracy, jakbyś obejmowała siebie.

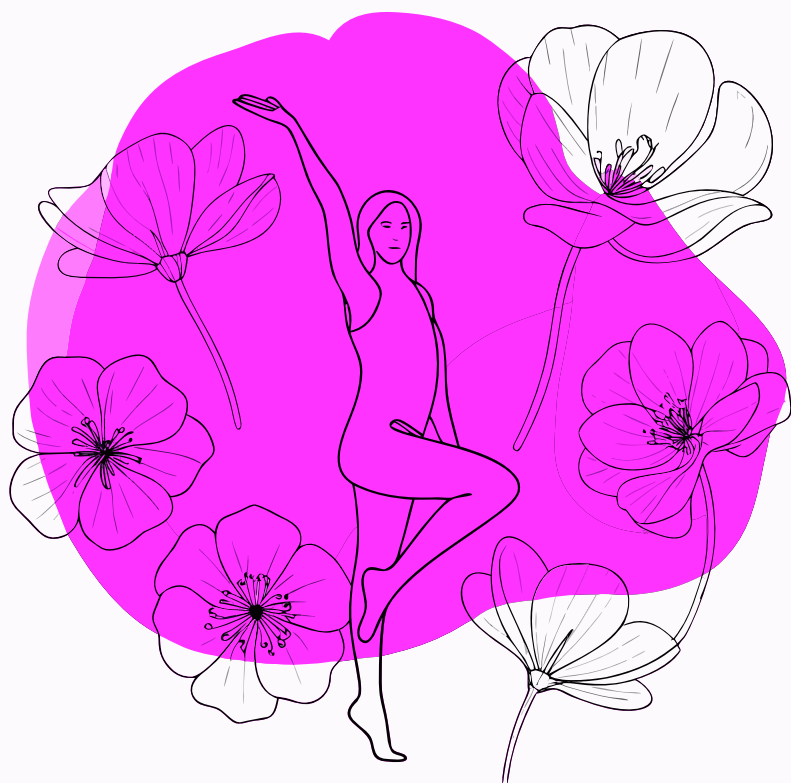
Twoja siła jest w Tobie.

Twoje światło nie gaśnie.

Ono po prostu czasem odpoczywa - tak jak Ty.

Karta Pracy

„Rysunek emocji – techniki autoportretu emocjonalnego”



Każdy z nas nosi w sobie świat całych historii – chwil radości, cichego smutku, napięcia, wdzięczności i tęsknoty, które nie zawsze dają się opowiedzieć słowami.

Rysunek emocji to zaproszenie, by spojrzeć w głąb siebie i pozwolić, by to, co w nas żyje, znalazło ujście w kolorze, linii, fakturze, geście.

Nie chodzi o portret w lustrze. Chodzi o prawdziwy obraz wnętrza – o emocje, które mają swoje kształty i barwy, o ruch, który płynie z serca.

To ćwiczenie to podróż w głąb siebie, ale też most do innych – bo gdy wyrażamy siebie autentycznie, stajemy się częścią wspólnej przestrzeni emocji.

Twoja przestrzeń i materiały

Znajdź dla siebie bezpieczne, spokojne miejsce – to Twoja mała pracownia emocji.

Niech będzie Ci wygodnie. Możesz usiąść przy stole, rozłożyć materiały na podłodze lub przy oknie z widokiem na naturę.

Przygotuj:

- gruby papier lub blok rysunkowy,
- kredki, pastele, mazaki, farby, markery – wszystko, co masz pod ręką,
- nożyczki, gazety do wycinania, jeśli lubisz kolaże,
- spokojną muzykę w tle: dźwięki natury, ambient, delikatne pianino lub ciszę.

Zadbaj, by przestrzeń była Twoim azylem – miejscem, w którym emocje mogą się swobodnie pojawiać i odchodzić.

 Jak dziś się czuję przed rozpoczęciem pracy?

 Jakie emocje chciałabym dziś lepiej zrozumieć lub zobaczyć?

1. Krąg otwarcia – poznaj siebie i innych

Zacznij od chwili uważności. Usiądź wygodnie. Weź trzy głębokie oddechy i pozwól ciału się rozluźnić.

Zadaj sobie pytanie:

„Kim jestem dziś – w tej chwili, z tym, co czuję?”

Jeśli pracujesz w grupie, możesz wymienić się krótkim słowem z innymi:
ulubiony kolor, symbol spokoju, jedno zdanie o tym, jak się dziś czujesz.

To otwarcie nie wymaga niczego więcej niż obecności.

Jeśli tworzysz sama – możesz zapisać trzy słowa, które opisują Twój obecny stan emocjonalny.

 Trzy słowa, które opisują mój dzisiejszy nastrój:

2. Tworzenie autoportretu emocjonalnego

To moment, w którym zaczynasz rysować siebie – nie tak, jak wyglądasz, ale tak, jak się czujesz. Niech Twoja dłoń prowadzi się swobodnie, bez planu, bez kontroli.

Zacznij od centralnej figury siebie – może to być twarz, sylwetka, kontur dłoni, albo po prostu kształt, który intuicyjnie uznasz za „ja”.

Następnie dodawaj kolory, linie, symbole, słowa – wszystko, co odzwierciedla Twoje emocje.

Nie zastanawiaj się, czy „pasują do siebie” – emocje też bywają nieuporządkowane.

Spróbuj zauważyć, jak Twoje ciało reaguje podczas rysowania – czy oddech się pogłębia, czy linia jest napięta, szybka, miękka, płynna.

To Twój język emocji. Każda kreska jest świadectwem życia.

 Jakie kolory wybrałam i dlaczego?

 Jakie emocje widzę w moim rysunku?

3. Refleksja nad lękiem i oporem

Podczas tworzenia mogą pojawić się myśli: „Czy to dobrze wygląda?”, „Czy ktoś zrozumie, co chciałam wyrazić?”, „Czy to nie za dużo?”.

Zatrzymaj się przy tych odczuciach.

Narysuj lub zapisz swój opór – może mieć kolor, kształt, fakturę.

Spójrz na niego z czułością:

„Co on próbuje mi powiedzieć?”

„Czy chroni mnie przed czymś?”

„Jak mogę mu podziękować i iść dalej?”

Nie walcz z oporem – pozwól mu być częścią Twojej pracy.

Czasem to właśnie on prowadzi do prawdziwego zrozumienia.

 Co w tym procesie było dla mnie trudne?

 Jak mogę przemienić ten opór w siłę?

4. Dzielenie się refleksją (lub zapisy własne)

Jeśli pracujesz w grupie – podziel się tym, co chcesz.

Nie musisz pokazywać całego rysunku. Możesz opowiedzieć o jednym kolorze, fragmencie, emocji.

Wysłuchaj też innych – bez porównywania, bez ocen.

Zauważ, jak bardzo różne emocje potrafią tworzyć wspólną przestrzeń.

Jeśli pracujesz indywidualnie, zapisz kilka zdań o swoim doświadczeniu.

To może być krótkie zdanie, luźna refleksja lub dialog ze sobą.

 Co odkryłam o sobie, patrząc na ten autoportret?

 Jakie emocje dziś domagają się troski lub uwagi?

5. Podsumowanie – obraz jako mapa emocji

Spójrz na swój rysunek jeszcze raz – spokojnie, bez analizowania.

Zauważ kolory, faktury, ruchy linii. To mapa Twojego wnętrza w tym momencie.

Nie próbuj jej interpretować. Wystarczy, że ją widzisz i akceptujesz.

To, co narysowałaś, nie jest „skończone” – tak jak Ty, ono żyje.

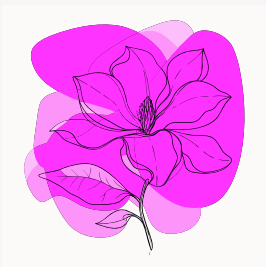
Możesz do niego wracać, coś dopisać, domalować, zetrzeć, od nowa rozpocząć.

Schowaj go w miejsce, do którego wrócisz po czasie.

Zobaczysz wtedy, jak zmienia się Twój język emocji – tak jak zmienia się Twoje życie.

 Jakie słowo mogłoby podsumować mój dzisiejszy rysunek?

 Jak chcę o sobie zadbać po tym ćwiczeniu?



Słowo na zakończenie

„Rysunek emocji to nie portret, lecz lustro duszy - odbicie wszystkiego, co w nas prawdziwe, kruche i silne zarazem.”

Każda linia, kolor i gest to ślad Twojej obecności - dowód, że widzisz, czujesz, żyjesz.

To wystarczy.

Część 2 -

Scenariusze

grupowych zajęć

socjoterapeutycznych

dla kobiet w remisie

choroby

onkologicznej

Część opracowana przez

polskiego partnera



Są chwile, kiedy życie rozpada się na kawałki – jak szkło, które spada na podłogę i rozsypuje się na setki odłamków. Każdy kawałek odbija światło inaczej, każdy kłuje, kiedy próbujemy go podnieść. Choroba bywa właśnie takim momentem: nagłym, brutalnym przerwaniem codzienności, złamaniem tego, co znane, pewne i oswojone. A jednak w tych kawałkach kryje się coś więcej. Odbijają nie tylko przeszłość, ale także szansę na nowy obraz. Inny niż wcześniej, być może niepełny, ale pełen światła.

Kobięca siła ma wiele odcieni. Nie zawsze objawia się jako heroiczna walka czy głośne hasła. Często rodzi się w ciszy, w samotnym wieczorze, gdy trzeba zmierzyć się z własnym odbiciem w lustrze. Bywa jak

ledwie zauważalny oddech, który jednak nieustannie przypomina, że żyjemy. Czasem jest chwiejna, jak krok postawiony po raz pierwszy po długim unieruchomieniu, a czasem spokojna i stanowcza, jak spojrzenie, które mówi: „Jeszcze tu jestem”.

O odporności mówimy często jak o czymś oczywistym, ale w rzeczywistości jest ona subtelna sztuką. To nie tylko umiejętność przetrwania, lecz także zdolność odradzania się. Jak drzewa, które po zimie rozchylają pąki, choć jeszcze wczoraj gałęzie wydawały się martwe. Jak kobieta, która po chorobie uczy się od nowa słuchać swojego ciała – nie jako wroga, lecz jako towarzysza. Każda droga jest inna. Dla jednej siłą jest powrót do pracy, dla innej – pozwolenie sobie na odpoczynek.

Jedna odnajduje siebie w codziennych rytuałach, inna w twórczości, jeszcze inna w relacjach. Nie ma jednego wzoru odporności, tak jak nie ma dwóch identycznych odcisków palców. To, co łączy, to cicha decyzja: „chcę dalej żyć, ale na nowo, inaczej, pełniej”.

Ta część książki nie przynosi gotowych recept ani porad, które można odhaczyć jak kolejne punkty na liście. Zamiast tego zaprasza do przestrzeni otwartej, w której można doświadczać, próbować, szukać i odkrywać. Każdy krok jest tu ważny: mały gest, symbol, chwila uważności, wspólne doświadczenie. Wszystko, co pozwala dotknąć tego, co w środku czasem schowane i nieśmiałe – a co w istocie jest największą siłą.

Odporność jest sztuką. Sztuką życia po burzy, sztuką znajdowania sensu w codzienności, sztuką tworzenia siebie od nowa.

To proces, w którym każda kobieta jest jednocześnie artystką i dziełem. Bo właśnie w tych najdelikatniejszych miejscach rodzi się prawdziwa moc – nie ta krzykliwa, lecz ta, która trwa i podtrzymuje.

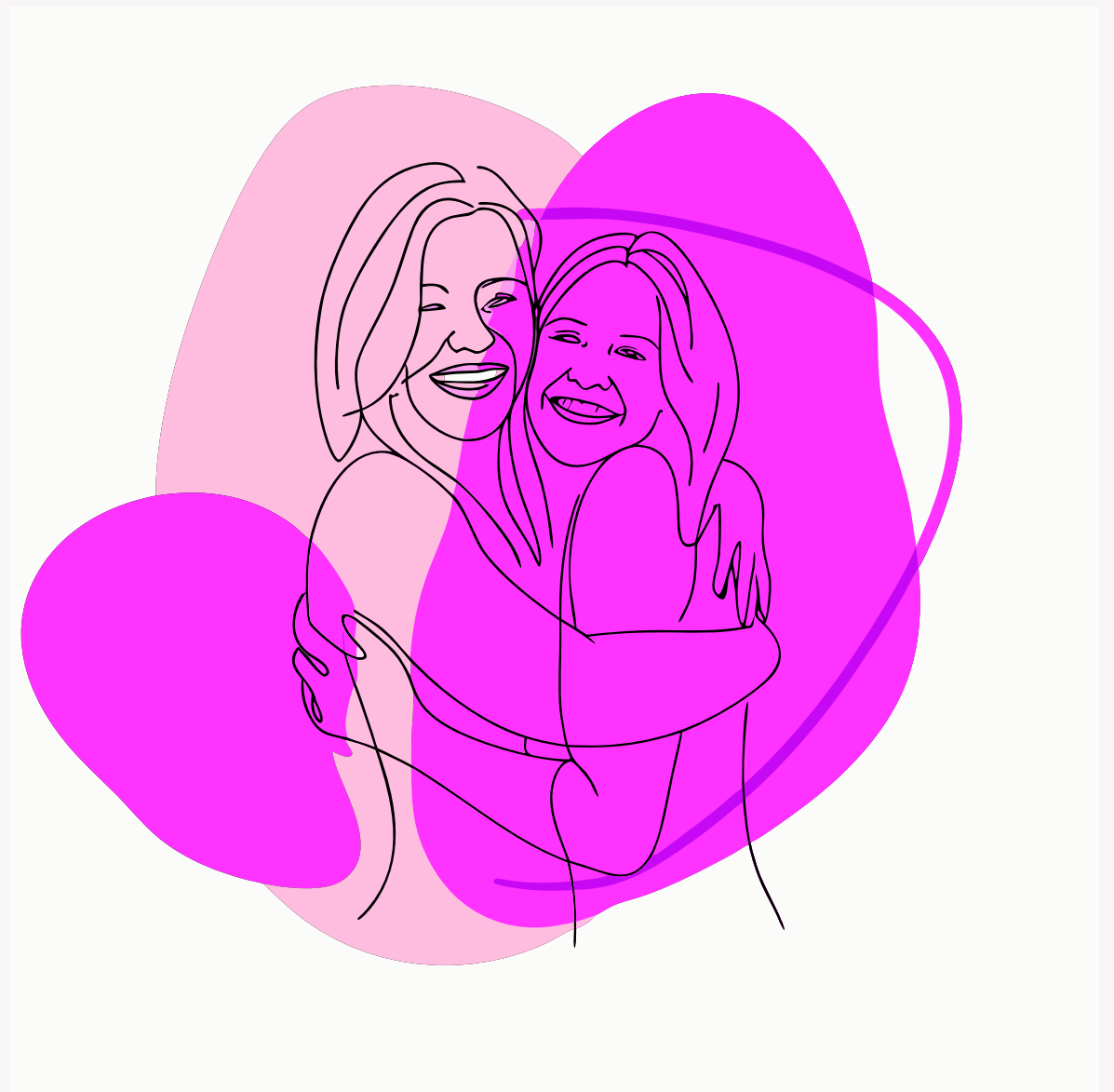
Dlatego to, co przed Tobą, jest jak zaproszenie do wspólnej podróży. Nie wiemy jeszcze, dokąd dokładnie nas zaprowadzi. Wiemy jednak, że każda chwila w tej drodze ma znaczenie. Że każde doświadczenie może stać się kamieniem milowym. Że w ciszy i we wspólnym śmiechu, w geście i w obrazie, w słowie i w symbolu kryje się coś, co pomaga odzyskać siebie.

Być może poczujesz, że pewne fragmenty tej drogi są Ci szczególnie bliskie. Być może odkryjesz coś, co na pierwszy rzut oka wydawało się banalne, a jednak nagle zaczyna w Tobie żyć. Być może spotkasz inne kobiety i zobaczysz w ich oczach coś, co odzwierciedla Twoją własną historię.

To właśnie jest sztuka odporności: nie linearny marsz do celu, ale taniec – czasem spokojny, czasem rwany, czasem zaskakujący. Zawsze jednak pełen znaczeń, które każda z nas nadaje sama.

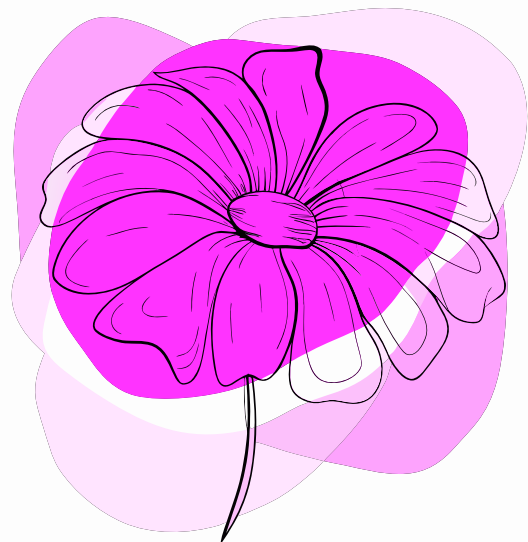
A więc zatrzymaj się na chwilę. Weź głęboki oddech. Poczuj swoje ciało – takie, jakie jest teraz. Poczuj serce, które nosi w sobie tyle historii. I pozwól, by to, co przed Tobą, było jak płótno: dopełniane krok po kroku, warstwa

po warstwie, aż zacznie układać się w obraz, który opowiada o sile. Twojej sile.



Warsztat 1

„Skrzyneczki marzeń”



Warsztat grupowy: „Skrzyneczki marzeń”

Czas trwania: 120 minut

(z możliwością wydłużenia do 150 minut
w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Stworzenie osobistej skrzyneczki, która stanie się bezpiecznym miejscem dla marzeń, wspomnień, planów i symboli siły.

Nie chodzi tylko o wykonanie dekoracyjnego przedmiotu, ale o doświadczenie twórcze i emocjonalne – odnalezienie swojego wewnętrznego azylu i przestrzeni, do której można wracać w chwilach zwątpienia.

Skrzyneczka będzie metaforą osobistego ogrodu nadziei – miejsca, w którym pielęgnujemy to, co dla nas najcenniejsze.

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – metafora i klimat spotkania (15 minut)

Każdy z nas potrzebuje miejsca, do którego może wracać, gdy świat staje się zbyt głośny.

Dziś stworzymy własną skrzyneczkę – nie na kosztowności z zewnątrz, ale na to, co najcenniejsze w nas: pragnienia, siłę, wdzięczność, ciepło i wiarę w siebie.

Wykonana praca będzie naszym osobistym rytuałem powrotu do siebie.

Niech stanie się przypomnieniem, że nawet po burzy można znaleźć światło, a to, co delikatne, potrafi być niezwykle trwałe.

Krótką rozmowa otwierająca (10 minut)

Prowadząca zaprasza do wspólnej rozmowy w kręgu:

- Czym dla Was jest marzenie?
- Co daje Wam siłę, gdy jest trudno?
- Gdzie chowacie ważne rzeczy, żeby ich nie zgubić?
- Jakie wspomnienie lub symbol zawsze przywołuje w Was spokój?

 Celem rozmowy jest otwarcie emocjonalne, wprowadzenie atmosfery zaufania i wspólnoty oraz uświadomienie, że każda z nas nosi w sobie własne „skarby”, które zasługują na bezpieczne miejsce.

Część artystyczna – tworzenie skrzyneczki (technika decoupage) (60 minut)

Materiały potrzebne:

- Drewniane skrzynki (po jednej dla każdej uczestniczki),

- Serwetki, papiery dekoracyjne, fragmenty gazet, tkaniny,
- Farby akrylowe, pędzle, klej do decoupage, nożyczki,
- Karteczki, cienkopisy, tasiemki, suszone kwiaty, koronki, brokat (opcjonalnie).

Instrukcja:

Każda uczestniczka wybiera elementy, które do niej „przemawiają” – kolory, wzory, słowa, symbole.

Nie ma tu przypadkowych wyborów - zaufaj intuicji.

Pierwszy skarb – symboliczne rozpoczęcie (15 minut)

Kiedy skrzyneczki wyschną i nabiorą charakteru, prowadząca zaprasza uczestniczki do pierwszego rytuału napełniania.

Każda z nich wkłada do środka pierwszy skarb – coś, co ma dla niej znaczenie.

Może to być:

 karteczka z afirmacją:

„Jestem silniejsza, niż myślę.”

„Zasługuję na spokój.”

„Mam prawo marzyć.”

 symboliczny przedmiot: kamyczek, suszony kwiat, koralik, zdjęcie, muszla,

 lub własnoręcznie zapisane marzenie, nawet najmniejsze.

Ten gest to początek nowej historii – pierwsze ziarenko, które można pielęgnować w domu.

Instrukcja na przyszłość – domowy rytuał skrzyneczki (10 minut)

Twoja skrzyneczka jest jak ogród, który możesz pielęgnować w swoim rytmie.

Wkładaj do niej to, co dla Ciebie ważne: wspomnienia, bilety, kartki, zdjęcia, afirmacje, listy do siebie z przyszłości.

Kiedy poczujesz się zagubiona – otwórz ją.

Kiedy coś osiągniesz – dodaj nowy element.

Niech rośnie razem z Tobą.

 To Twój wewnętrzny kompas – skrzynka przypominająca, kim jesteś i dokąd chcesz wracać.

Refleksja końcowa – krąg rozmowy (15 minut)

Uczestniczki siadają ponownie w kręgu.

Prowadząca zaprasza do krótkiej rozmowy refleksyjnej:

- Co odkryłam o sobie podczas tworzenia?
- Jakie emocje pojawiły się w trakcie pracy?
- Jakie uczucie wzbudza we mnie moja skrzyneczka?
- Co chciałabym do niej jeszcze kiedyś włożyć?

Opcjonalnie: chętne osoby mogą przeczytać jedno zdanie z karteczki, którą umieściły w środku.

To symboliczny moment wspólnego zamknięcia i wdzięczności.

Zakończenie – gest wdzięczności (10 minut)

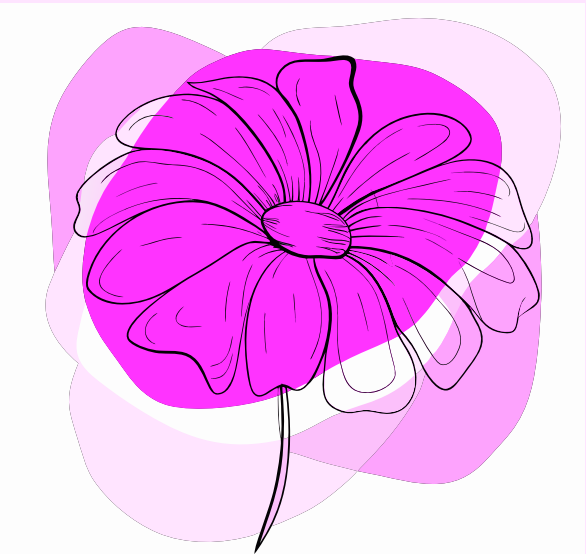
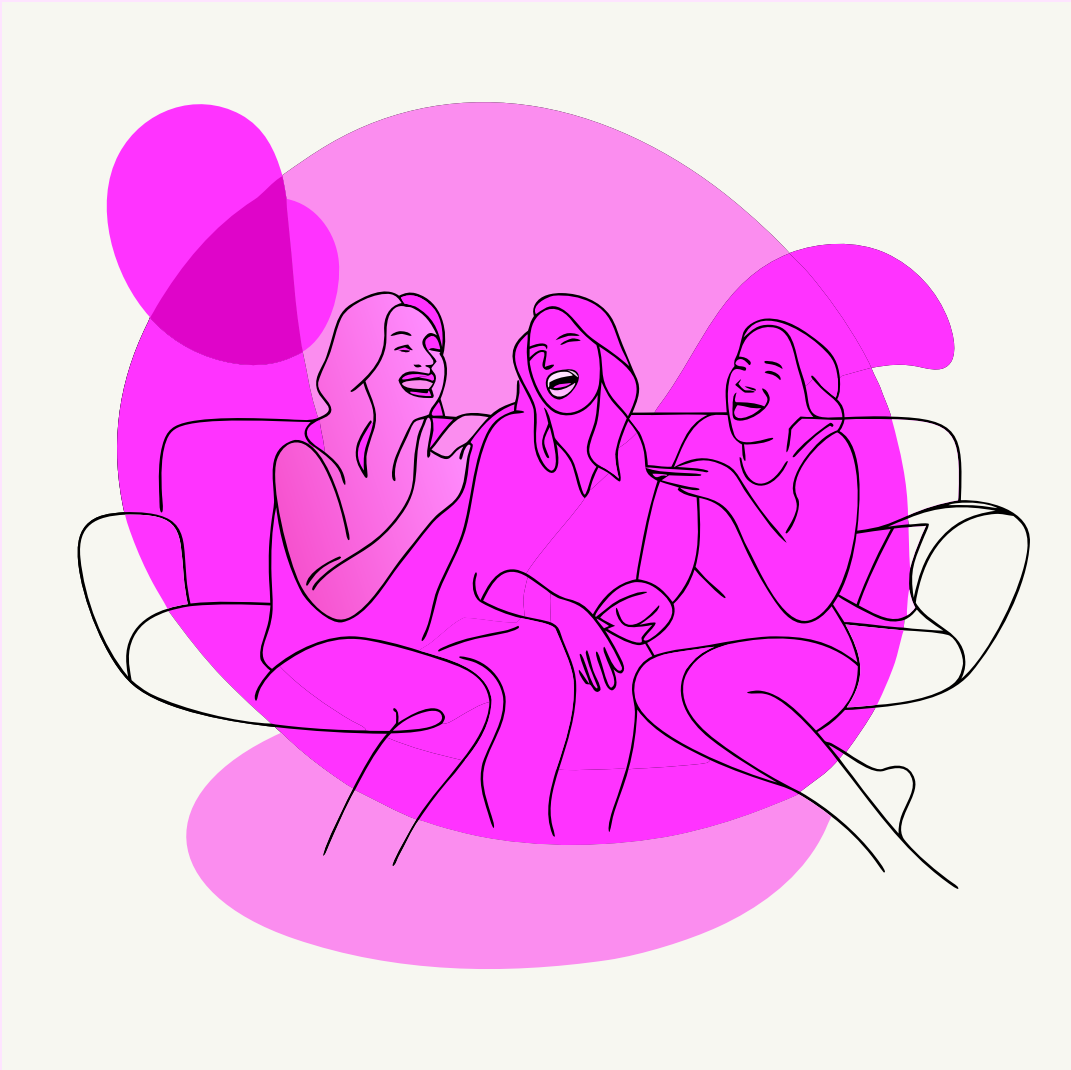
Prowadząca dziękuje za wspólne tworzenie, a uczestniczki mogą na chwilę położyć dłonie na swoich skrzyneczkach i w ciszy powtórzyć:

„Niech to, co w niej ukryte, daje mi spokój, kiedy świat będzie głośny.”

Warsztat kończy się krótką chwilą uważności lub cichą muzyką.

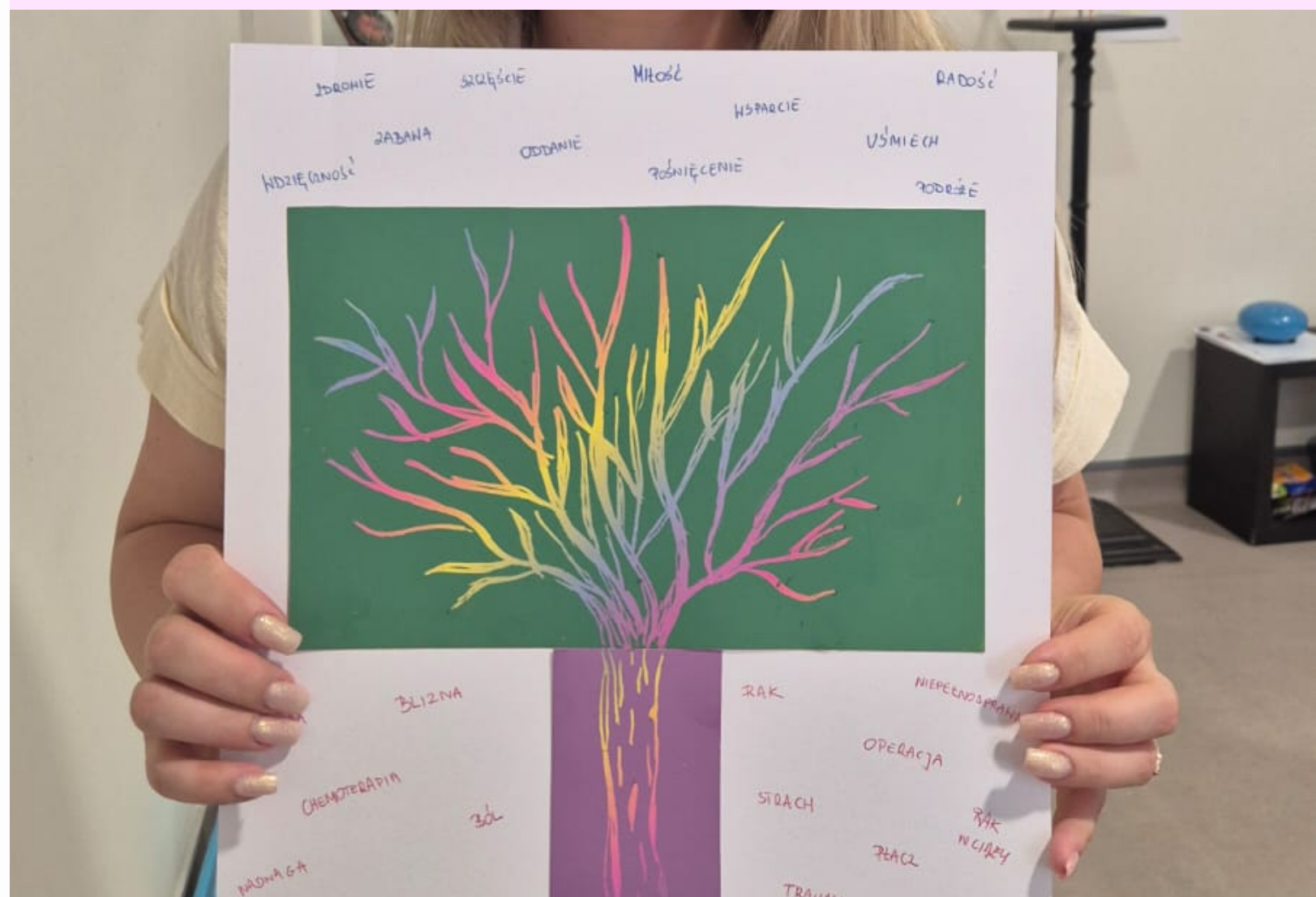
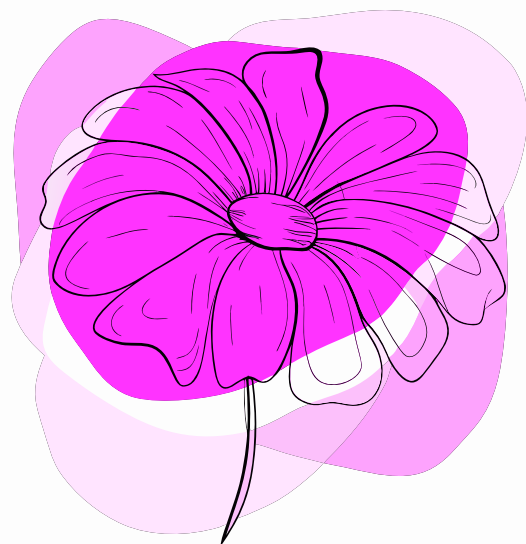
Uczestniczki mogą po warsztacie kontynuować rytuał:

- raz w tygodniu dopisać nowe zdanie wdzięczności lub marzenie,
- co miesiąc otworzyć skrzynkę i przeczytać jej zawartość,
- po roku – stworzyć nową i zobaczyć, jak zmieniła się ich historia.



Warsztat 2

„Drzewa Przyszłości”



Warsztat grupowy: „Drzewa przyszłości”

Czas trwania: 120 minut

(z możliwością przedłużenia do 150 minut w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Stworzenie symbolicznego „drzewa przyszłości” – osobistego obrazu, który pomaga nazwać marzenia, zakorzenić się w tym, co daje siłę, i otworzyć na to, co nowe.

To nie tylko zajęcia plastyczne, ale proces samopoznania i afirmacji: spotkanie z własnym potencjałem, wartościami i nadzieją.

Każde drzewo stanie się metaforą: korzeni, z których wyrastamy, pnia – naszej siły, i gałęzi – pragnień, które chcemy pielęgnować.

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – metafora wzrastania (10 minut)

Przyszłość często wydaje się mglista, jakby spowita lekkim dymem, przez który trudno dostrzec wyraźne kształty.

Ale każdy z nas nosi w sobie nasiona możliwości – to, co może zakiełkować, jeśli tylko damy temu przestrzeń.

Wyobraź sobie, że jesteś ogrodniczką swojego życia. Masz przed sobą czas i miejsce, aby posadzić własne drzewo przyszłości – z korzeniami opartymi na tym, co ważne, z pniem pełnym mocy i koroną, która unosi Twoje marzenia wysoko w niebo.

Dziś stworzymy to drzewo razem – nie po to, by zaplanować jutro, ale by poczuć, że przyszłość można współtworzyć.

 Na początku możesz zapisać jedno słowo, które dziś kojarzy Ci się z przyszłością:

1. Krąg otwarcia – rozmowa „Co dalej?” (20 minut)

Zaczynamy od krótkiej, spokojnej rozmowy w kręgu.

Prowadząca zaprasza uczestniczki do refleksji:

- Jakie małe rzeczy chciałabyś pielęgnować w swoim życiu?
- Co chcesz zabrać ze sobą z przeszłości, a co zostawić za sobą?
- Co daje Ci siłę, kiedy myślisz o jutrze?
- Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy myślisz o zmianie?

Nie chodzi o wielkie deklaracje – wystarczy jedno słowo, obraz, uczucie.

To moment uważnego zatrzymania się i nazwania tego, co w nas żyje tu i teraz.

2. Część artystyczna – tworzenie drzewa przyszłości (60 minut)

Każda uczestniczka otrzymuje:

- kartkę A3 lub bristol,
- farby, kredki, pastele, flamastry,
- wycinki z gazet, tkaniny, naklejki, elementy naturalne (suszone liście, sznurek, nitki, papier ekologiczny).

Nie ma jednego sposobu - drzewo można namalować, narysować, wykleić lub połączyć różne techniki.

Najważniejsze, by powstało z intuicji i serca, a nie z potrzeby estetyki.

Symbolika drzewa:

🌱 Korzenie – to wszystko, na czym chcesz budować przyszłość.

Twoje wartości, rodzina, pasje, przyjaźnie, doświadczenia, które Cię ukształtowały.

To, co Cię trzyma i daje siłę.

🌳 Pień – Twoje mocne strony i wewnętrzne zasoby.

Cechy, które pozwalają Ci iść naprzód: wytrwałość, wiara w siebie, czułość, odwaga, otwartość.

🌿 Gałęzie i liście – Twoje marzenia i cele.

Te duże, unoszące się wysoko, i te małe, bliskie i możliwe już dziś:

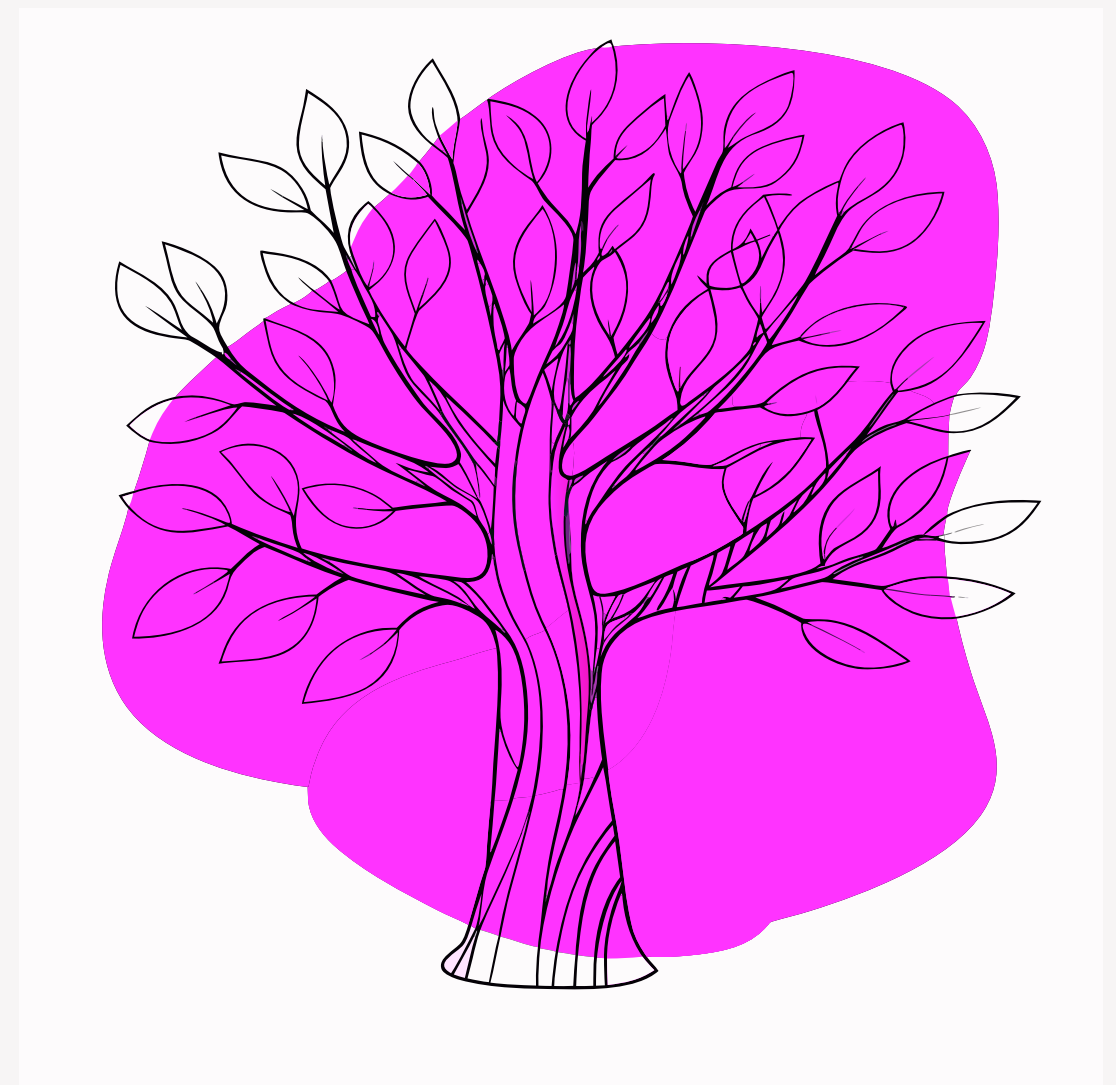
nowa umiejętność, podróż, relacja, spokój, odwaga do odpoczynku.

☀️ Niebo wokół drzewa – przestrzeń tego, co jeszcze nieokreślone.

Możesz dorysować gwiazdy, chmury, słońce,

księżyc – symbole tego, co ma Ci towarzyszyć w drodze.

🌺 Drzewo nie musi być realistyczne. Może być kolorowe, fantazyjne, abstrakcyjne. Ma mówić językiem emocji.



3. Słowa przyszłości – afirmacja kierunku (10 minut)

Gdy drzewo nabierze kształtu, uczestniczki zapisują na nim jedno zdanie, które będzie ich towarzyszem na dalszej drodze.

Może to być afirmacja, myśl, zdanie mocy.

Przykłady:

„Moje jutro ma korzenie w sile i miłości.”

„Mogę rosnąć w swoim tempie.”

„Moja przyszłość jest pełna światła.”

„Zmieniam się z łagodnością.”

To słowo lub zdanie można zapisać na pniu, między gałęziami lub w niebie – tam, gdzie intuicyjnie znajdzie swoje miejsce.

4. Refleksja i wspólne oglądanie (10 minut)

Każda uczestniczka przygląda się swojemu drzewu.

W ciszy lub w rozmowie odpowiada sobie na pytania:

 Co w moim drzewie jest dla mnie najważniejsze?

 Co sprawia, że czuję się spokojniejsza, patrząc w przyszłość?

 Jak mogę korzystać z tego obrazu w codzienności?

 Jakie emocje pojawiły się, gdy tworzyłam ten obraz?

Chętne osoby mogą pokazać swoje prace lub powiedzieć jedno zdanie, które najlepiej opisuje ich doświadczenie.

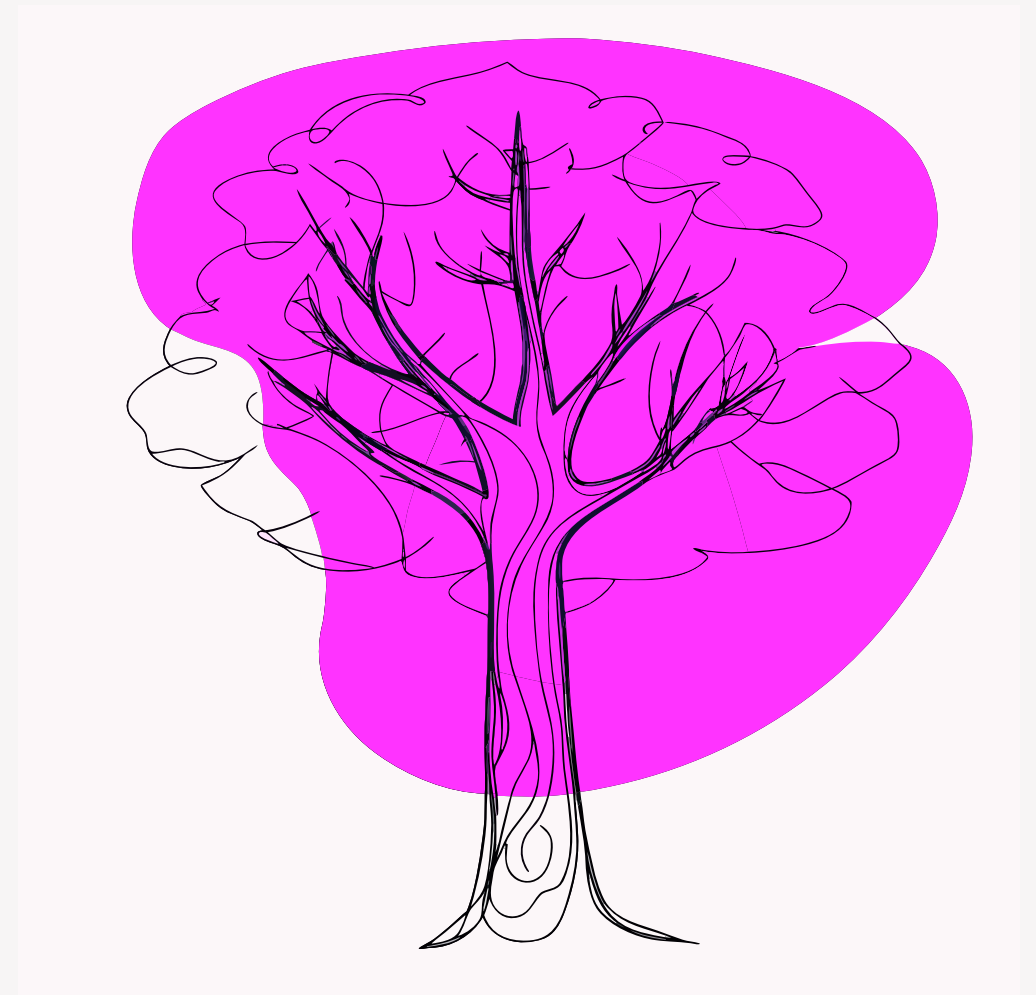
Na koniec można ułożyć wszystkie prace obok siebie – tworząc symboliczny „las przyszłości”. To piękny moment: różne drzewa, różne drogi, a jednak wspólna przestrzeń wzrastania.

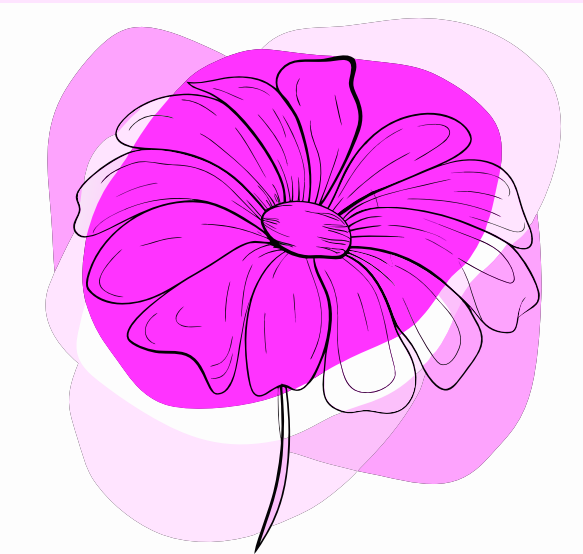
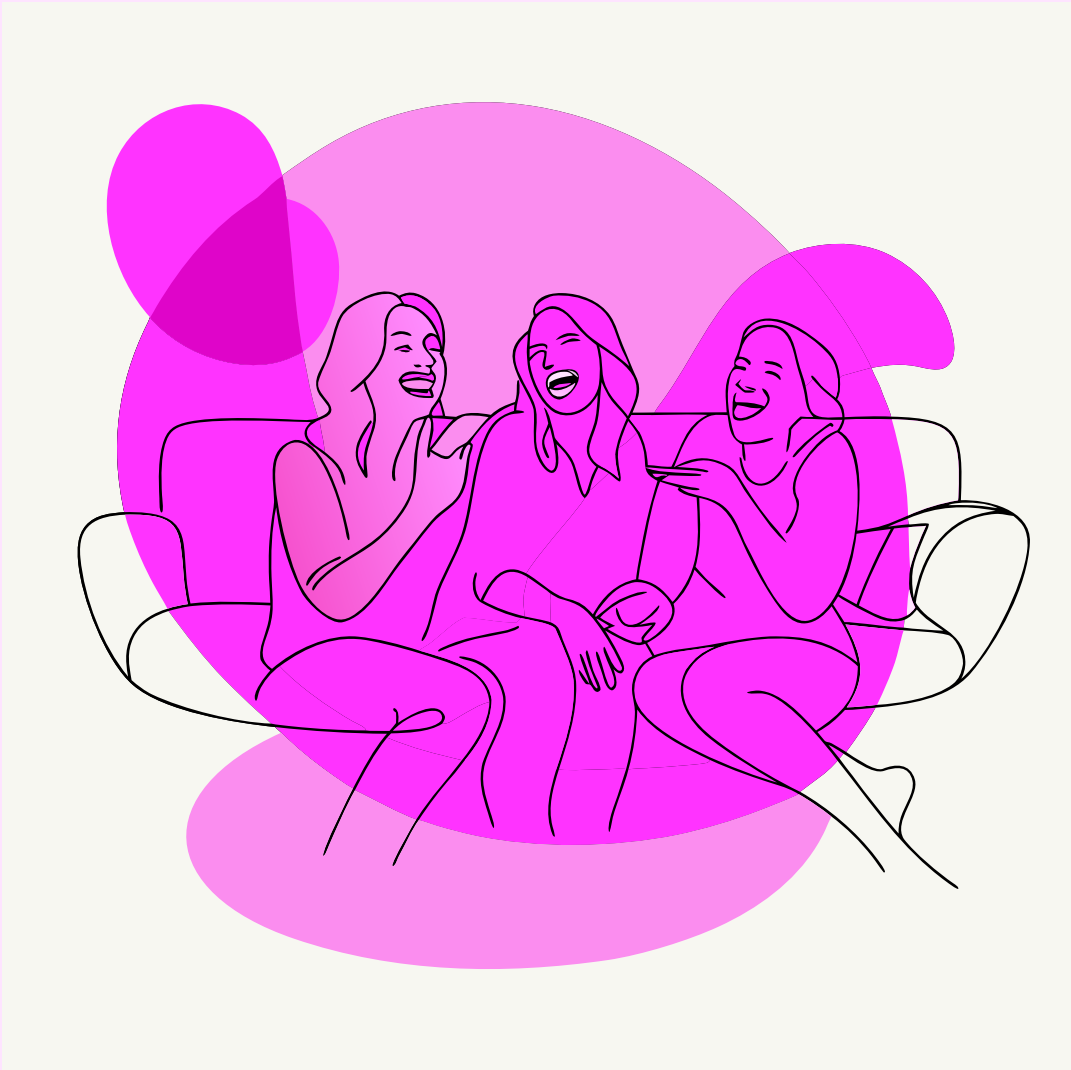
5. Zakończenie – słowo mocy (10 minut)

Prowadząca zaprasza do chwili ciszy i symbolicznego gestu – uczestniczki zamykają oczy, kładą dłonie na sercu i powtarzają w myślach:

„Moje korzenie są silne. Moje gałęzie sięgają światła.”

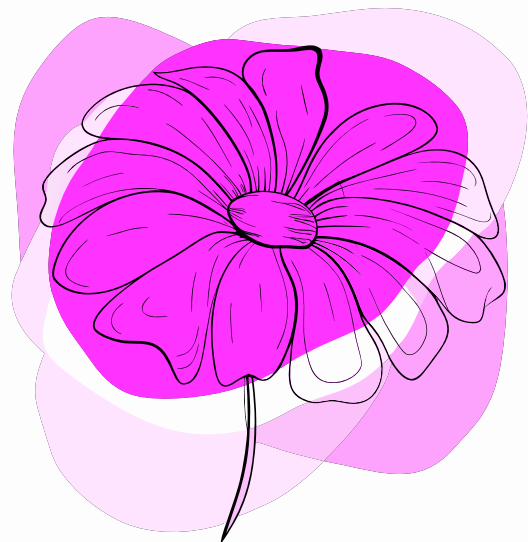
Można też zaproponować, by każda osoba zapisała na małej karteczce jedno zdanie, które chciałaby zapamiętać z dzisiejszego spotkania, i schowała je do notesu lub skrzyneczki marzeń.





Warsztat 3

„Joga uśmiechu”



Warsztat grupowy: „Joga uśmiechu”

Czas trwania: 60 minut

(z możliwością skrócenia lub wydłużenia w zależności od dynamiki grupy)

Cel warsztatu:

Warsztat „Joga uśmiechu” to spotkanie, podczas którego śmiech staje się narzędziem regeneracji, lekkości i bliskości.

Nie chodzi o zabawę dla rozrywki – lecz o świadome doświadczenie radości, która odradza ciało i umysł po trudnych doświadczeniach.

Śmiech rozluźnia napięcie, dotlenia organizm, łagodzi stres i przywraca kontakt z wewnętrzną energią życia.

To forma terapii przez radość, w której nie trzeba niczego udawać — wystarczy pozwolić sobie być tu i teraz.

Przestrzeń:

Spokojne, ciepłe pomieszczenie z przestrzenią na swobodny ruch i miękkie światło.

Krzesła ustawione w kręgu lub półkołu.

W tle – delikatna muzyka instrumentalna, może być z dźwiękami natury lub subtelnymi rytmemi pozytywnej energii.



Najważniejsze: atmosfera

bezpieczeństwa, intymności i zaufania.

Tu każda kobieta może się rozluźnić, bez presji, bez oczekiwań.

Materiały (opcjonalnie):

Nie są wymagane, ale można wykorzystać:

- balony,
- chustki,
- lekkie rekwizyty (kapelusze, okulary, maski, wstążki), które pobudzają spontaniczność, dziecięcą radość i swobodę ruchu.

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie – po co nam śmiech? (10 minut)

Prowadząca wita uczestniczki i wprowadza je w ideę jogi śmiechu:

„Śmiech to nie tylko reakcja na coś zabawnego – to świadomy wybór życia w lekkości.

To oddech, który mówi: jestem, czuję, pozwalam sobie na radość.”

Krótką rozmowa w kręgu:

 Z czym kojarzy Ci się śmiech?

 Kiedy ostatni raz śmiałaś się tak, że nie mogłaś przestać?

 Jakie emocje dziś przyniosłaś ze sobą?

Niech każda wypowie jedno słowo lub gest, który symbolizuje jej nastrój.

To otwiera grupę i tworzy wspólną, bezpieczną przestrzeń.

2. Rozgrzewka – budzimy ciało i uśmiech (10 minut)

Zanim pojawi się śmiech, ciało potrzebuje przebudzenia.

Propozycje ćwiczeń:

 **Oddech z uśmiechem** – powolny wdech nosem, długi wydech ustami, z delikatnym uśmiechem na twarzy.

 **Fala uśmiechu** – jedna z uczestniczek uśmiecha się do kolejnej, przekazując uśmiech dalej po kręgu.

 **Ruch i lekkość** – delikatne potrząsanie ramionami, obracanie nadgarstków, lekki taniec bioder, jakby ciało mówiło „jest mi dobrze”.

Celem rozgrzewki jest rozluźnienie, otwarcie oddechu i wprowadzenie radosnej energii.

3. Prowadzone ćwiczenia śmiechu (15 minut)

Śmiech rodzi się naturalnie, gdy przestajemy go kontrolować.

Zaczynamy od prostych zabaw, które uruchamiają spontaniczność:

- Lustro śmiechu – w parach uczestniczki naśladują nawzajem swoje miny i grymasy, aż śmiech pojawia się sam.
- Balon w ruchu – utrzymujemy balon w powietrzu, używając wszystkiego oprócz dłoni.

Od „ha-ha” do prawdziwego śmiechu – zaczynamy od sztucznego śmiechu, który po chwili staje się naturalny i zaraźliwy.

Prowadząca zachęca, ale nie zmusza. Każda uczestniczka decyduje o intensywności swojego udziału.

Śmiech przychodzi falami – i każda z nich jest dobra.

4. Zabawy grupowe i improwizacje (10 minut)

Czas na wspólną zabawę i ruch.

Uczestniczki dzielą się na małe grupy lub pary i wykonują proste zadania:

🌸 „Spotkanie po latach” – witamy się tak, jakbyśmy widziały się po wielu latach, z ogromną radością i czułością.

🌸 „Śmiech bez słów” – komunikujemy się tylko przez śmiech i gesty, bez mówienia.

🌸 „Clownada” – przesadzone miny i ruchy, które pomagają oderwać się od powagi dnia codziennego.

***To moment pełen ruchu, absurdu i beztroski
- dla wielu uczestniczek to pierwsze tak
lekkie doświadczenie po długim czasie.***

5. Krąg wyciszenia i refleksji (10 minut)

Po intensywnym śmiechu następuje chwila spokoju.

Uczestniczki siadają ponownie w kręgu, biorą kilka głębokich oddechów i zatrzymują się na tym, co czują.

Pytania refleksyjne:

- Co poczułam w ciele podczas śmiechu?
- Co się we mnie rozluźniło?
- Jakie myśli lub wspomnienia pojawiły się, gdy śmiałyśmy się razem?
- Jak czuję się teraz – po tej wspólnej fali radości?

To moment, by zobaczyć, że śmiech nie tylko odpręża, ale też leczy, łączy i przywraca oddech życia.

6. Zakończenie – rytuał uśmiechu (5 minut)

Na zakończenie prowadząca zaprasza do symbolicznego gestu:

uczestniczki kładą dłonie na sercu, zamykają oczy i z uśmiechem na ustach powtarzają w myślach:

„Mój śmiech jest moją siłą.

Pozwalam, by radość znów we mnie rosła.”

Przez chwilę trwa cisza – lekka, ciepła, wypełniona obecnością i spokojem.

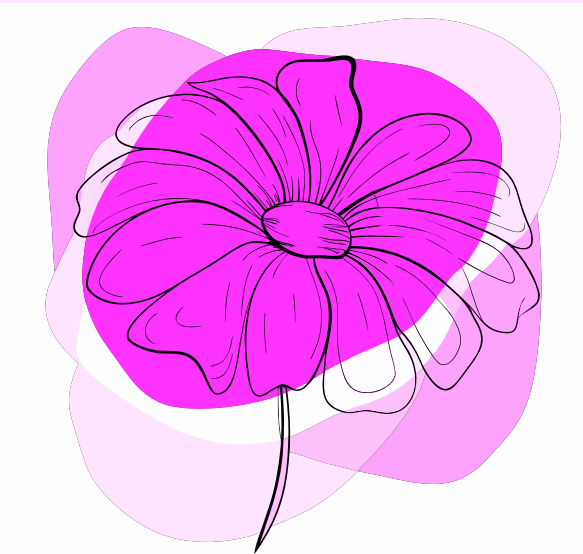
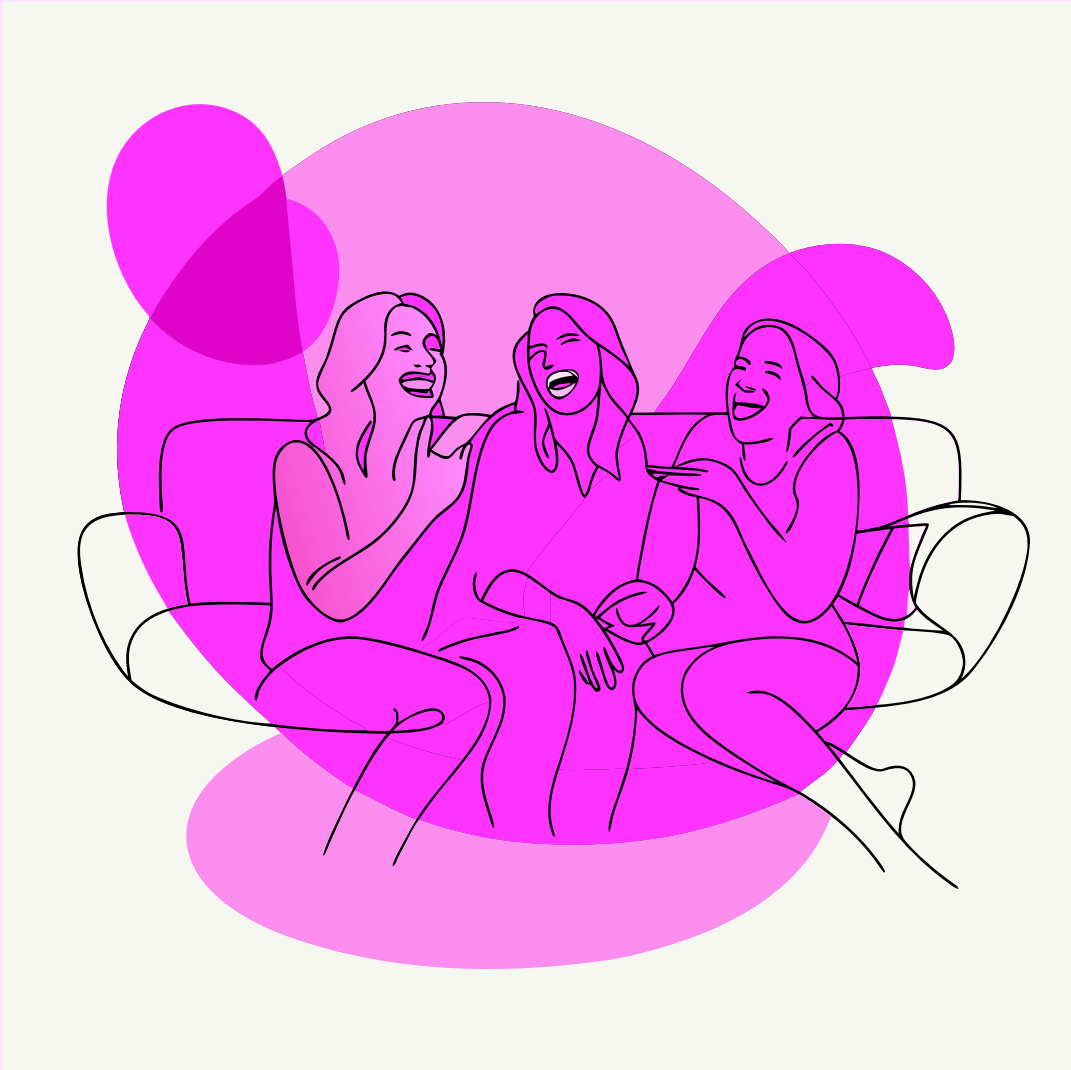
Elementy terapeutyczne

 Uwolnienie napięcia i stresu – śmiech rozluźnia mięśnie i łagodzi emocje.

 Wzrost optymizmu – aktywuje hormony szczęścia, poprawia nastrój i koncentrację.

 Bliskość i wspólnota – wspólny śmiech zbliża, przywraca zaufanie i czułość wobec innych.

 Odzyskanie energii – śmiech to oddech życia, który przypomina o sile płynącej z ciała.

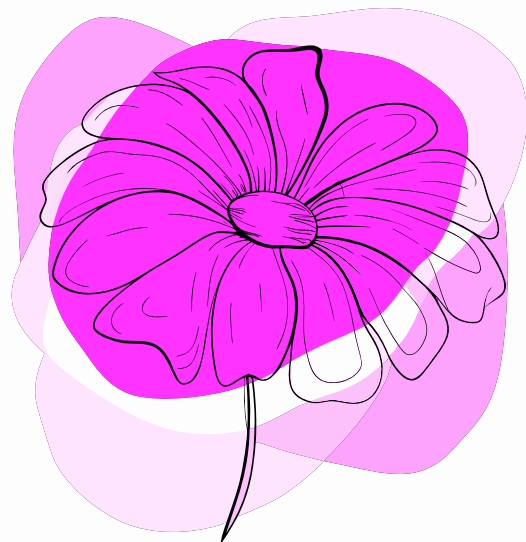


Warsztat 4

„Uważność i łapacze

snów – sztuka

zatrzymania”



Warsztat grupowy: „Uważność i łapacze snów – sztuka zatrzymania”

Czas trwania: 120 minut

(z możliwością przedłużenia do 150 minut w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Celem spotkania jest odzyskanie kontaktu z tu i teraz poprzez sztukę i symbolikę łapacza snów – stworzenie przestrzeni, w której kobiety w remisji choroby onkologicznej mogą na nowo zaufać swojemu ciału, zmysłom i intuicji.

To warsztat o uważności, wdzięczności i delikatnej sile, która płynie z małych gestów. Poprzez działania twórcze uczestniczki uczą się, jak zwolnić, jak słuchać siebie i jak odnaleźć spokój w codzienności.

Uważność traktowana jest tu nie jako technika, lecz jako akt czułości wobec siebie – zaproszenie do oddechu, ciszy i świadomego bycia.

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie – „Czas, który oddycham” (20 minut)

Cisza, ciepłe światło, krąg kobiet.

Prowadząca zaprasza do krótkiego rytuału przywitania – spokojny oddech, dłonie położone na sercu.

„Dziś nie będziemy niczego udowadniać, ani nic osiągać.

Dziś chcemy tylko być – z sobą, z oddechem, z kolorem, z dźwiękiem.”

Krótką rozmowa otwierająca:

- Z czym dziś przyszłam?
- Czego potrzebuje moje ciało?
- Czym jest dla mnie spokój?

Następnie prowadząca wprowadza uczestniczki w ideę uważności jako sztuki obecności:

że uważność nie wymaga medytacji w ciszy, może rodzić się także podczas malowania, nawlekania koralików, dotyku włóczki, zapachu farby.

To sztuka bycia przy sobie – przez zmysły.

2. Część główna – Tworzenie „łapacza snów uważności” (70 minut)

Każda z uczestniczek otrzymuje metalowe lub drewniane obręcze, kolorowe sznurki, koraliki, piórka, fragmenty materiałów, wstążki, suszone kwiaty, gałązki, liście – wszystko, co

może stać się częścią jej osobistego amuletu spokoju.

Etap 1 – Oddech i intencja (10 minut)

Zanim rozpoczną pracę, uczestniczki zamykają oczy i koncentrują się na oddechu.

Prowadząca prosi, by każda z nich w myślach wypowiedziała jedno zdanie, które stanie się intencją pracy:

„Chcę, by mój łapacz snów przypominał mi o... spokoju / zaufaniu / sile / wdzięczności.”

To zdanie można zapisać na małym kawałku papieru i wpleść w konstrukcję łapacza – jako ukrytą wiadomość dla samej siebie.

Etap 2 – Tworzenie (50 minut)

W tle rozbrzmiewa spokojna muzyka instrumentalna.

Kobiety pracują w ciszy lub cichym dialogu. Prowadząca zachęca do uważnego kontaktu z materiałami:

„Poczuj fakturę sznurka. Zauważ, jak światło odbija się od koralika.

Posłuchaj, jak oddychasz, gdy tworzysz. To jest właśnie uważność.”

Każda część łapacza snów nabiera symbolicznego znaczenia:

Koło – cykl życia, odradzanie, ciągłość i akceptacja przemijania.

Splot nici – sieć doświadczeń, które nas kształtują, ale nie definiują.

Koraliki – momenty wdzięczności.

Piórka i wstążki – to, co lekkie, co pozwala marzeniom płynąć dalej.

Ważne: nie chodzi o perfekcję. Każdy splot jest historią, każdy supeł – wspomnieniem.

Etap 3 – Krótka pauza uważności (10 minut)

Po skończeniu łapaczy, uczestniczki kładą je przed sobą i siadają w ciszy.

Prowadząca czyta krótki fragment:

„Nie musisz nic zmieniać. Wystarczy, że zauważysz to, co już jest.

Uważność nie polega na walce z myślami, lecz na tym, by nie gubić siebie w ich szumie.”

Chwila wspólnego oddechu i ciszy.

3. Refleksja – „Co chcę zatrzymać?” (20 minut)

Krąg rozmowy – każda z uczestniczek, jeśli chce, dzieli się swoim doświadczeniem.

Prowadząca zadaje pytania:

 Co czułam, tworząc swój łapacz snów?

Jakie myśli pojawiały się w mojej głowie?

 Co chcę, by mój łapacz mi przypominał w trudniejszych dniach?

To moment na czułe słowa, łzy, śmiech, wzruszenie.

Nie ma tu „dobrych” i „złych” wypowiedzi – każda jest ważna.

Prowadząca może zakończyć krąg krótką afirmacją:

„Zasługuję na spokój.

Zasługuję na odpoczynek.

Zasługuję na czas, który jest tylko mój.”

4. Zakończenie – Rytuał wdzięczności (10 minut)

Każda uczestniczka bierze swój łapacz snów do dłoni i przez chwilę patrzy na niego w ciszy.

Prowadząca zaprasza do symbolicznego gestu: wspólnego oddechu, z zamkniętymi oczami i uśmiechem skierowanym do środka.

„Niech to, co utkane dziś z nici i oddechu,

przypomina Wam,

że życie jest delikatne – i piękne – kiedy

patrzymy na nie z czułością.”

Cisza. Kilka minut spokojnego trwania.

Potem łapacze można zawiesić w sali – tworzą wspólną instalację kobiecej siły i spokoju.

Materiały:

- Obręcze (drewniane lub metalowe) – po jednej dla każdej uczestniczki.
- Sznurki, nitki, wstążki, włóczki.
- Koraliki, piórka, suszone kwiaty, fragmenty tkanin.
- Małe karteczki i długopisy (do zapisania intencji).
- Nożyczki, klej, ewentualnie klej na gorąco.
- Delikatna muzyka w tle.

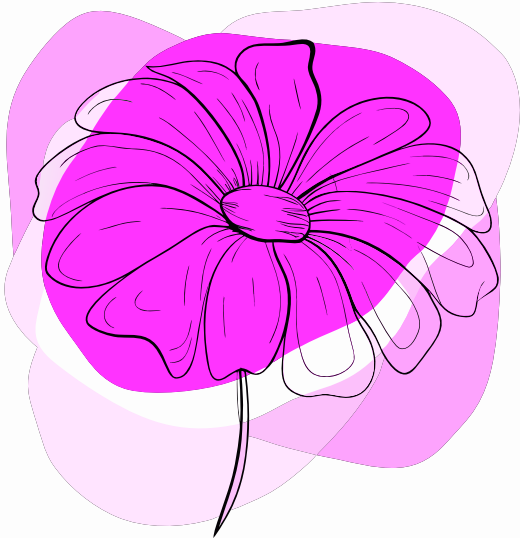
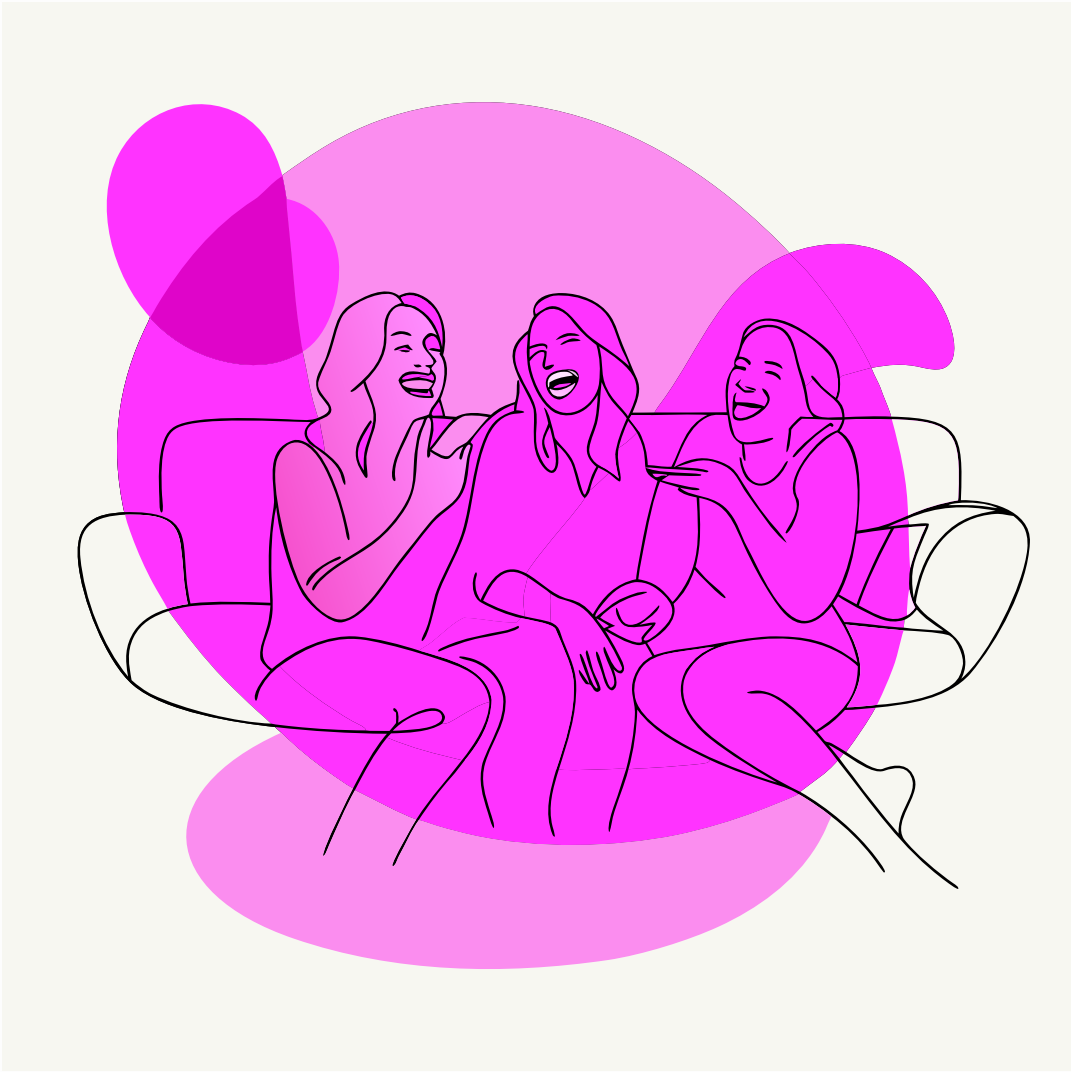
Efekt warsztatu:

Kobiety wychodzą z poczuciem wewnętrznego spokoju, skupienia i wdzięczności.

Każda zabiera ze sobą nie tylko własnoręcznie stworzony łapacz snów, ale też symboliczny kompas – przypomnienie, że nawet po trudnych doświadczeniach można budować życie z lekkością i świadomością.

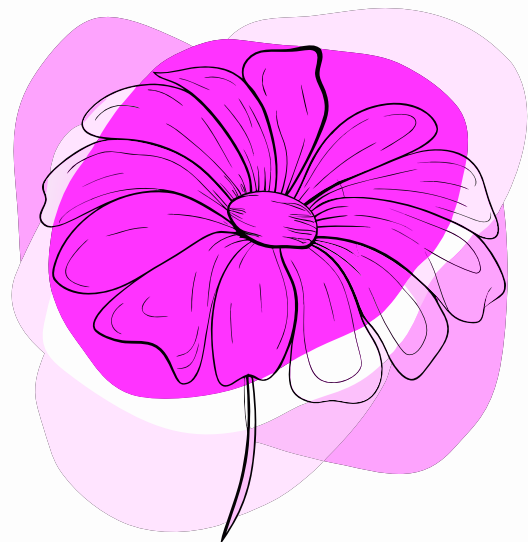
„Uważność to nie zatrzymanie świata, lecz zauważenie, że świat nie musi mnie porywać.”





Warsztat 5

„Fotografia Motywacyjna”



Warsztat grupowy: „Fotografia motywacyjna”

Czas trwania: 120 minut
(z możliwością przedłużenia do 150 minut
w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Celem spotkania jest odkrycie własnego piękna, spokoju i kobiecej siły poprzez doświadczenie fotografii jako formy uważności i autoterapii.

To warsztat, w którym aparat fotograficzny staje się symbolicznym lustrem – nie po to, by oceniać, ale by zobaczyć siebie na nowo, z czułością i akceptacją.

Dla kobiet po doświadczeniu choroby onkologicznej fotografia może stać się rytuałem odzyskania siebie – przestrzenią, w której ciało przestaje być „po bitwie”,

a staje się domem dla życia, oddechu i wdzięczności.

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie – „Światło, które mam w sobie” (20 minut)

Ciepłe światło, zapach świecy, spokojna muzyka. Prowadząca wita uczestniczki w kręgu, zapraszając do krótkiego ćwiczenia uważności:

- zamknij oczy, połóż dłonie na sercu,
- weź głęboki wdech i pomyśl: „Jestem tu, wystarczająca taka, jaka jestem.”

Każda kobieta przedstawia się imieniem i jednym słowem, które opisuje jej nastrój.

Prowadząca wprowadza w ideę warsztatu:

„Nie chodzi dziś o pozowanie, ale o zobaczenie siebie – takiej, która przetrwała, dojrzeła, promienieje od środka.”

2. Rozmowa o pięknie i ciele po przejściach (20 minut)

Krótką, otwierającą rozmowa w atmosferze bezpieczeństwa:

- Co dziś dla mnie znaczy piękno?
- Jak patrzę na swoje ciało po wszystkim, co przeszło?
- Co chciałabym dziś zobaczyć w swoim odbiciu?

Prowadząca mówi o pięknie, które nie znika – tylko zmienia kształt.

Każda kobieta może zapisać jedno zdanie-intencję:

„Dziś chcę zobaczyć w sobie...”

To zdanie zostanie z nią w dalszej części spotkania.

3. Przygotowanie – „Dotyk, kolor, czułość” (20 minut)

To moment troski o ciało – gest wdzięczności za to, że jest.

Uczestniczki mają czas, by delikatnie się przygotować: poprawić włosy, nałożyć balsam, wybrać chustę, biżuterię, coś, w czym czują się dobrze.

Nie chodzi o makijaż, lecz o rytuał obecności. Prowadząca zachęca do pracy z oddechem i zmysłami:

„Poczuj fakturę materiału, zapach kremu, ciężar kolczyka. To też fotografia - wewnętrzna, czująca.”

4. Sesja fotograficzna – „Zobaczyć siebie naprawdę” (40 minut)

Każda uczestniczka ma kilka minut indywidualnej pracy z fotografką.

Zdjęcia powstają w ciszy lub przy cichej muzyce, z pełnym poszanowaniem emocji i granic.

Fotografka nie ustawia – towarzyszy.
Czasem prosi: „Popatrz w okno”, „Zamknij
oczy i pomyśl o kimś, kto Cię wspiera”,
„Uśmiechnij się do siebie sprzed lat”.
Fotografia staje się aktem odwagi –
momentem, w którym kobieta mówi sobie:
„To ja. I jestem w porządku.”

5. Refleksja – „Obraz, który mnie wzmacnia” (15 minut)

Po sesji uczestniczki wracają do kręgu.
Każda może podzielić się wrażeniem, emocją,
myślą.
Nie rozmawiamy o technice zdjęć, lecz
o uczuciach:
Co poczułam, gdy patrzyłam w obiektyw?
Jakie emocje obudził we mnie ten moment?
Czy coś się we mnie rozluźniło, rozświeciło,
uspokoilo?

To czas na łagodność i słuchanie – bez
komentarzy, bez ocen.

6. Zakończenie – Afirmacje i wdzięczność (5 minut)

Krótki rytuał wyciszenia. Prowadząca czyta
afirmacje, a kobiety mogą wypowiedzieć po
cichu te, które najbardziej z nimi rezonują.

 „Jestem piękna tu i teraz.”

 „Moje ciało jest moją historią i moją siłą.”

 „Nie muszę niczego poprawiać -
wystarczy, że oddycham.”

Na koniec każda uczestniczka zapisuje jedno
zdanie-podziękowanie dla siebie:
„Dziękuję sobie za...”

Materiały i przestrzeń:

- Krąg krzeseł, spokojna muzyka, delikatne światło (lampki, świeca).
- Lustro, chusty, biżuteria, akcesoria do makijażu (opcjonalnie).
- Notatniki, karty afirmacji, długopisy.
- Aparat fotograficzny, zasłonka lub osobny kąt dla prywatności.

Afirmacje do wykorzystania:

 Jestem piękna w każdym etapie mojego życia.

 Widzę siebie z czułością, nie z krytyką.

 Moje ciało to mapa drogi, nie granica.

 Każdy uśmiech wydobywa światło ze środka.

 Pozwalam sobie błyszczeć – na swój sposób.

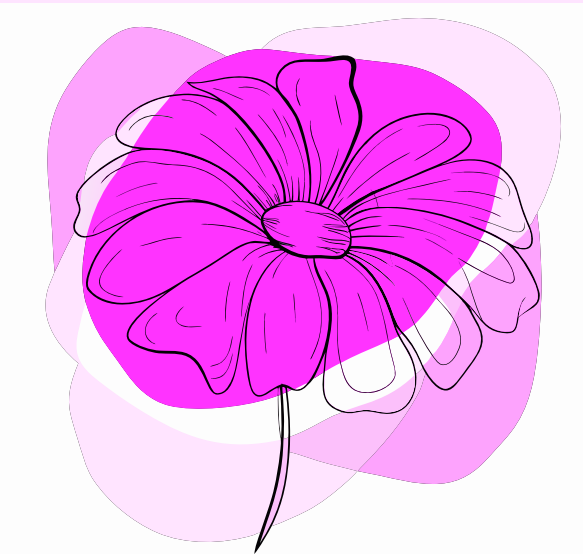
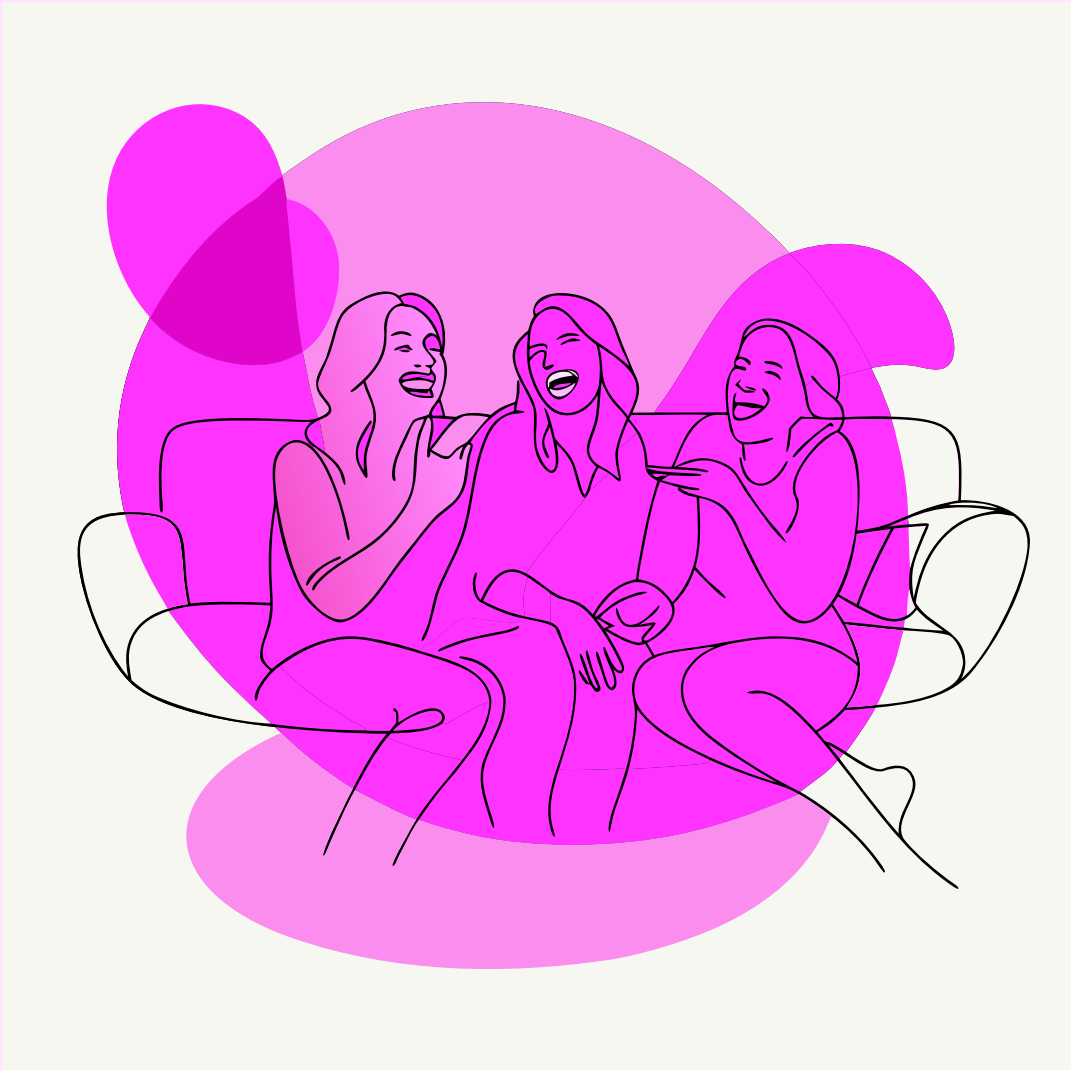
Karta refleksji:

- Kiedy ostatnio spojrzałam na siebie z łagodnością?
- Co w moim ciele chciałabym objąć większą akceptacją?
- Jakie uczucie pojawia się, gdy widzę swoje zdjęcie?
- Co chcę zapamiętać z tego spotkania?

Warsztat to nie portret, lecz świadectwo obecności.

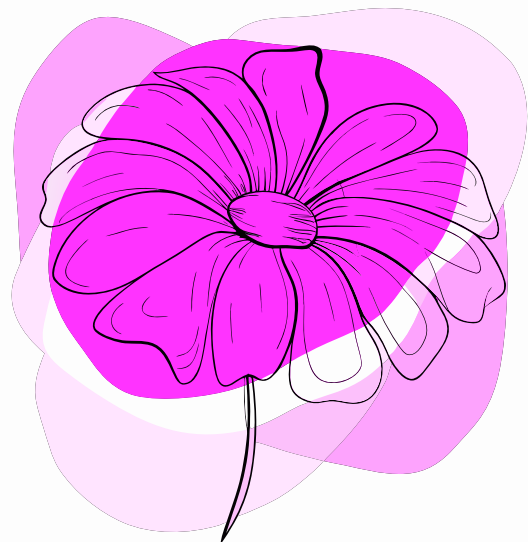
To chwila, w której kobieta odzyskuje wzrok skierowany do środka i mówi:

***„To ja - z bliznami, ze światłem, z życiem.
I to wystarczy.”***



Warsztat 6

„Makijaż z duszą –
sztuka dbania o siebie
i odkrywania piękna”



Warsztat grupowy: „Makijaż z duszą – sztuka dbania o siebie i odkrywania piękna”

Czas trwania: 120 minut

(z możliwością przedłużenia do 150 minut w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Celem spotkania jest odzyskanie radości z kontaktu ze swoim ciałem i twarzą poprzez delikatny rytuał pielęgnacji i makijażu, który nie ukrywa, lecz podkreśla autentyczne piękno.

Makijaż traktowany jest tu jako forma uważności i czułości wobec siebie, nie jako maska, lecz jako gest troski, wdzięczności i afirmacji życia.

To warsztat dla kobiet w remisji choroby onkologicznej, które pragną na nowo

***zobaczyć siebie w lustrze z łagodnością,
doświadczyć wsparcia innych kobiet
i przypomnieć sobie, że piękno jest nie tyle
w twarzy - co w spojrzeniu na siebie.***

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie – „Piękno, które już mam” (20 minut)

Prowadząca wita grupę w kręgu przy spokojnej muzyce i zapachu świecy.

Każda uczestniczka przedstawia się imieniem i jednym słowem, które opisuje, jak się dziś czuje.

Prowadząca wprowadza temat:

„Makijaż nie ma ukrywać. Ma przypominać, że w nas jest światło.

Czasem wystarczy kropla koloru, by zobaczyć w sobie coś, co dawno zasnęło.”

Następnie uczestniczki otrzymują małą kartkę i długopis.

Zapisują:

„Co sprawia, że czuję się piękna?”

Nie chodzi o wygląd – może to być gest, zapach, wspomnienie, cecha charakteru.

2. Pielęgnacja – „Dotyk, który mówi: jestem ważna” (25 minut)

Cel tej części to poczucie troski i obecności w kontakcie z ciałem.

Prowadząca pokazuje prostą rutynę pielęgnacyjną – oczyszczanie, tonizacja, nawilżenie.

Każdy ruch wykonywany jest powoli, z uważnością, przy cichej muzyce.

Uczestniczki mogą wykonać masaż twarzy – samodzielnie lub w parach (jeśli czują się komfortowo).

To nie technika kosmetyczna, lecz gest wdzięczności dla własnej twarzy.

Krótką refleksją po ćwiczeniu:

 Jak się czułam, kiedy dotykałam swojej twarzy z czułością?

 Co zmieniło się w moim oddechu, gdy robiłam to z uwagą?

„Pielęgnacja to rozmowa z ciałem. Ono rozumie czułość lepiej niż słowa.”

3. Makijaż – „Kolor, który oddycha” (45 minut)

Cel: pokazanie, że makijaż może być formą ekspresji i afirmacji siebie, a nie próbą ukrywania niedoskonałości.

Prowadząca prezentuje trzy subtelne kierunki:

- Świeżość – lekki, naturalny look;
- Ciepło – podkreślenie oczu lub ust;
- Siła – wyraźniejszy akcent, symbol odwagi.

Każda uczestniczka wybiera to, co najlepiej oddaje jej nastrój i potrzebę.

Pod okiem prowadzącej wykonuje prosty makijaż lub pozwala zrobić go koleżance z grupy.

W trakcie prowadząca mówi o emocjach, które budzą kolory i gesty:

„Makijaż nie ma nas zmieniać – ma przypominać, że możemy wybierać, jak chcemy się dziś czuć.”

4. Lustro i fotografia – „Zobaczyć siebie na nowo” (20 minut)

Po zakończeniu makijażu uczestniczki biorą lustra i patrzą w ciszy.

Nie analizują, nie poprawiają. Po prostu patrzą i oddychają.

Prowadząca zachęca:

„Popatrz na siebie jak na przyjaciółkę.

Nie pytaj, czy wyglądasz dobrze – zapytaj, jak się dziś masz.”

Chętne kobiety mogą zrobić sobie nawzajem symboliczne zdjęcia – telefonem, w naturalnym świetle.

Nie po to, by ocenić efekt, ale by zatrzymać moment obecności i wdzięczności.

5. Krąg refleksji – „Widzę w sobie...” (10 minut)

Wspólna rozmowa przy spokojnej muzyce.

Prowadząca pyta:

Jak się czułam, gdy dotykałam swojej twarzy, gdy się malowałam?

Co chciałabym zapamiętać z tego doświadczenia?

Jak mogę w codzienność wpleść małe rytuały troski o siebie?

Każda uczestniczka zapisuje jedno zdanie, które chciałaby powiedzieć sobie w lustrze:

„Jestem...”, „Widzę w sobie...”, „Podoba mi się, że...”.

Materiały:

- Lustra, pędzle, gąbeczki, kremy, toniki, chusteczki, opaski na włosy, podkłady, cienie, szminki, róże, jednorazowe aplikatory.
- Dodatkowo: kartki, długopisy, świeca, muzyka w tle, ciepłe oświetlenie.

Afirmacje do wykorzystania podczas warsztatu:

 Moje piękno jest spokojne i prawdziwe.

 Każdy dotyk troski to gest wdzięczności wobec życia.

 Widzę siebie z łagodnością.

 Moje ciało jest wystarczające.

 Nie muszę być idealna, by być piękna.

Karta refleksji:

- Kiedy ostatnio dbałam o siebie bez pośpiechu?

- Jakie emocje towarzyszą mi, gdy patrzę w lustro?
- Co sprawia, że czuję się kobieco?
- Jak mogę pielęgnować siebie na co dzień – z duszą, nie z presją?

Checklisty organizacyjne

Dla prowadzącej:

- przygotować ciepłą, spokojną przestrzeń (krąg krzeseł, lustra, stół z kosmetykami);
- zapewnić intymność i bezpieczeństwo emocjonalne;
- zaplanować delikatną muzykę i element zapachowy (świeca, olejek);
- zadbać o rytm: cisza – działanie – refleksja;
- przygotować karty afirmacji i pytania do refleksji.

Dla wizażystki (jeśli obecna):

- używać kosmetyków hipoalergicznym, delikatnym;
- wspierać kobiety, nie poprawiać – podkreślać naturalność;
- pozwolić uczestniczkom działać samodzielnie;
- pamiętać, że makijaż to proces emocjonalny, nie techniczny.

Zakończenie

Warsztat „Makijaż z duszą – sztuka dbania o siebie i odkrywania piękna” to spotkanie z własnym odbiciem bez krytyki i presji.

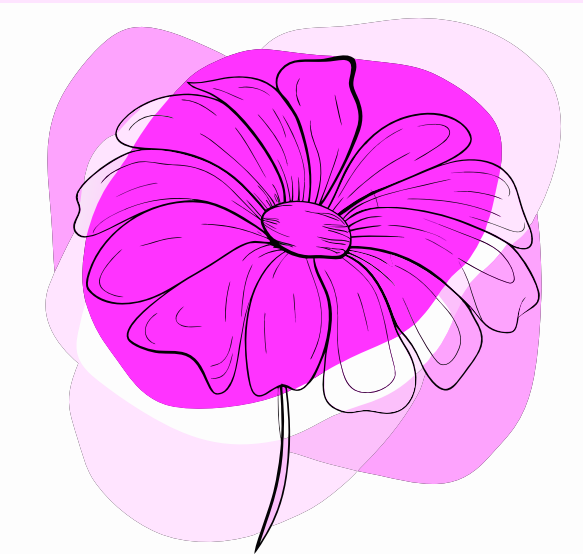
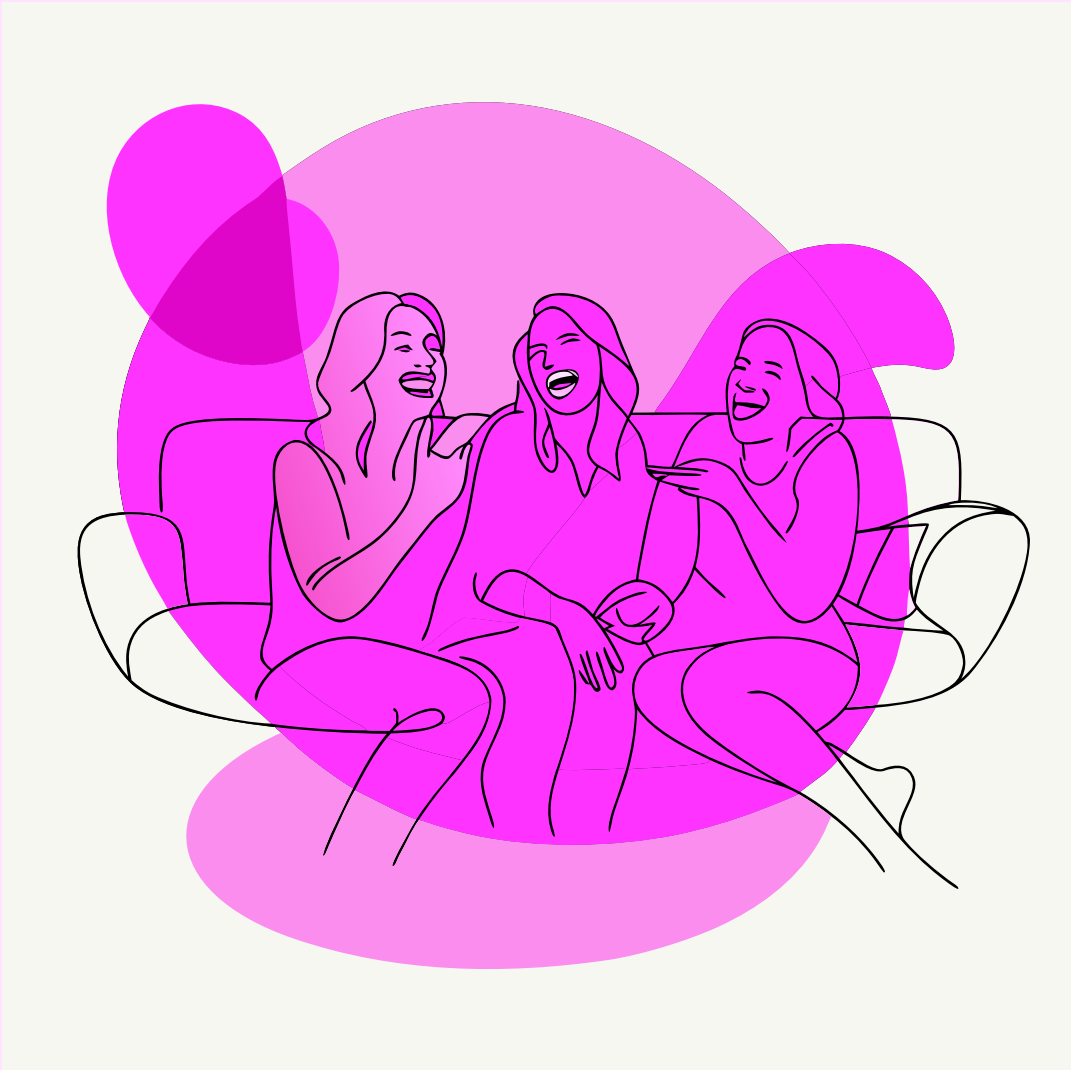
To moment, by poczuć, że twarz jest mapą życia, a nie listą poprawek.

Każdy gest troski, każdy kolor, każdy uśmiech w lustrze to dowód, że kobieta wciąż potrafi być dla siebie dobra – z duszą i światłem.

„Nie maluję się, by ukryć.

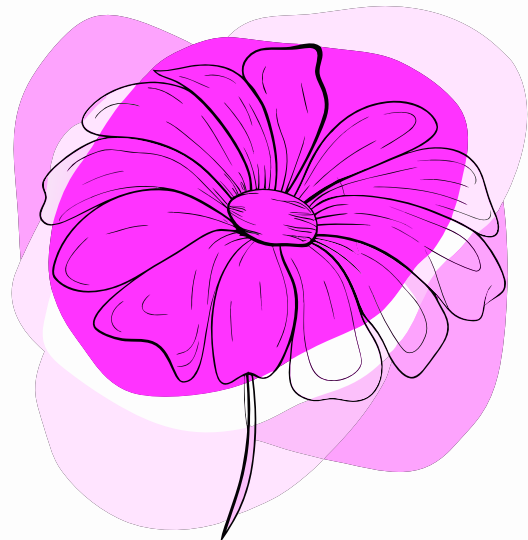
Maluję się, by przypomnieć sobie, że żyję.”





Warsztat 7

„Warsztaty
Arteterapeutyczne
– línoryt”



Warsztat grupowy: „Warsztaty
Arteterapeutyczne – linoryt”

Czas trwania: 120 minut
(z możliwością przedłużenia do 150 minut
w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Celem spotkania jest twórcze wyrażenie emocji i historii poprzez sztukę linorytu, rozumianą nie jako technikę plastyczną, lecz jako symboliczny proces odzyskiwania sprawczości i głosu.

Podczas zajęć kobiety w bezpiecznej przestrzeni rozmawiają, tworzą, dzielą się i odnajdują siłę w procesie wspólnego działania.

Linoryt staje się tu metaforą życia po doświadczeniu choroby – odciskania śladów, które pozostają, ale też tworzą coś nowego

i pięknego.

Nie chodzi o efekt estetyczny, lecz o proces: cięcie, odbicie, światło i cień – wszystko, co opowiada o drodze i odrodzeniu.

Przebieg warsztatu:

**1. Wprowadzenie – „Ślad, który zostaje”
(20 minut)**

Prowadząca zaprasza uczestniczki do kręgu. W tle cicha muzyka, na stole świeca i kilka gotowych odbitek linorytów – symbole różnych emocji.

Rozmowa otwierająca:

- Co dla mnie znaczy zostawiać ślad?
- Czy potrafię spojrzeć na swoje blizny – te widoczne i te wewnętrzne – jak na część mojej historii, nie wstyd, ale znak siły?

Prowadząca wprowadza metaforę linorytu:
„Linoryt to sztuka światła i cienia. Tak jak w życiu - jedno bez drugiego nie istnieje. To, co wycinamy, znika z powierzchni, ale właśnie tam pojawia się światło.”

2. Krótka rozgrzewka arteterapeutyczna – „Ręce, które pamiętają” (10 minut)

Zanim rozpoczniemy pracę twórczą, kilka prostych ćwiczeń uważności dłoni:

 delikatne rozcieranie palców i nadgarstków,

 zamknięcie oczu i poczucie faktury dłoni,

 zapisanie na kartce kilku słów: „co chciałabym dziś zostawić po sobie – w obrazie, w geście, w śladzie?”

To symboliczne przygotowanie do tworzenia – z ciała do emocji, z emocji do obrazu.

3. Tworzenie matrycy – „Wycinam to, co chcę uwolnić” (45 minut)

Każda uczestniczka otrzymuje kawałek linoleum, ołówek, rylec i wałek z farbą. Prowadząca pokazuje podstawy techniki linorytu (bez nacisku na perfekcję).

Zadanie:

- Narysuj symbol, który dziś do Ciebie przemawia – może to być kształt, słowo, linia, promień, serce, liść, dłoń, fala.
- Zaczynij delikatnie wycinać to, co chcesz uwolnić – gniew, ból, smutek, lęk.
- Zatrzymaj w linoleum to, co chcesz zachować – nadzieję, siłę, wdzięczność.

W tle spokojna muzyka instrumentalna.

Prowadząca przypomina:

**„To nie konkurs. To rozmowa dłoni z sercem.
Nie ma błędów – każde cięcie coś mówi.”**

**Podczas pracy uczestniczki mogą rozmawiać
lub milczeć – zgodnie z potrzebą.**

**To czas ciszy, skupienia i wewnętrznego
porządku.**

4. Odbijanie i odkrywanie znaczenia – „To, co zostaje w świetle” (25 minut)

Kiedy matryce są gotowe, uczestniczki pokrywają je farbą i wykonują odbitki na papierze.

Efekt często zaskakuje – odbicie jest odwrotne, nieidealne, ale przez to prawdziwe.

Prowadząca zaprasza do krótkiego omówienia:

 Co czuję, patrząc na swój linoryt?

 Co w nim widzę – poza obrazem?

 Jakie emocje zostawiłam w tym druku, a jakie chcę z niego zabrać ze sobą?
Często pojawiają się wzruszenia – odbitka staje się namacalnym dowodem przejścia: z bólu w twórczość, z doświadczenia w znaczenie.

5. Krąg wsparcia i refleksji – „Moja historia w odbiciu” (20 minut)

Grupa siada z powrotem w kręgu.

Na środku leżą odbitki – można je położyć obok siebie, tworząc wspólną kompozycję.

Rozmowa:

- Co odkryłam o sobie podczas pracy?
- Co chciałabym zabrać z tego spotkania do codzienności?
- Jak mogę wykorzystać sztukę jako sposób troski o siebie?

Na zakończenie prowadząca proponuje afirmację:

„To, co wycinałam z bólu, dziś odbijam w świetle.”

Każda uczestniczka zapisuje jedno słowo lub zdanie, które chce zatrzymać - np. „siła”, „spokój”, „wdzięczność”, „żyję”.

Materiały:

- Linoleum (miękkie),
- Rylce,
- Wałki,
- Farby drukarskie lub akrylowe,
- Papier A4/A3 (opcjonalnie torby bawełniane, koszulki),
- Ołówki,
- Chusteczki, fartuszki ochronne, ściereczki,
- Świece, muzyka relaksacyjna.

Afirmacje do wykorzystania podczas warsztatu:

 To, co przeszłam, uczyniło mnie głębszą, nie słabszą.

 Moje blizny są częścią mojej mapy.

 Wycinam to, co boli, by zrobić miejsce dla światła.

 Każdy ślad, który zostawiam, ma znaczenie.

 Sztuka jest moim językiem siły.

Karta refleksji:

- Co chciałam dziś „wyciąć” ze swojego życia, a co „zostawić”?
- Jakie emocje pojawiły się podczas tworzenia?
- Co mówi do mnie mój linoryt?
- Jak mogę w codzienności znajdować przestrzeń na twórczość i spokój?

Checklisty organizacyjne:

- przygotować salę (krąg krzeseł, stoły robocze, materiały plastyczne, świece);
- zadbać o bezpieczeństwo przy pracy z narzędziami (rylcami);
- przygotować ciepłą, spokojną muzykę w tle;
- mieć w zapasie rękawiczki, ściereczki, fartuszki;
- w trakcie pracy towarzyszyć, nie oceniać – słuchać, wspierać, zachęcać do rozmowy.

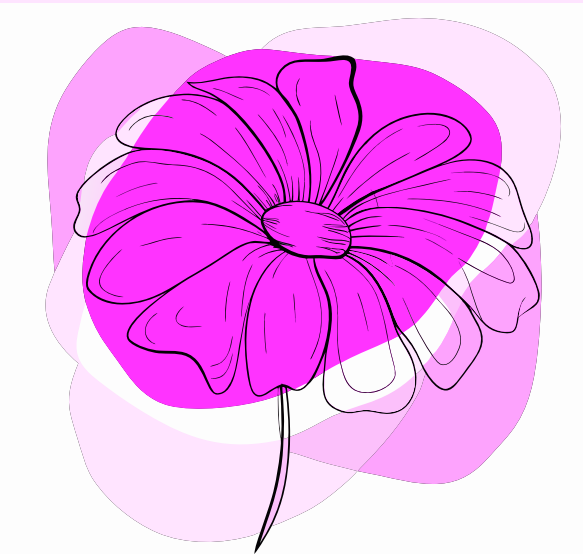
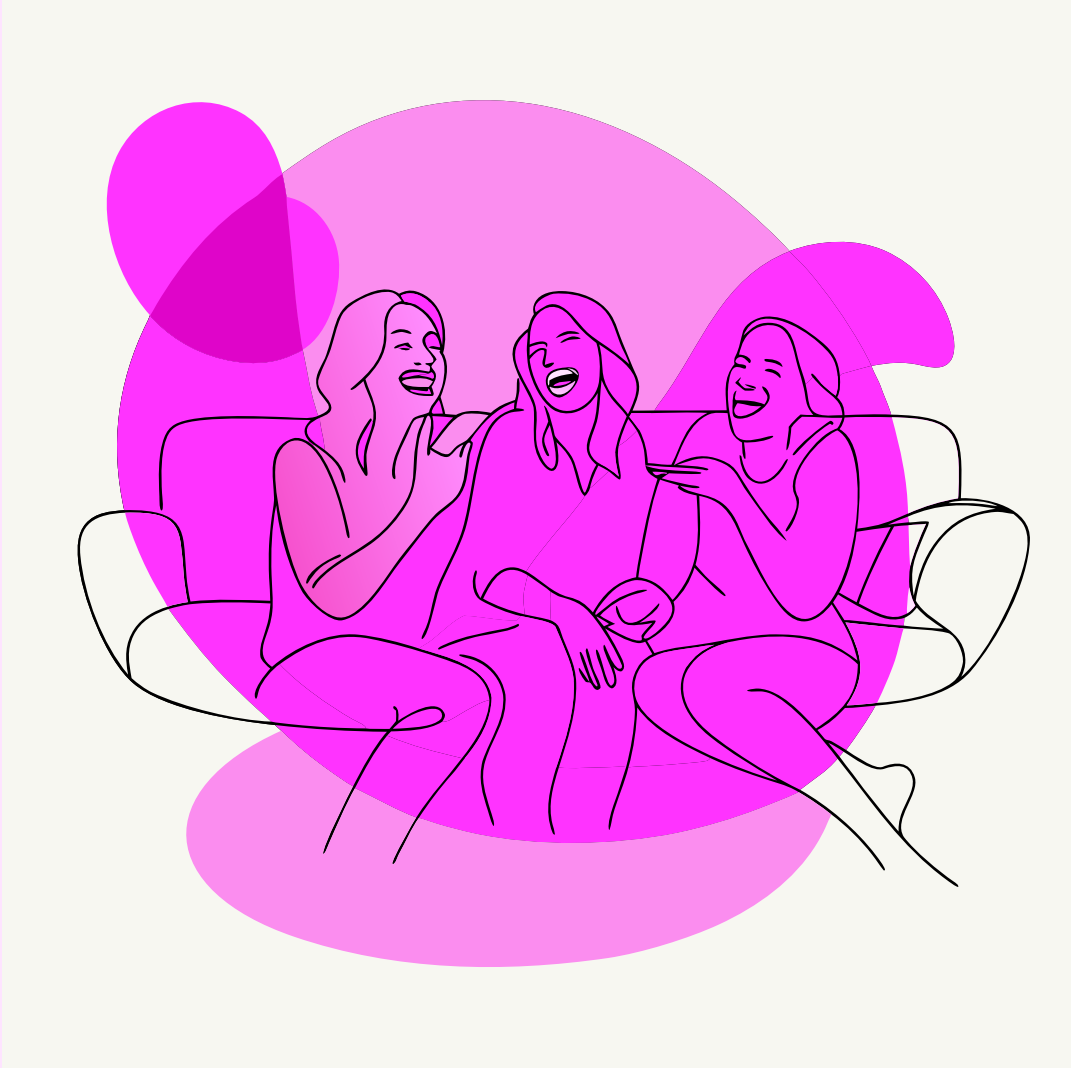
Zakończenie

Warsztat „Arteterapeutyczne – linoryt” to spotkanie z własnym cieniem i światłem.

To czas, by z bólu stworzyć formę, z ciszy wydobyć znaczenie, a z dłoni – obraz siły. Każdy odcisk jest świadectwem, że można zaczynać od nowa, że można przekształcać trud w piękno.

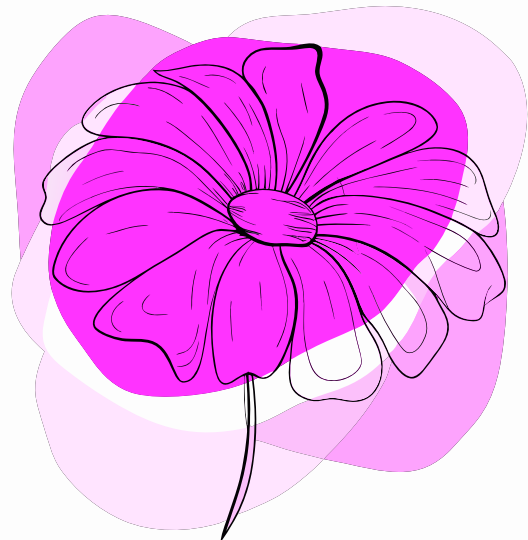
*„Wycinałam, by zrobić miejsce dla oddechu.
Odbiłam, by przypomnieć sobie, że żyję.”*





Warsztat 8

„Warsztaty
Arteterapeutyczne
– cyjanotypia”



Warsztat grupowy: „Warsztaty Arteterapeutyczne – cyjanotypia”

Czas trwania: 120 minut

(z możliwością przedłużenia do 150 minut w zależności od tempa grupy)

Cel warsztatu:

Celem spotkania jest twórcze doświadczenie cyjanotypii jako formy uważności, wdzięczności i symbolicznego zatrzymywania światła.

Cyjanotypia – technika dawnych odbitek fotograficznych o charakterystycznym niebieskim odcieniu – staje się tu metaforą pamięci i obecności.

Dla kobiet w remisji choroby onkologicznej to wyjątkowy sposób na wyrażenie emocji: łączenie czułości z procesem tworzenia, obserwowanie, jak światło pozostawia ślad na

papierze – tak jak doświadczenie zostawia ślad w nas, ale już bez bólu.

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie – „Zatrzymać światło” (20 minut)

Prowadząca wita grupę w kręgu, w delikatnym świetle. Na stole – kilka przykładowych odbitek cyjanotypii: rośliny, dłonie, symbole, przedmioty codzienności.

- Co we mnie świeci, nawet gdy jest ciemno?
- Co chciałabym dziś zapamiętać, utrwalić, zatrzymać w obrazie?
- Jakie wspomnienie chciałabym przemienić w coś pięknego?

Prowadząca tłumaczy ideę warsztatu:

„Cyjanotypia to sztuka utrwalania światła. To ono rysuje obraz - powoli, delikatnie. Tak jak życie rysuje nasze twarze, dłonie, wspomnienia.”

2. Rozgrzewka arteterapeutyczna – „Ślady pamięci” (10 minut)

Ćwiczenie uważności:

Uczestniczki zamykają oczy i wyobrażają sobie swoje dłonie – wszystko, co w życiu trzymały: czyjś uścisk, kubek z herbatą, fragment włosów, list, chustkę, nadzieję.

Prowadząca prosi:

„Pomyśl, co chciałabyś dziś zostawić na papierze. Co może być Twoim symbolem – kawałek liścia, piórko, fragment koronki, klucz, zdjęcie, dłoń?” To przygotowanie emocjonalne do pracy z obrazem - z poziomu wspomnienia i wdzięczności.

3. Proces twórczy – „Odbicie w świetle” (45 minut)

Prowadząca pokazuje podstawy cyjanotypii (na przygotowanym materiale światłoczułym – papier lub tkanina).

Uczestniczki układają na powierzchni wybrane elementy: liście, rośliny, tkaniny, własne dłonie lub symbole.

Podczas pracy towarzyszy muzyka ambientowa, spokój, skupienie.

Prowadząca zachęca:

„Ułóż to, co dla Ciebie ważne. Nie myśl o estetyce – pozwól, by światło samo opowiedziało Twoją historię.”

Po ekspozycji na światło (ok. 10–15 minut) i wypłukaniu papieru w wodzie, powoli pojawia się niebieski obraz – efekt pracy staje się widoczny.

Ten moment jest pełen emocji – kobiety obserwują, jak z delikatnych form rodzi się wyraźny, trwały ślad.

To symbol przemiany: coś ulotnego zostaje zatrzymane w świetle, jak wspomnienie, które już nie boli.

4. Rozmowa i interpretacja – „Co mówi moje światło?” (25 minut)

Gdy prace schną, uczestniczki wracają do kręgu.

Każda może pokazać swoją odbitkę i opowiedzieć, co w niej widzi – nie w sensie technicznym, lecz emocjonalnym.

Pytania pomocnicze:

- Co moje światło dziś pokazało?
- Czy w moim obrazie jest spokój, siła, czułość, tęsknota?
- Co chcę zapamiętać z tego procesu?

W tej rozmowie pojawia się często wzruszenie i ciepło wspólnoty – bo każda praca jest inna, ale wszystkie łączy ton wdzięczności i życia.

5. Zakończenie – „Światło, które zostaje we mnie” (20 minut)

Prowadząca zaprasza do krótkiego rytuału zamknięcia.

Każda uczestniczka zapisuje na kartce zdanie: „Światło, które chcę w sobie zachować, to...” Kartki można schować razem z odbitką – w kopertach symbolizujących „skrzynkę pamięci”.

Na zakończenie wspólna afirmacja:

„Światło mnie zapamiętało. A ja zapamiętałam siebie w świetle.”

Cisza, wdzięczność, spokojne pożegnanie.

Materiały:

- papier lub tkanina pokryta emulsją do cyjanotypii (przygotowaną wcześniej),
- przedmioty do odbijania: liście, koronki, klucze, piórka, zdjęcia, dłonie, fragmenty tkanin,
- kuwety z wodą, pędzle, klamerki, rękawiczki ochronne, fartuszki,
- koperty, kartki, długopisy, świece, delikatna muzyka w tle.

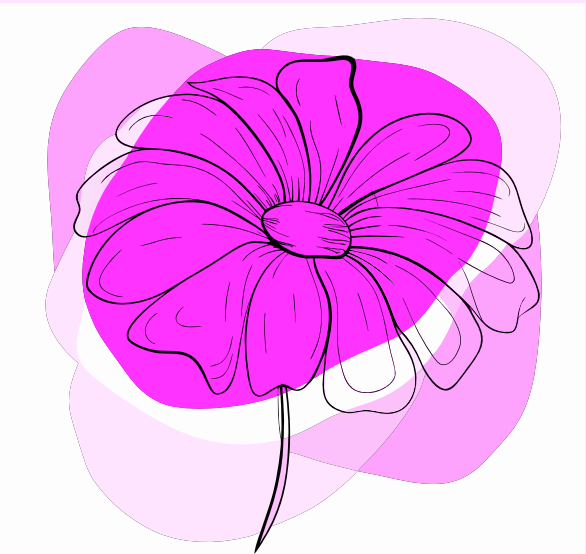
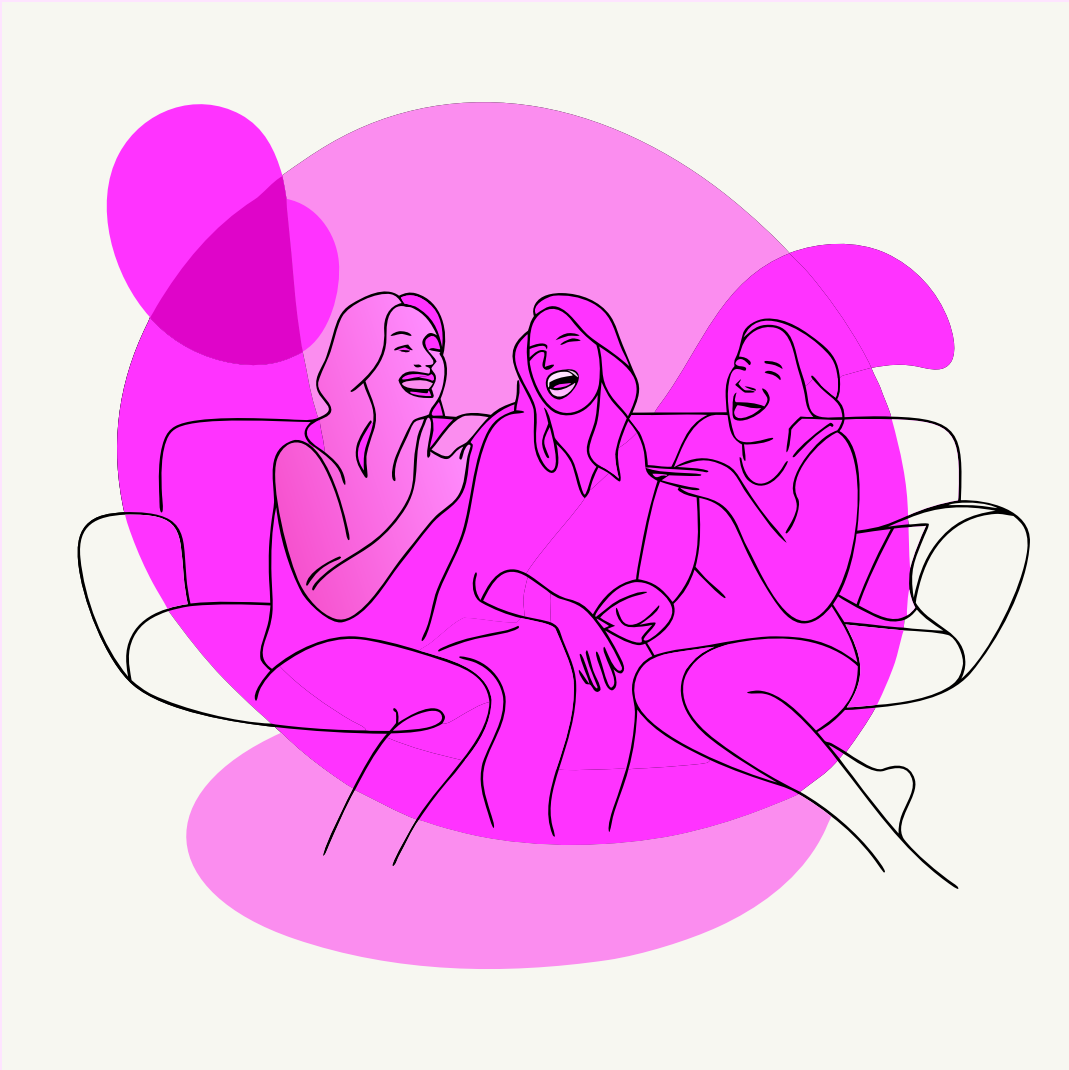
Afirmacje do wykorzystania podczas warsztatu:

- 🌸 Moje światło jest we mnie, nie na zewnątrz.
- 🌸 Potrafię zatrzymać to, co piękne, bez lęku przed stratą.
- 🌸 Jestem w procesie odnajdywania jasności.
- 🌸 Każdy cień przypomina, że gdzieś obok świeci słońce.
- 🌸 Pozwalam, by światło mnie zapamiętało.

Karta refleksji:

- Co chciałam dziś zatrzymać w świetle?
- Co odkryłam, gdy patrzyłam, jak rodzi się mój obraz?
- Jakie uczucie towarzyszyło mi w procesie tworzenia?
- Jak mogę przenosić ten spokój i uważność do codzienności?

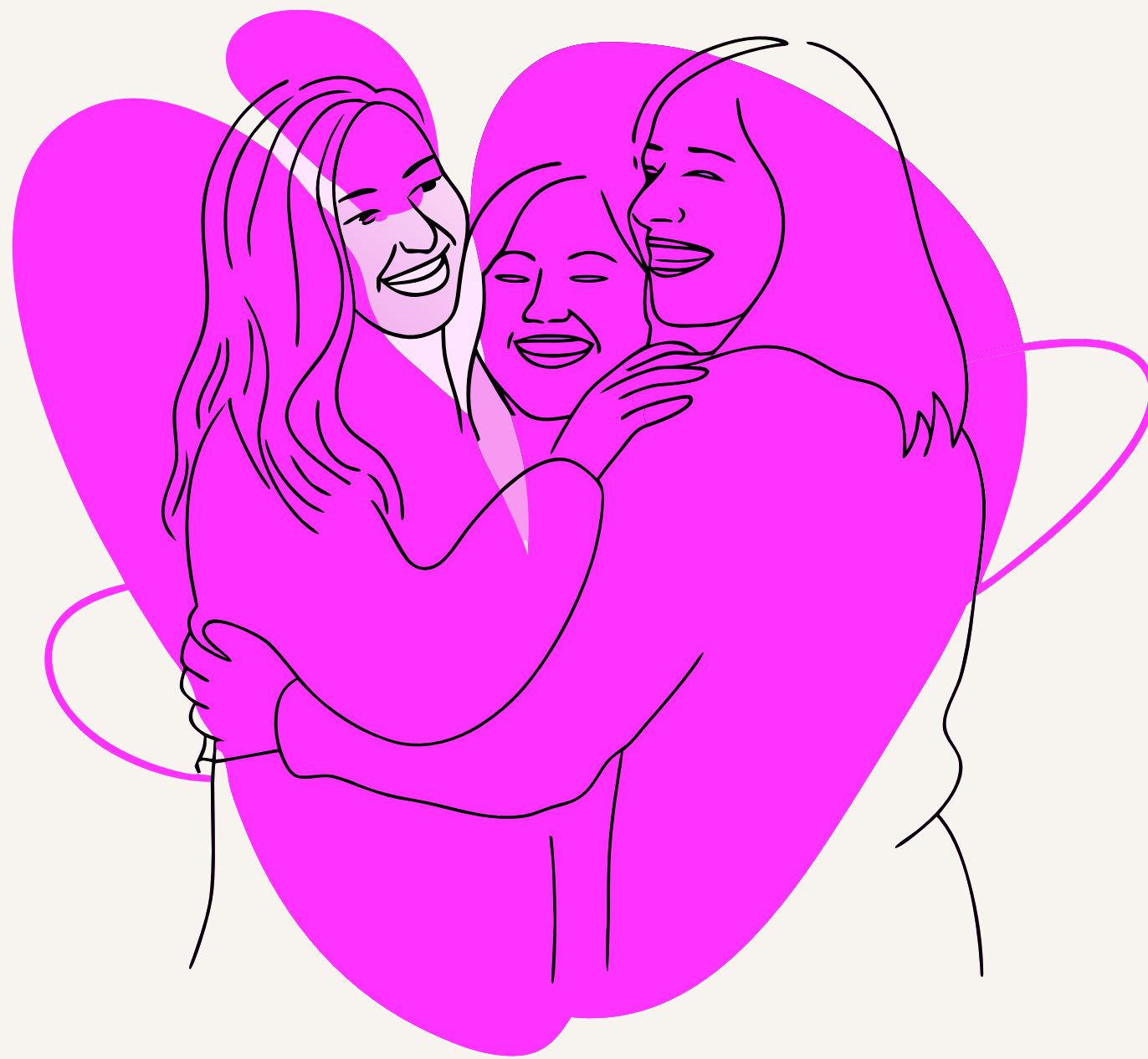




Zakończenie

- Światło,
które zostaje

W NAS



Kiedy projekt dobiegał końca, w powietrzu unosiło się coś więcej niż tylko poczucie spełnienia. W oczach kobiet, które przeszły przez chorobę, rekonwalescencję i długie miesiące niepewności, pojawił się nowy blask – spokojny, ciepły, świadomy. Nie był to już płomień walki, ale światło trwania. Przez długi czas każda z nich uczyła się, że walka o życie to coś więcej niż chemia, szpitale i kalendarz badań kontrolnych. To także cicha, codzienna odwaga – otworzyć oczy po nocy, ubrać się, wypić kawę, spojrzeć w lustro i dostrzec w sobie nie tylko pacjentkę, ale kobietę, która ocalała.

W trakcie projektu zrozumiały, że każda z nich jest wojowniczką – wyjątkową, niepowtarzalną, ale też zmęczoną. Bo nawet najdzielniejsza z wojowniczek potrzebuje

w pewnym momencie złożyć broń, odetchnąć i pozwolić sobie na chwilę ciszy. Właśnie po to powstała ta przestrzeń: żeby przestać walczyć, a zacząć żyć. Żeby zamienić broń na pędzel, dłuto, aparat fotograficzny, kawałek ceramiki czy ramkę na wspomnienia. Bo kobiecość nie musi być wyłącznie heroicznym przetrwaniem – może być też miękkością, spokojem i twórczym oddechem.

Projekt od początku miał w sobie tę ideę – stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której można dać sobie zgodę na wytchnienie.

Partnerzy zrozumieli, że potrzebne są działania, które wykraczają poza schemat terapii zajęciowej. Zamiast sztywnych ram zaproponowano proces – drogę prowadzącą od lęku do ekspresji, od ciszy do opowieści, od samotności do wspólnoty. To nie była tylko seria warsztatów; to był sposób, by zrozumieć siebie na nowo.

Każde spotkanie stawało się małym rytuałem odzyskiwania sensu. Kobiety, które jeszcze niedawno bały się spojrzeć w przyszłość, zaczynały znowu planować – nie wielkie rzeczy, ale te drobne, które czynią życie pełnym. Wspólne picie herbaty, dzielenie się śmiechem, rozmowa o tym, co boli i co uzdrawia – to wszystko stało się częścią procesu, którego nie da się opisać liczbami.

Z czasem między uczestniczkami zrodziła się nić, której nie sposób przerwać. Wspólne przeżywanie, twórczość i wzajemna obecność zbudowały coś trwalszego niż warsztatowy harmonogram - wspólnotę kobiet, które nie potrzebują już walczyć, by czuć się silne. Wystarczy, że są.

W kolejnych tygodniach projektu, gdy warsztaty nabierały rytmu, a dłonie przywykały do pracy z gliną, farbą, papierem i światłem aparatu, w kobietach zaczęło się dokonywać coś niewidzialnego. Każda z nich niosła w sobie ciężar doświadczeń, których nie sposób wypowiedzieć jednym zdaniem. Czasem był to lęk przed nawrotem choroby, czasem żal po utraconej kobiecości, czasem zwykłe zmęczenie, którego nie widać z zewnątrz. Ale w tym wszystkim było też coś jeszcze – głód życia, pragnienie tworzenia, potrzeba wyrażenia siebie na własnych zasadach.

Praca twórcza pozwalała im zbliżyć się do emocji, które wcześniej chowały głęboko. Kiedy ktoś trzyma w dłoniach pędzel, kiedy barwa zaczyna płynąć po papierze, a forma nabiera kształtu, wtedy milkną słowa, a zaczyna się rozmowa z samą sobą. Jedna z uczestniczek powiedziała podczas zajęć: „Nie wiedziałam, że potrafię stworzyć coś pięknego. Zawsze myślałam, że piękno już mnie nie dotyczy”. Właśnie wtedy cały zespół prowadzący zrozumiał, że to, co robią, ma sens głębszy niż mogły przypuszczać. Bo projekt nie miał uleczyć ciała – miał pomóc uleczyć wnętrze.

W ramach zaplanowanych działań przeprowadzono osiem warsztatów, opisanych wcześniej we wniosku projektowym. Każdy z nich był inny, a jednak wszystkie tworzyły spójną opowieść

o powrocie do siebie. Były spotkania z arteterapią, zajęcia z ekspresji emocji poprzez kolor i fakturę, warsztaty skupienia i uważności, sesje pracy z ciałem oraz zmysłami. Ale to, co wydarzyło się później, wykraczało daleko poza projektową dokumentację. Kobiety same zaczęły proponować nowe pomysły – chciały więcej, głębiej, odważniej. I tak narodziły się kolejne działania: warsztaty z mozaiki, podczas których każda z uczestniczek układała swój własny, symboliczny obraz świata; zajęcia fotograficzne, gdzie aparat stawał się narzędziem patrzenia z czułością; spotkania z tworzenia ramek, w które oprawiano nie tylko zdjęcia, lecz także wspomnienia.

Partnerzy projektu dostrzegli w tym spontanicznym rozwoju ogromny potencjał. Firma, we współpracy z organizacją partnerską, postanowiła nie zatrzymywać tego procesu wraz z końcem formalnych działań. Wspólnie podjęto decyzję, by kontynuować spotkania – już bez obowiązku raportów, ale z autentycznej potrzeby serca. Tak powstała sieć nieformalnych relacji, które dziś żyją własnym rytmem: kobiety spotykają się, rozmawiają, tworzą.

Projekt zakończył się w dokumentach, ale nie zakończył się w życiu uczestniczek.

