



OSOBISTE DOŚWIADCZENIE JAKO POMOST DO ZROZUMIENIA

**Rozmowy o tym, jak dzielenie się doświadczeniami może
stać się narzędziem do nauki, pomocy i wsparcia.**

**Jak sprawić, by dzielenie się doświadczeniami było
naprawdę pomocne?**

©Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z.s.

Autorzy: Petra Kubinová, Juraj Marendiak, Zdeněk Císař

Profesjonalna korekta przez Janę Pluhaříkovu Pomajzlovu

Korekta językowa Martina Vavřínková

Korekta językowa wersji angielskiej przez Zdeněka Císařa

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Drogi Czytelniku,

Czytasz publikację, która jest wynikiem trzyletniej współpracy międzynarodowej wspieranej przez Unię Europejską; współpracy trzech renomowanych organizacji z Czech, Węgier i Polski.

Centrum Rozwoju Opieki nad Zdrowiem Psychicznym (CMHCD) w Republice Czeskiej utworzyło Kolegium Zdrowienia i wspiera osoby powracające do zdrowia po chorobie psychicznej i ich bliskich, a także aktywnie uczestniczy w rozwoju profesjonalnego wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi.

Węgierskie Stowarzyszenie Deweloperów Społeczności Lokalnych (HACD) jest krajową organizacją non-profit zajmującą się różnymi rodzajami tematów związanych z rozwojem społeczności lokalnych i współtworzeniem rozwiązań lokalnych problemów, w tym inicjowaniem i ulepszaniem usług opartych na społeczności. We współpracy z Subregionalnym Centrum Podstawowych Usług Społecznych Szatmári, HACD opracowało know-how w zakresie przekształcania usług opieki dziennej dla osób starszych w usługi środowiskowe.

Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej (CAL) jest ogólnopolską organizacją, która od ponad 20 lat wspiera metodologię społeczności lokalnych w Polsce. W partnerstwie z Wolskim Centrum Kultury w Warszawie wspólnie wypracowano nowe podejście polegające na włączeniu społeczności, a w szczególności grup szczególnie wrażliwych (np. migrantów, uchodźców, osób chorych psychicznie i innych) we współtworzenie działań i usług domu kultury. Stworzono i rozwinięto miejsce dla społeczności, a zwłaszcza grup wrażliwych - Wolską Mozaikę. Podstawą tych inicjatyw jest pojęcie kultury włączającej i idea społecznego domu kultury.

Chociaż każda organizacja koncentruje się na innych grupach docelowych poszukujących pomocy pomocy publicznej¹, nadal łączy je wspólne podejście do oferowania wsparcia. Jest to integracja osób w trudnej sytuacji życiowej ze społecznością oraz wspieranie mieszkańców społeczności w akceptowaniu i rozumieniu osób znajdujących się w trudnej sytuacji.

Możliwość wspólnego opracowania i dostosowania odpowiedniego podejścia metodologicznego (*Recovery College*) została zapewniona przez projekt *"Open to your communities - Impacts of developing community-based approach in the field of public services"*, wspierany przez projekt Unii Europejskiej Erasmus +.

Połączenie aspektów różnych grup docelowych / uczestników i różnych typów organizacji terenowych wydawało się sporym wyzwaniem, ale w trakcie procesu projektowego znaleźliśmy i ujawniliśmy wspaniałe możliwości wzajemnego uczenia się i wsparcia oraz doświadczyliśmy wspaniałych przykładów synergii.

Nasze doświadczenie pokazało również, że nie jest to łatwe i może zająć dłuższy czas, zanim dana usługa zacznie działać w oparciu o społeczność. Podczas procesu transformacji stanęliśmy przed wieloma pytaniami i praktycznymi wyzwaniami. Czy osoby z chorobami psychicznymi mają takie same potrzeby jak uchodźcy lub osoby starsze? Jak praktyczna jest lub może być nasza pomoc? Jak

¹ Znaczenie pojęcia "usługa publiczna" różni się w zależności od kraju. Na temat rozumienia tego terminu przez poszczególne zespoły, patrz studia przypadków napisane na temat procesów wdrożonych w ramach projektu *"Open to your communities"* (opublikowane na stronach internetowych trzech organizacji).

są realne możliwości (finansowe, przestrzenne...) udzielania pomocy? Jakie są najlepsze praktyki angażowania użytkowników usług we współtworzenie? Jak możemy zmotywować interesariuszy (użytkowników usług, członków społeczności, profesjonalistów) do aktywnego udziału w procesie transformacji?

To tylko przykłady pytań, które zadawaliśmy sobie jako zespół wdrażający projekt. Było ich znacznie więcej. Podczas opracowywania tej broszury doszliśmy do wniosku, że po prostu nie jest możliwe stworzenie czegoś w rodzaju "natychmiastowej książki kucharskiej", która byłaby dobra dla każdego rodzaju instytucji i każdego rodzaju usług.

Skupiliśmy się więc na podstawowych wartościach. Rzeczy, które łączyły trzy organizacje i naprawdę miały znaczenie. Od czego nie chcieliśmy i nie chcemy odchodzić:

- Jeśli nasza usługa ma być użyteczna, musimy ją współtworzyć z tymi, dla których jest przeznaczona. Koprodukcja.
- Chcemy, aby ludzie (pracownicy, wolontariusze i użytkownicy) czuli się komfortowo w naszym serwisie. Przyjazność.
- Jesteśmy na tej samej łodzi. Dzielenie się osobistymi doświadczeniami jest naturalnym narzędziem pomocy.
- Chcielibyśmy przybliżyć usługi publiczne członkom lokalnej społeczności.

Materiały informacyjne opracowane przez trzy uczestniczące organizacje zostały przetłumaczone na każdy z języków narodowych (czeski, węgierski, polski) oraz na język angielski. Można je znaleźć na stronach internetowych CMHCD, HACD i CAL.

W duchu współtworzenia, profesjonalne zespoły z zadowoleniem przyjmują wszelkie informacje zwrotne i dalsze pytania lub uwagi.

Październik 2023 r.

Petra Kubinová

Gabriella Farkas

Paweł Jordan

CMHCD

HACD

CAL

kubinova@cmhcd.cz

farkas.gabriella@kofe.hu pawelj@boris.org.pl

Treść:

Zapraszamy do rozmowy!	5
Ponowne odkrycie znaczenia dzielenia się osobistymi doświadczeniami	6
Świadome obchodzenie się z doświadczeniem	9
Kontekst	9
Ukierunkowane wykorzystanie doświadczenia	9
Metoda komunikacji	11
Rozsądek.....	12
Uczymy się od siebie nawzajem.....	13
Jak zrozumieć udostępnianie?.....	14
...Konkretnie	16
... Świadomie	16
... Minimalnie - doświadczenie jako mini-historia	17
... Responsywnie	17
Jak nie zaszkodzić sobie poprzez udostępnianie	17
...Podsumowując	20
O autorach.....	20

Witamy w rozmowie!

Niniejsza publikacja powstała w środowisku Recovery College Prague, założonym przez Centrum Rozwoju Opieki Zdrowia Psychicznego.

...kontekst

Inspiracją dla tego tekstu była nasza współpraca w ramach międzynarodowego projektu *Open to your communities - Impacts of developing community-based approach in the field of public services*.

Był to projekt, w którym wraz z kolegami z Węgier i Polski skupiliśmy się na rozwoju usług publicznych, aby były bardziej dostępne dla lokalnych społeczności i użytkowników usług. W Polsce był to dom kultury, który pomaga w integracji uchodźców z Ukrainy. Na Węgrzech był to dom opieki dla osób starszych. Wnieśliśmy do współpracy nasze doświadczenie w zakresie edukacji jako alternatywnego sposobu świadczenia usług. W rzeczywistości sami byliśmy zaskoczeni, jak może to działać poza obszarem opieki nad zdrowiem psychicznym, która jest naszą domeną.

W Recovery College ważne jest dla nas, aby łączyć różne doświadczenia, rozmawiać o nich. Postrzegamy to jako sposób na wsparcie. Być może zastanawiasz się, podobnie jak my, że próbujemy zaszczerpić coś tak uniwersalnie ludzkiego i naturalnego na profesjonalnym narzędziu pomocy. Zdajemy sobie sprawę, że jest w tym coś z paradoksu i stoimy przed dylematem, jak to zrobić. W tym tekście próbowaliśmy sobie z tym poradzić.

W tekście używamy również terminu "powrót do zdrowia". Może się wydawać, że termin ten jest związany wyłącznie z dziedziną opieki nad zdrowiem psychicznym. W tej dziedzinie powrót do zdrowia oznacza - "nawet jeśli objawy choroby psychicznej utrzymują się, mogą prowadzić codzienne życie, które mogą kochać i kontrolować". Ale w szerszym znaczeniu myślimy o "wyzdrowieniu" jako odnoszącym się do każdej osoby, która napotkała w swoim życiu sytuację, która była dla niej trudna i wymagająca.

...ukierunkowane wykorzystanie doświadczenia

Doświadczenie autorów znajduje odzwierciedlenie w treści niniejszej publikacji. Nie mamy ambicji prezentowania poprawnych rozwiązań i instrukcji. Naszym celem jest zaoferowanie spostrzeżeń i refleksji (czasem nawet filozoficznych) na temat tego, jak dzielenie się doświadczeniami może pomóc, jak to zrobić, o czym myśleć, a czego unikać. Staraliśmy się również zaoferować praktyczne wskazówki, które sprawdziły się w naszym przypadku. Dlatego też zatytułowaliśmy ten tekst "OSOBISTE DOŚWIADCZENIA JAKO POMOST DO ZROZUMIENIA". Rozmowy o tym, jak dzielenie się doświadczeniami może stać się narzędziem do nauki, pomocy i wsparcia. Jak sprawić, by dzielenie się doświadczeniami naprawdę pomogło?" Kiedy zastanawialiśmy się, kim mogą być nasi czytelnicy, doszliśmy do wniosku, że chcielibyśmy zaoferować inspirację i wskazówki każdemu, kto myśli o tym, jak wspierać innych. Dzieje się tak, mimo że nasze doświadczenie opiera się głównie na Recovery College i innych usługach związanych ze zdrowiem psychicznym.

metoda komunikacji

Publikacja ma niekonwencjonalne podejście. Jako wywiad, który tak naprawdę nie jest wywiadem. To znaczy nie w tym sensie, że budujemy na sobie nawzajem poszczególne części. Tłem dla tekstów są jednak rozmowy, które prowadzimy w Recovery College na temat dzielenia się osobistymi

doświadczeniami. Dlatego zdecydowaliśmy się na taką formę publikacji. W praktyce tego tekstu staraliśmy się zapisać tematy, które uważamy za ważne i nasze przemyślenia na ich temat.

Życzymy inspirującego doświadczenia wspierania innych poprzez dzielenie się doświadczeniami!

Petra Kubinová, kubinova@cmhcd.cz

Praha, říjen, 2023

Ponowne odkrycie znaczenia dzielenia się osobistymi doświadczeniami



Juraj

Osobiste doświadczenie było kiedyś niezbędne.

Czy chciałeś wiedzieć, jak zrobić przystawkę do zupy? Co oznacza słowo "kudos" w języku angielskim i jak się go używa? Jak nazywa się piosenka, którą słyszałeś w radiu? Jak zainstalować router lub uruchomić samochód bez latarki?

Zapytałeś.

Kogoś, kto już wcześniej obsługiwał frytkownicę. Kogoś, kto uczył się angielskiego lub mieszkał w anglojęzycznym kraju. Kogoś, kto słucha tej muzyki i ją zna. Kogoś, kto rozumie komputery. Kogoś, kto uruchomił samochód z rozładowanym akumulatorem.

Zapytałeś kogoś bardziej doświadczonego.

A teraz? Jak zainstalować router: 661 000 wyników w 0,29 sekundy. 22 200 wyników w 0,32 sekundy.

Kudos: 119 000 000 wyników w 0,37 sekundy.

Wydawać by się mogło, że tak szybko i łatwo dostępne informacje stworzą świat, w którym osobiste doświadczenie nie przetrwa i w którym nie będzie miało żadnego znaczenia.

Przy dzisiejszych możliwościach łatwo jest odnieść wrażenie, że powinieneś być w stanie poradzić sobie ze wszystkim i że nie na miejscu jest zwracanie się do kogoś o coś, co możesz przecież samemu wymyślić. A jeśli dodać do tego łatwość, prostotę i perfekcję, z jaką jest to wyświetlane (jestem pewien, że znasz te filmy) oraz mnogość oferowanych opcji i opinii - frustracja lub przytłoczenie są gwarantowane.

Wierzmy jednak, że im bardziej dostępne są informacje, tym bardziej wartościowe staje się ich udostępnianie.

Widzimy ku temu dwa powody. Pierwszym jest to, że jest to doświadczenie. W przeciwieństwie do informacji (która określa, co jest czym) lub porad (co powinno być czym), doświadczenie opisuje to, czego ktoś spróbował lub doświadczył (i dlatego najczęściej przyjmuje formę opowieści). Drugim powodem jest to, że jest ono osobiste. Wydobywa doświadczenie konkretnej i wyjątkowej osoby, tak jak ona je przeżyła i postrzegала (dlatego najczęściej spotyka się je w pierwszej osobie).



Jana

Myślę o tym, że oprócz tego, o czym wspominałem, ważne jest dla mnie, że mówimy tutaj o wsparciu w powrocie do zdrowia. Trudno sobie wyobrazić, że tak wieloaspektowy i wyjątkowo osobisty proces można sprowadzić do poradników. Ale możliwość usłyszenia od innej osoby, jak przeszła przez sytuację podobną do tej, w której znajduje się obecnie, może być bardzo wspierająca i zachęcająca.

Każdy (ja) ma w życiu doświadczenia, które mogą być inspiracją dla innych. Co ciekawe, nawet jeśli doświadczamy tych samych chwil lub sytuacji w życiu, każdy z nas przeżyje je inaczej, a doświadczenie, które z nich wyciągniemy, będzie inne. Osobiste doświadczenie jest osobiste, nie ma jednego "dobrego"

i jednego "złego", jednego "właściwego" lub "znaczącego". Dzieląc się doświadczeniem, wychodzimy z założenia, że nasze doświadczenie jest tak samo cenne, jak doświadczenie drugiej osoby. Oboje możemy wnieść swój wkład i uczyć się od siebie nawzajem, wzbogacając się wzajemnie. Doświadczenie jest doświadczeniem; nie oceniamy, jakiego rodzaju jest to doświadczenie, ale czy dzielenie się nim w danym momencie jest przydatne.

W środowisku Recovery College wierzymy, że osobiste doświadczenia łączą, inspirują i przynoszą nadzieję.

Petra

Moim zdaniem każdy ma jakieś doświadczenie, które może wykorzystać, by pomóc sobie i innym.

W Recovery College stosujemy tę zasadę, wspierając studentów w ich drodze do wyzdrowienia i rozwoju osobistego poprzez edukację.

Aby spełnić zasadę "doświadczenie pomaga", staramy się postrzegać ją jako wartość, która przenika funkcjonowanie Recovery College na wszystkich poziomach. Od komunikacji w zespole, przez projektowanie kursów, po faktyczne nauczanie i komunikację ze studentami. Staramy się tworzyć przestrzeń do uczenia się na podstawie doświadczeń. Stosowanie tej zasady przynosi korzyści na kilku poziomach.

Uczniowie mogą doświadczyć akceptacji i docenienia swojego doświadczenia, znaleźć w nim sens, poczuć, że są wartości dla innych, a ostatecznie mogą przejąć kontrolę nad swoim życiem.

Członkowie zespołu doświadczają poczucia własnej wartości, które są następnie w stanie przenieść na swoje nauczanie i interakcje z uczniami.

Budowanie nauczania na wspólnych doświadczeniach przynosi różnorodność. Każdy kurs jest zatem wyjątkowy, zbudowany na osobistych tematach studentów i współtworzony przez doświadczenia uczestników.

Celowo tworząc przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, uczniowie mogą znaleźć własną ścieżkę rozwoju osobistego, zamiast przyjmować lub stosować jakieś "natychmiastowe" podejście.

Jana

Ludzie żyją historiami. Historie kształtują nasze wyobrażenie o tym, kim jesteśmy i kim chcemy się stać. Przeżywamy historie w naszych umysłach, w naszej wyobraźni, czujemy je i żyjemy nimi każdego dnia. Chociaż tworzymy historie o sobie i naszym życiu wewnątrz siebie, zyskują one moc i materializują się, gdy możemy dzielić się nimi z innymi. Wiesz, że tylko wtedy, gdy mówisz coś na głos, naprawdę stajesz się świadomy tego, jak postrzegasz daną rzecz?

Jestem przekonany, że to, kim jesteśmy, kształtujemy poprzez to, jak o sobie mówimy. Weryfikujemy nasze doświadczenia poprzez to, jak dzielimy się nimi z innymi. Historie mają moc wydobywania na światło dzienne wydarzeń, które są dla nas ważne, a inne pozostawiają w tyle. Możemy dokonywać świadomych wyborów, którym wydarzeniom nadajemy znaczenie, a którym nie. Czy zdarzyło ci się opowiadać o konkretnym wydarzeniu w swoim życiu za każdym razem nieco inaczej, w zależności od tego, jaki był moment i kim był słuchacz? A może po jakimś czasie zauważyłeś, że postrzegasz to

wydarzenie w zupełnie inny sposób? Tak, nasze perspektywy się zmieniają i możemy stać się bohaterami własnej historii.

Zdeněk

Dzielenie się własnym doświadczeniem jest zawsze cenne, ale w kontekście roli zawodowej dzielenie się doświadczeniem jest właściwe, jeśli jest korzystne dla drugiej strony. Oferujemy osobiste doświadczenie, gdy jest ono istotne dla tematu lub odnosi się do czegoś bliskiego drugiej stronie. Najlepiej, gdy druga strona o nie poprosi.

Kiedy uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami podczas kursów Recovery College, instruktorzy powinni być w stanie umieścić te doświadczenia w kontekście, ująć je w ramy lub dodać do nich w razie potrzeby, tak aby doświadczenia te mogły rezonować jako możliwości i inspiracja dla innych.

W bezpiecznej przestrzeni dzielimy się doświadczeniami dotyczącymi nie tylko tego, co pomaga, ale także tego, co nie działa. Dla niektórych osób bardzo ważne i wzmacniające może być usłyszenie, że nie są jedynymi, dla których na przykład niektóre z zalecanych i sprawdzonych mechanizmów radzenia sobie po prostu nie działają i że można znaleźć własne sposoby.

Obejmuje to na przykład dzielenie się doświadczeniami związanymi z niezamówionymi, "gwarantowanymi" poradami. Ludzie często udzielają ich w dobrej wierze, gdy chcą w jakiś sposób pomóc. W większości przypadków jednak takie porady mijają się z celem, a osoba, której miały pomóc, może poczuć się jeszcze gorzej niż wcześniej. Tak więc, gdy ludzie, którzy mieli podobne doświadczenia, spotykają się razem, dzielenie się nimi może przynieść ulgę, a także pocieszenie.

Jana

Myślę, że jedną z pułapek może być to, że przywiązujemy zbyt dużą wagę do dzielenia się doświadczeniami lub stosujemy je zbyt często. Zazwyczaj wynika to z przekonania pracowników, że dzielenie się doświadczeniami pomaga lub z potrzeby bycia użytecznym i pomagania innym. Słuchanie, jak inna osoba z powodzeniem poradziła sobie z sytuacją, co jej pomogło, jak daleko zaszła, może wzmocnić poczucie porażki u niektórych osób, wywołać zwątpienie w siebie, obniżyć poczucie własnej wartości i zwiększyć wymagania wobec siebie. Nieumyślnie może to stworzyć nierówny status i poczucie, że ktoś jest dalej, lepiej, ponieważ jest bardziej "wyleczony". Powinniśmy być świadomi tego ryzyka i celowo tworzyć przestrzeń, w której doświadczenia mają taką samą wartość i nie są mierzone. Jednocześnie powinniśmy być bardzo wrażliwi na to, czy i w jaki sposób oferujemy nasze doświadczenie.

Dzielenie się różnymi doświadczeniami w naturalny sposób tworzy szerszy zakres możliwości, którymi można się zainspirować. W ten sposób można usłyszeć zarówno typowe i zalecane rozwiązania, jak i te, które są mniej powszechne, specyficzne i wyjątkowe. Tworzy to przestrzeń dla różnych możliwości. Jeśli powszechne podejście nie działa dla kogoś, ważne jest, aby szukać innych, mniej powszechnych, ale potencjalnie równie skutecznych rozwiązań, które są odpowiednie dla tej osoby.

SZUKAJ:

W zeszłym miesiącu podjąłeś wiele decyzji (dużych i małych). Zapisz je na kartce papieru i podkreśl te, w których rolę odegrały osobiste doświadczenia innych osób. Jakie to były decyzje i jak wpłynęły na nie doświadczenia innych osób?

Świadome obchodzenie się z doświadczeniem

Aby naprawdę skorzystać z dzielenia się osobistymi doświadczeniami, uważamy, że ważne jest uważne słuchanie drugiej osoby i zastanowienie się nad tym, aby wiedzieć, co możemy i chcemy powiedzieć i dlaczego - czym się dzielimy, w jakim celu i co chcemy osiągnąć w kontekście współpracy.

Petra

Kontekst

Myślę, że pomocna może być świadomość kontekstu, w jakim decydujemy się zaferować nasze doświadczenie. Moje rozumowanie jest takie, że dzielenie się doświadczeniami jest naturalnym narzędziem uczenia się, pomagania i wspierania między ludźmi, z którego korzystamy od niepamiętnych czasów. Nauczyłam się gotować od mojej mamy i babci, które z kolei nauczyły się od mojej prababci. Moja mama nauczyła mnie szyć. Dzieliłyśmy się różnego rodzaju technikami i "gadżetami", ale także oburzeniem, gdy coś poszło nie tak. To potrafi naprawdę zirytować, gdy szyjesz ten sam szew po raz enty. Nazywamy to "olimpiadą dopasowywania". Oczywiście dzielimy się też sukcesami. Wysyłamy sobie zdjęcia gotowych produktów i doceniamy się nawzajem.

W tej analogii wykorzystanie osobistego doświadczenia może być rozpatrywane w różnych kontekstach. Od "zwykłej" pomocy sąsiedzkiej po centra społecznościowe, edukację i inne usługi publiczne, po usługi społeczne i zdrowotne. Możemy zatem dzielić się doświadczeniami w różnych kontekstach. Jednak dzielone doświadczenie powinno być odpowiednie do kontekstu.

Zasada "peer to peer", tj. wzajemnego wsparcia między osobami o tym samym doświadczeniu, ma tradycję w opiece nad zdrowiem psychicznym od około lat siedemdziesiątych XX wieku. Zawód konsultanta rówieśniczego jest obecnie dobrze znany i ugruntowany w służbach zdrowia psychicznego. Rozwój tego zawodu przyczynia się do tego, że usługi w zakresie zdrowia psychicznego stają się bardziej partycypacyjne. Ich klienci/pacjenci wychodzą z roli biernych odbiorców i stają się aktywnymi podmiotami otrzymywanej opieki. Jednak dzielenie się doświadczeniami związanymi z radzeniem sobie z chorobą i powrotem do zdrowia nie dotyczy tylko doradców rówieśniczych. Wierzmy, że pracownicy pełniący różne role zawodowe² mogą wyjść poza konwencjonalne rozumienie roli pomocnika i zaferować swoje osobiste doświadczenia odpowiednie do sytuacji i kontekstu współpracy.

Juraj

Ukierunkowane wykorzystanie doświadczenia

Mamy mnóstwo doświadczenia. Wiemy, doświadczyliśmy, próbowaliśmy, widzieliśmy, smakowaliśmy, słyszeliśmy, mieliśmy, spotkaliśmy. Moglibyśmy o tym rozmawiać godzinami. To nic nie kosztuje, więc mówmy o tym głośno. Ale prawdziwą "sztuką" w dzieleniu się osobistymi doświadczeniami jest używanie ich świadomie i celowo. Czy moim celem jest zachęcenie drugiej osoby? Czy moim celem jest pomóc mu lepiej coś sobie wyobrazić lub zrozumieć? Czy moim celem jest zwrócenie na coś uwagi drugiej osoby? Czy moim celem jest pokazanie drugiej osobie możliwości? Czy moim celem jest zbliżenie się do drugiej osoby? Czy moim

² Alie Weerman i Tineke Abma (2019) Studenci pracy socjalnej uczący się korzystać z ich doświadczałnej wiedzy na temat powrotu do zdrowia. Perspektywa egzystencjalna i emancypacyjna, Social Work Education, 38:4, 453-469, DOI: 10.1080/02615479.2018.1538335

celem jest potwierdzenie doświadczenia drugiej osoby? A może przedstawienie alternatywnego doświadczenia? Czy moim celem jest pokazanie, że dzielenie się doświadczeniem jest mile widziane? A może moim celem jest coś innego? Nieważne. Ale ważne jest, aby zadać to pytanie i odpowiedzieć na nie.

Jednym z celów może być podzielenie się osobistym doświadczeniem, aby wesprzeć powrót do zdrowia innych. Tak więc, myśląc o tym, jakie powinno być to doświadczenie, jak je uchwycić i jak się nim podzielić, pomóżmy sobie z wartościami/zasadami kolegów zdrowienia, które podkreślają Julie Repper i Rachel Perkins: nadzieja, kontrola i możliwości. Tylko wtedy, gdy nadzieja jest częścią wspólnego doświadczenia lub historii, tylko wtedy może wzbudzić nadzieję w innych. Posiadanie historii (lub jej części) w swoich rękach może zachęcić i wzmocnić innych. A im więcej uwagi poświęcisz w tej historii możliwościom, które pozwoliły jej się wydarzyć, tym bardziej inni będą w stanie dostrzec i wykorzystać możliwości, które ich otaczają.

Pij!

I nie chcesz się napić?

Pomaga mi, gdy się napiję.

Czego teraz potrzebujesz? Czy jest coś, co mogę dla ciebie zrobić? Czy chciałbyś dowiedzieć się, co pomogło/czego próbowali inni w tej sytuacji?

Ubieranie porady w doświadczenie wydaje się znacznie lepsze niż nie ubieranie jej w ogóle lub ubieranie jej w pytanie. Tak, na pierwszy rzut oka brzmi to dobrze. Jest to jednak pułapka, gdy sprawy są bardziej skomplikowane. Kiedy dzielisz się doświadczeniem, aby udzielić rady, sprawi to, że poczujesz swoją ambicję i możesz stracić zaufanie drugiej osoby.



Jana

Rozważania na temat celowego wykorzystania doświadczenia mogą, jak sądzę, sprawiać wrażenie, że jako pracownicy "wiemy więcej lub nawet lepiej" niż sama osoba, co może być dla niej dobre. Że powinniśmy posiadać umiejętności, które pozwolą nam odgadnąć, co należy powiedzieć, lub że możemy osiągnąć własne intencje w pracy z inną osobą poprzez komunikację doświadczenia. Byłoby to oczywiście bardzo mylące. Najważniejsza jest więc na poziomie ludzkim, szczerą troską o daną osobę, szacunek dla jej doświadczeń i chęć wspólnego poszukiwania tego, czego dana osoba potrzebuje do powrotu do zdrowia w tym momencie oraz tego, co i jak możemy pomóc.

Otwartość na własną wrażliwość i osobiste doświadczenia powinna pomóc nam być wrażliwymi na wyjątkowość osobistego doświadczenia i powstrzymać nas od przyjmowania własnych założeń na temat tego, czego potrzebuje druga osoba. Dla mnie osobiście celowa praca z własnym doświadczeniem polega na refleksji. Kiedy słucham drugiej osoby, jest to narzędzie dla mnie. Zastanawiam się, jak rozumiem to, co mówi do mnie druga osoba? Do czego to we mnie przemawia? Czy doświadczyłem czegoś podobnego? Czy w narracji jest coś, co łączy się z moim osobistym doświadczeniem? Jak to było dla mnie czuć to, o czym mówi dana osoba? Czy naprawdę mogę sobie wyobrazić, jakie to uczucie? Jak to się ma do tego, co sam wiem? Czego najbardziej potrzebowałem w podobnym momencie? Jakie mam możliwości, aby wesprzeć tę osobę w tym momencie? Czego dana osoba ode mnie oczekuje? itd.

 Petra

Metoda komunikacji

Teraz, gdy mamy już jasność co do kontekstu, myślę, że dobrze jest zastanowić się nad sposobem komunikacji. Aby dzielenie się doświadczeniami było przydatne, ważne jest dla mnie, aby pamiętać, że chcemy uniknąć udzielania rad i instrukcji. Chcemy otworzyć przestrzeń dla drugiej osoby do refleksji i znalezienia własnego rozwiązania danej sytuacji. Wreszcie, chcemy wzmocnić nadzieję i świadomość własnych zasobów. W rzeczywistości jednym z przydatnych celów dzielenia się doświadczeniami może być zachęcenie danej osoby do dzielenia się swoimi doświadczeniami. Może ona wtedy zacząć lepiej porządkować swoje myśli i nazywać rzeczy i okoliczności, które są dla niej ważne.

Mając to na uwadze, wybieram formę, w jakiej przekazuję swoje doświadczenie. Druga osoba powinna wyraźnie dostrzec, że jest to oferta możliwości i że może ją odrzucić. Oznacza to używanie otwartych sformułowań i unikanie słów takich jak "musisz", "zrób" lub uogólniających stwierdzeń, takich jak "zawsze", "wszyscy ludzie", "dla kobiet/mężczyzn jest tak...", "to jest..." itp.

Przychodzą mi do głowy przykłady sformułowań, które mogą być bardziej wrażliwe na uznanie osobistych doświadczeń: "Każdy ma swój własny sposób na..., na przykład dla mnie zadziałało...", "Nie jest łatwo przez to przejść, kiedy rozmawiałem z ludźmi w podobnej sytuacji, mówili o tym, jak im to pomogło.../że najważniejszą rzeczą dla nich było..., co o tym sądzisz?".

 Jana

Myślę, że nie da się tego zrobić bez podstawowego zaufania do danej osoby i procesu zdrowienia. Jeśli jesteśmy przekonani, że dana osoba ma własne zasoby i mocne strony, na których może się oprzeć, w naturalny sposób prowadzi nas to do wyciągnięcia do niej ręki, zamiast przejmowania się tym, jak żyje druga osoba.

SZUKAJ:

Możesz spróbować przeformułować niektóre "dobre rady", z którymi mogłeś się spotkać.

Dobra rada to rada udzielona z zamiarem pomocy i zachęty lub zasugerowania rozwiązania opartego na uogólnionym doświadczeniu.

Pytanie brzmi, czy taka rada jest naprawdę pomocna, czy wręcz przeciwnie, może nawet pogorszyć sytuację danej osoby. Pomyśl sam.

- Powinieneś zacząć ćwiczyć. To ci pomoże.
- Weź się w garść! Jeśli zaczniesz coś robić, to się uspokoi.
- Musisz myśleć pozytywnie!
- Nie bierz tego do siebie. To może zdarzyć się każdemu.
- Musisz postarać się bardziej.
- Najlepiej będzie, jeśli dobrze się wypisz. Po prostu odłącz się od mediów społecznościowych, masz dużo na głowie.

Możesz pomyśleć o innych dobrych radach i o tym, co tak naprawdę powinieneś usłyszeć.

Jana

Do tej pory mówiliśmy o dzieleniu się doświadczeniami głównie w formie rozmowy. Ale przychodzi mi na myśl wiele sytuacji, w których mogłem poczuć moc opowieści i doświadczenia poprzez inne formy dzielenia się, poprzez poezję, śpiew, obrazy, zdjęcia, taniec i ruch. Myślę o tym, jak możemy oferować różne formy wnoszenia i dzielenia się osobistymi doświadczeniami, zwłaszcza gdy słowa są trudne do znalezienia lub niewystarczające, aby uchwycić to, co ważne.

SZUKAJ:

Spróbuj wybrać pewien okres w swoim życiu i napisz krótką historię o swoich doświadczeniach z tego okresu. Jeśli masz więcej miejsca, możesz spróbować napisać historię powrotu do zdrowia.

Teraz spróbuj ponownie spojrzeć na tę historię i wybierz sposób, który jest ci bliski, aby przedstawić swoje doświadczenie lub historię w inny sposób. Niektórzy ludzie znajdują słowa bliskie ich sercu i piszą wiersz, niektórzy uważają zdjęcia za pomocne i tworzą kolaż, niektórzy malują obraz, niektórzy tworzą listę i arkusz kalkulacyjny Excel, niektórzy tworzą solo taneczne lub komponują piosenkę. Pozwól sobie na różne sposoby i zobacz, co nowego ta forma wnosi do dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Petra

Rozsądek

Jeśli chcemy pomóc naszym osobistym doświadczeniem, myślę, że należy również rozważyć proporcjonalność.

Rozsądność oznacza zadowalający stopień, adekwatność lub równowagę w odniesieniu do określonej sytuacji, standardu, wartości lub normy.

Brzmi to skomplikowanie, ale nie sądzę, by było to aż tak istotne. Spróbuję wyjaśnić to na przykładzie:

Choroba psychiczna często wiąże się z sytuacjami, z którymi bardzo trudno jest sobie poradzić zarówno osobie leczącej się, jak i jej bliskim. Możemy je również uznać za traumatyczne. Jako wykładowca na kursach Recovery College lubię współpracować z tutorem rówieśniczym. Daje mi to możliwość doświadczenia siły dzielenia się doświadczeniami w praktyce. Często są to niezwykle doświadczenia przynależności, objawienia i znajdowania ścieżek.

Jednocześnie czasami zastanawiam się, w jakim stopniu można zagłębić się w bolesne szczegóły indywidualnych doświadczeń. Na przykład myśli samobójcze, rozłąka z dziećmi, obraz bezosobowego środowiska szpitali psychiatrycznych itp. Z mojego doświadczenia wynika, że to właśnie na te szczegóły reagują uczestnicy kursów, dlatego nie mam jeszcze jasnej odpowiedzi na to pytanie.

Wiem jednak, że to właśnie te bolesne szczegóły wywołują najbardziej ożywione debaty. Są one z pewnością ważne. Ale jeśli nie są zrównoważone dzieleniem się doświadczeniami na temat tego, jak dana osoba sobie poradziła (co pozwoliło mi sobie poradzić, co sam zrobiłem, kto mi pomógł i jak to się skończyło), mogą mieć raczej odwrotny wydźwięk. Nie koncentrują się na powrocie do zdrowia i radzeniu sobie, ale na chorobie. Z mojego punktu widzenia są więc bardziej afirmacją

beznadziejności, a opieka nad zdrowiem psychicznym staje się środowiskiem, z którym zwykli ludzie (w tym ci, których zdrowie psychiczne jest chore) nie chcą mieć nic wspólnego. Mówiąc szerzej, wzmacnia to nieufność do systemu opieki nad zdrowiem psychicznym.

Równowaga odnosi się również do rozważenia głębokości dzielenia się w danym kontekście współpracy i czasu, który mamy razem. Inaczej będziemy rozważać dzielenie się w grupie psychoterapeutycznej, inaczej podczas jednorazowej sesji doradczej, inaczej w Szkole Odnowy czy grupie samopomocy. Powinniśmy być świadomi przestrzeni, którą mamy razem i celu, który nas łączy.

I jeszcze jeden przykład z innego miejsca

Przypomniałem sobie sztuczkę matematyczno-fizyczną, na której przyłapał mnie tata w podstawówce.

"Peño, co jest cięższe? Kilogram piór czy kilogram żelaza?"

Bez większego wahania odpowiedziałem, że jest to kilogram żelaza. Oczywiście nastąpiło długie wyjaśnienie, którego sednem było to, że jeśli coś jest kilogramem, to jest kilogramem bez względu na to, ile waży materiał. A każdy kilogram waży tyle samo. I sugestia, że mógłbym się bardziej skoncentrować.

Na swoją obronę dodam, że nigdy nie przepadałem za matematyką i fizyką. Wolałem biegać na dworze z innymi, którzy nie przejmowali się żelazem i piórami tak bardzo jak ja. Z fizyki dobrze rozumiałem prawa Newtona. Zwłaszcza to o ziemskiej grawitacji, bo zawsze gdzieś spadałem.

Ale dlaczego o tym mówię?

Jeśli spróbujemy wyobrazić sobie zrzućcie kilograma żelaza na kogoś z wysokości jednego metra. Co się stanie? Prawdopodobnie pojawią się siniaki i na pewno będzie bolało. Będzie próbował szybko pozbyć się ciężaru (ból). A jeśli rzucimy w kogoś kilogramem piór? Ból i siniaki nie wchodzi w grę. Poza tym tylko te pióra, które trafiły w cel, będą się trzymać.

Myślę, że jest to bardzo podobne do tego, jak powinniśmy traktować dzielenie się osobistymi doświadczeniami. Jeśli przytłoczymy kogoś naszymi trudnymi doświadczeniami, prawdopodobnie poczuje się przygnieciony ich ciężarem. Jeśli potraktujemy go z szacunkiem i "dozujemy" doświadczenie w odniesieniu do jego sytuacji, znajdzie on swoją drogę. Mniej znaczy więcej.

Mój wniosek jest następujący: nigdy w nikogo nie rzucaj! Z całym szacunkiem: O rzucaniu jakimikolwiek przedmiotami w innych ludzi myślę z powściągliwością. Unikałbym tego.

Tato, kilogram żelaza naprawdę jest cięższy. Zwłaszcza jeśli żelazne ciało jest wprawiane w ruch. Ale to chyba kolejne prawo Newtona. Prawo akcji i reakcji.

 Zdeněk

Uczymy się od siebie nawzajem

Dzieląc się własnymi doświadczeniami, radzimy sobie z nimi w sposób, który jest jak najbardziej skoncentrowany na wzmacnianiu, uspokajaniu i ogólnie wspieraniu drugiej osoby w procesie zdrowienia.

Osobiście uważam, że naszym celem w dzieleniu się jest równa wymiana.

Nie jest to po prostu równoważenie dialogu, ale aktywny wysiłek, aby pozwolić drugiej stronie doświadczyć cennej wzajemnej wymiany z nami. Im lepiej poznajemy doświadczenia drugiej strony, tym lepiej możemy zaoferować nasze własne, aby dzielić się nimi razem.

Oferujemy również refleksje na temat tego, w jaki sposób trudne doświadczenie drugiej osoby mogło być nie tylko stratą i bólem, ale także wzmocnieniem. Dzieląc się własnymi doświadczeniami lub doświadczeniami innych, możemy pomóc nadać sens doświadczeniu, aby osoba mogła je samodzielnie przetworzyć.

Wyzwaniem w korzystaniu z własnego doświadczenia może być to, że jest ono zbyt jednostronne, dzielimy się zbyt dużą ilością informacji na raz, myśląc, że musimy powiedzieć wszystko, co jest istotne. I chcemy powiedzieć to tak szczegółowo, jak to tylko możliwe, ponieważ wierzymy, że jest to jedyny sposób, aby pomóc danej osobie w najlepszy możliwy sposób. Możemy przytłoczyć drugą osobę i łatwo zgubić się we własnej historii i doświadczeniu. Nasze dzielenie się może wtedy wcale nie być wspierające dla drugiej osoby, wręcz przeciwnie. Dlatego ważne jest, aby być świadomym tych zjawisk i pamiętać, że nasze dzielenie się powinno być odpowiednie, świadome i celowe.



Juraj

I jeszcze jedna taka, można powiedzieć niemal naturalno-fizyczna, prawidłowość. Im więcej miejsca zajmujesz, tym mniej miejsca pozostaje dla innych. A im mniej miejsca zajmujesz, tym więcej tworzysz dla innych.

Oferujemy listę kontrolną, która może być pomocna:

- Czy to moje doświadczenie? Czy ta historia przydarzyła się mnie?
- Czy wiem, w jakim celu chcę podzielić się tą historią lub doświadczeniem?
- Czy naprawdę wiem, w jakim celu chcę podzielić się tą historią?
- Czy w tej historii jest nadzieja?
- Czy miałem sprawy we własnych rękach (przynajmniej trochę) w tej historii?
- Czy mogę wymienić możliwości, które pozwoliły tej historii się wydarzyć?
- Czy opowiadam historię w pierwszej osobie?
- Czy jestem konkretny w opowiadaniu tej historii?
- Czy moim zamiarem jest wspieranie innych?
- Jak mogę sprawdzić, czy jest to pomocne dla drugiej osoby?

Jak zrozumieć udostępnianie?

 Juraj

Pierwotnie ten rozdział miał nosić tytuł "Konstrukcja historii" lub coś w tym stylu. Przez chwilę wyglądało to dobrze, ale potem zatrzymaliśmy się i pomyśleliśmy: Czy naprawdę zamierzamy utrzymać temat dzielenia się doświadczeniami w formie opowieści? Czy nie jest to po prostu okazja do wyjścia poza ustalone ramy opowieści o powrocie do zdrowia? Szansa na poszukiwanie różnorodnych i zróżnicowanych sposobów wykorzystania osobistych doświadczeń do wspierania powrotu do zdrowia innych?

 Petra

W profesjonalnych usługach zdrowia psychicznego często mówimy o historiach powrotu do zdrowia w kontekście pracy doradców rówieśniczych. To samo dotyczy zawodu edukatorów rówieśniczych. Nie jest to jednak do końca trafne.

Kiedy mówimy "historia", prawdopodobnie myślimy o spójnej narracji na określony temat. Wciągająca opowieść ma określoną strukturę narracyjną. Struktura ta ma kilka faz, które zapewniają dynamikę opowieści, a tym samym utrzymują uwagę i zainteresowanie odbiorców (lub czytelników). Fazy struktury narracyjnej są opisywane wieloma terminami. Ale sedno jest proste - wprowadzenie (co się dzieje, kto jest aktorem w historii), fabuła (żywy opis tego, co dzieje się w kontekście) i zakończenie (jak to się skończyło, co to oznacza).

Biorąc pod uwagę to, co zostało opisane w poprzednim rozdziale, ten sposób dzielenia się doświadczeniami jest bardziej odpowiedni dla działań takich jak nagrywanie audio lub wideo lub dla formatów tekstowych. W działaniach zorientowanych na interakcję bardziej odpowiednie jest myślenie o osobistym doświadczeniu.

 Juraj

W tym właśnie widzę pułapkę: jeśli pracujemy z osobistym doświadczeniem tylko i wyłącznie jako spójną historię powrotu do zdrowia, nie wykorzystujemy w pełni potencjału, jaki to doświadczenie ma w odniesieniu do wspierania innych.

Po pierwsze, w odniesieniu do treści: historia powrotu do zdrowia zwykle przynosi bardziej holistyczne spojrzenie na to, czego dana osoba doświadczyła. Jednak z definicji nie tworzy wystarczającej przestrzeni dla fragmentów historii (wrażeń, doświadczeń, sytuacji), które składają się na mozaikę historii.

Również pod względem formy: historia jest pisana, historia jest opowiadana, historia jest słuchana. Historia nie angażuje i nie wciąga. Historie nie są (z reguły) interaktywne.

Co więcej, historia ma początek i oczekuje się, że będzie miała zakończenie. Lub, jak w obrazie mozaikowym, będzie miała swój ostateczny kształt. Ale co, jeśli tak nie jest? Co jeśli nie jest jeszcze wystarczająco wyraźna, by być historią?

 Petra

Dlatego termin "wspólne osobiste doświadczenie", moim zdaniem, lepiej oddaje istotę tego, dlaczego i jak go używamy.

Juraj

Ale co nam pozostanie, jeśli porzucimy tę kotwicę w postaci opowieści? Dokładnie to, co dzieje się, gdy podnosimy kotwicę na statku - podróż może się rozpocząć. Aby nie pozwolić sobie po prostu dryfować, ale świadomie i celowo pracować z osobistym doświadczeniem, zbierzmy kilka pomysłów, jak to zrobić.

Petra

...W szczególności

Wydaje mi się, że dzielenie się osobistymi doświadczeniami powinno być KONKRETNE.

Jeśli chcemy wykorzystać nasze osobiste doświadczenia dla dobra innych, powinniśmy dążyć do konkretności. Oznacza to, że myślimy o przekazie nie tylko w kategoriach tego, co chcemy osiągnąć (cel, intencja), ale także tego, jak jasni i precyzyjni jesteśmy. Aby uniknąć generalizowania, a nawet straszenia, uważam, że ważne jest, aby przekazywać nasze doświadczenia w kontekście kilku aspektów:

- Zachowanie - jak zachowałem się w danej sytuacji.
- Ważne osoby - co mogły zaobserwować w moim zachowaniu i jak na nie zareagowały.
- Doświadczenie - jak się czułem, co było dla mnie ważne.
- Wysiłek własny - co robiłem, aby poradzić sobie z sytuacją.

Zdeněk

.... Świadomie

Jeśli nasze osobiste doświadczenie ma wspierać proces zdrowienia, powinniśmy korzystać z niego świadomie. Oznacza to, że dzielimy się tym, co naszym zdaniem może być korzystne dla drugiej strony i potrafimy wyjaśnić dlaczego.

... Przejrzystość

Będziemy wspierać treść naszego przekazu odpowiednim sformułowaniem. Dzielenie się osobistymi doświadczeniami, warto być tak przejrzystym, jak to tylko możliwe. Na przykład, gdy mówię o tym, jak objawy depresji całkowicie sparaliżowały mnie wiele lat temu, mogę zauważyć, że zaskakuje mnie nawet to, jak bardzo poprawiło się to od tamtego czasu (że teraz jest inaczej). Mogę otwarcie wyjaśnić, dlaczego mówię o tym teraz. W ten sposób moje doświadczenia nie wzbudzą w słuchaczach litości czy smutku, a wręcz przeciwnie - dadzą im nadzieję i inspirację.

... Obecnie

Dzielenie się wyzwaniami, przed którymi obecnie stoję, często ma jeszcze większy wpływ niż dzielenie się doświadczeniami z przeszłości, bez względu na to, jak trudne były. Może to zapewnić słuchaczowi zachętę i przekonanie, że nie jest sam w obliczu trudności życiowych. Niekoniecznie musi to być to samo wyzwanie; wystarczy świadomość, że oboje mamy teraz z czymś do czynienia.

Ten rodzaj dzielenia się jest szczególnie skuteczny w obalaniu mitu, że pomagający profesjonaliści nie napotykają żadnych trudności w życiu, że jako profesjonaliści mają wszystko pod kontrolą.

Takie dzielenie się w naturalny sposób przyczynia się do budowania więzi ze słuchaczem, tworząc poczucie równości.

... Stosownie

Oprócz tego, że wspólny temat jest istotny dla drugiej osoby, ważne jest również, aby rozważyć jego zastosowanie w życiu danej osoby. Mogę podzielić się swoim doświadczeniem, a jeśli klient jest zainteresowany, mogę opisać własne mechanizmy wspierające i wszystko, co mi pomaga, w zakresie, w jakim czuję się bezpiecznie i komfortowo. Chcę jednak podkreślić, że rozumiem, że to podejście może nie być odpowiednie dla każdego, a alternatywy mogą być badane w różnych obszarach.

Możliwość zastosowania nie oznacza przepisywania. Kiedy dzielimy się tym, co działa dla nas, może to nie mieć zastosowania dla kogoś innego, ponieważ ma on inne doświadczenia, zainteresowania, możliwości i założenia - moje doświadczenie z depresją nie jest takie samo jak kogoś innego i należy o tym pamiętać.

Nie powinniśmy próbować oferować tego samego doświadczenia za każdym razem, niezależnie od warunków, w jakich żyje osoba, którą chcemy wesprzeć.



... Minimalnie- doświadczenie jako mini-historia

Przedstaw wspólne doświadczenie jako mini-historię, która może "stać" samodzielnie i nie wymaga szerszego kontekstu ani wyjaśnienia. To właśnie te mini-historie tworzą fragmenty mozaiki twojej historii powrotu do zdrowia. Każda z nich ma kolor, kształt i treść, która przyczynia się do ogólnej mozaiki, ale są one równie cenne i potężne niezależnie.

... Responsywnie

Doświadczenie, którym się dzielisz, jest pod względem treści i merytorycznie dane i zasadniczo niezmiennie: wydarzyło się w jakiś sposób i miało określony wynik. Nie oznacza to jednak, że musisz dzielić się nim w ten sam sposób za każdym razem. Nadal masz możliwość podkreślenia lub zwrócenia większej uwagi na pewne aspekty tego, jak to się stało lub jak tego doświadczyłeś. Możesz to zrobić bezpośrednio "na miejscu" (dostosowując to, na czym się skupiasz i jak się tym dzielisz, do sytuacji, atmosfery, celu dzielenia się i potrzeb uczestników), a także z bardziej długoterminowej perspektywy (gdzie poprzez dzielenie się nie tylko odkrywasz i zastanawiasz się nad różnymi aspektami swojego doświadczenia, ale także ewoluuje znaczenie i korzyści płynące ze wspólnego doświadczenia).

Spróbuj udostępnić go na różne sposoby. Bądź ciekawy, w jaki sposób udostępnianie odbiło się echem wśród odbiorców i co im przyniosło. Zwracaj na to uwagę, szukaj powiązań i pracuj z nimi. Niech Twoje doświadczenia i sposób ich udostępniania ewoluują.

Co więcej, jest to okazja, aby uchwycić coś dla siebie: szansa, aby lepiej poradzić sobie ze swoim doświadczeniem, lepiej je poznać i zastanowić się nad nim. Dobrze jest skorzystać z tej okazji, nawet jeśli nie dzielisz się swoim doświadczeniem dla siebie.

Jak nie zaszkodzić sobie poprzez udostępnianie



Czy po wejściu do samochodu zapinasz pasy?

Większość z nas to robi. Niektórzy mogą to robić, aby uniknąć mandatu, inni być może ze względu na czujnik pasów bezpieczeństwa, ale prawdopodobnie zgodzimy

się, że robimy to przede wszystkim dla bezpieczeństwa. Robimy to automatycznie - decyzja o zapięciu pasów nie jest poprzedzona rozważeniem poziomu ryzyka podczas tej konkretnej podróży. Po prostu uznajemy ryzyko i naszą bezbronność na drodze. Spodziewamy się, że może zdarzyć się sytuacja, w której pasy bezpieczeństwa utrzymają nas przy życiu i przyczynią się do naszego bezpieczeństwa.

Właśnie dlatego wrażliwość i bezpieczeństwo zasługują na swój własny rozdział: spodziewaj się, że dzielenie się doświadczeniami może zawsze dotyczyć tematów wrażliwości i bezpieczeństwa. Tak automatycznie, jak podczas wsiadania do samochodu.

Jasne, możesz powiedzieć, moja wrażliwość i moje bezpieczeństwo. I masz rację. Otwieranie się przed innymi, dzielenie się osobistymi doświadczeniami, wystawianie się na próbę sprawia, że jesteśmy bezbronni. Jednak równie ważne jest, aby wziąć pod uwagę wrażliwość i bezpieczeństwo osób, z którymi dzielisz się swoją historią lub doświadczeniem.

Przyjrzyjmy się temu.



Zdeněk

Kiedy dzielę się osobistym doświadczeniem, zastanawiam się, dlaczego angażuję się w dzielenie się nim. Chcę wspierać innych, a nie wywoływać reakcje emocjonalne (smutek, złość, litość) lub obciążać ich w jakikolwiek inny sposób.

Kiedy wyczuwam, że nasze dzielenie się może być wyzwaniem dla innych (na przykład słuchanie o trudnych wydarzeniach, przez które przeszedłem), dokładnie rozważam, czy w ogóle angażować się w dzielenie się.

W przypadku, gdy zdecydujemy, że warto podzielić się osobistym doświadczeniem w tym momencie, musimy być przygotowani na doświadczenie drugiej osoby i komunikować się z nią. Pytamy o to, czego dana osoba doświadcza w oparciu o nasze dzielenie się, czy dzielenie się naszym doświadczeniem było dla niej pomocne i upewniamy się, że wszystko z nią w porządku.

Po podzieleniu się trudnymi osobistymi doświadczeniami warto również zapewnić słuchacza, że nic nam nie jest i podkreślić, co wynieśliśmy z tej sytuacji, jak ostatecznie nas wzmocniła. W ten sposób przekształcamy dzielenie się trudnymi chwilami w dzielenie się wzrostem, wzmocnieniem, odpornością i rozwojem.

Osobiście uważam, że korzystne jest mówienie o tym, dlaczego zdecydowałem się przynieść konkretne doświadczenie, jaka była moja intencja, w kontekście dzielenia się. Wierzę, że pomaga to zapobiec potencjalnym nieporozumieniom. Ludzie nie powinni czuć, że doświadczenia, którymi się dzielimy, mają na celu poprowadzenie ich tą samą ścieżką, co my. Uspokaja ich to, że nie chodzi o nas, ale o to, że myślimy o nich i staramy się ich wspierać, wzmocniać i być może inspirować.

Oprócz uwzględnienia wrażliwości i bezpieczeństwa osób, z którymi rozmawiamy, powinniśmy oczywiście również wziąć pod uwagę naszą własną wrażliwość podczas dzielenia się. Dzielimy się tylko tymi osobistymi doświadczeniami, które zostały przez nas przetworzone i którymi czujemy się komfortowo.

Ważne jest, abyśmy mogli mówić spójnie podczas dzielenia się doświadczeniami. Kiedy zaczynamy zatracać się we własnych wspomnieniach lub pozwalamy emocjom przejąć kontrolę, istnieje ryzyko

utruty kontroli nad całą sytuacją. Jest to specyficzna umiejętność, której możemy się nauczyć i którą nieustannie musimy rozwijać - bycie w połączeniu z samym sobą, zagłębianie się w nasze doświadczenia, a jednocześnie bycie "ponad nimi", zastanawianie się nad nimi i jednocześnie bycie połączonym z drugą osobą, postrzeganie jej i reagowanie na nią.

Z tego powodu cenną pomocą w dzieleniu się jest zdolność do autorefleksji i ciągłego rozwoju osobistego.



Petra

Bezpieczne sytuacje to dla mnie te, które rozumiem. W których mam wystarczająco dużo informacji, by podejmować decyzje. A kiedy brakuje mi informacji lub mam trudności z podejmowaniem decyzji, potrzebuję kogoś w pobliżu, kto pomyśli ze mną i ewentualnie dostarczy brakujących informacji. Zasadniczo jest to dla mnie kwestia granic, głównie związanych z szacunkiem. Nic niezwykłego ani przełomowego.



Jana

Kiedy uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami podczas kursów Recovery College, obowiązkiem instruktorów jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której różne doświadczenia mogą być wysłuchane, traktowane jednakowo, bez osądzania. Zapewniamy bezpieczeństwo nie tylko poprzez zbiorowe umowy dotyczące spotkań, ale także poprzez wyjaśnienie kontekstu, refleksji i kadrowania doświadczeń. Uważamy, że ważne jest, aby uznać znaczenie doświadczenia, połączyć je ze wspólnym interesem lub tematem, podkreślić zdobyte doświadczenia i mocne strony osoby wnoszącej to doświadczenie. Staramy się nadać edukacyjny charakter ich doświadczeniom poprzez obramowanie / przeformułowanie lub zapewnienie kontekstu, jeśli nie został on wyraźnie wyrażony lub nazwany.



Juraj

Czy więc warto było poświęcić temu cały rozdział?

SZUKAJ!

Rozważ argumenty za i przeciw:

IDENTYFIKACJA:

Zastanów się nad sobą... Ok, zdiagnozowano u ciebie chorobę psychiczną, może obecnie zmagasz się z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych... Ale czy to część twojej tożsamości? Czy chcesz zaszukadkować siebie w jakiejś kategorii? Decyzja o zaszukadkowaniu siebie w ten sposób lub nie zależy wyłącznie od ciebie.

ZA i PRZECIW: Wymień plusy i minusy dzielenia się swoją historią, abyś mógł zdecydować, czy i ile się nią podzielić. Wady obejmują powody, dla których możesz żałować udostępnienia swojej historii, podczas gdy zalety obejmują powody, dla których udostępnienie może pomóc Tobie lub innym.

CELE: Co chcesz osiągnąć, dzieląc się swoją historią? Zapisz te cele.

OCZEKIWANIA: Czego oczekujesz, gdy podzielisz się swoją historią? Jakiej pozytywnej lub negatywnej reakcji ludzi się spodziewasz? Jak poradzisz sobie z ich reakcjami?

WSPARCIE: Dzielenie się historią powrotu do zdrowia to poważna sprawa, zwłaszcza po raz pierwszy. Przy tak wielu związanych z tym emocjach, może to być znacząca decyzja dla jednej osoby. Czy jest ktoś w twoim otoczeniu, kto może cię wesprzeć w tej decyzji?

Źródło: The Honest, Open, Proud Program (comingoutproudprogram.org), w SAMHSA: SHARE YOUR STORY A How-to Guide for Digital Storytelling.

...Podsumowując

Petra

Właśnie przeczytałem nasze wywiady w całości po korektach redakcyjnych. Myślę, że naprawdę szczegółowo zagłębiliśmy się w ten temat i może się wydawać, że dzielenie się doświadczeniami to fizyka jądrowa. Może się to wydawać sprzeczne z naszą refleksją, że dzielenie się swoimi doświadczeniami jest naturalnym narzędziem uczenia się, pomocy i wsparcia między ludźmi, które mamy i używamy od czasów starożytnych.

Ze swojej strony mam nadzieję, że po przeczytaniu tego tekstu masz mnóstwo "ale", "to nie jest do końca w porządku", "co by było, gdyby..." lub "nie zgadzam się". Jeśli tak, to bardzo się cieszę. Naszym zamiarem było przyciągnięcie uwagi i pobudzenie do myślenia na temat dzielenia się doświadczeniami. Jeśli znalazłeś odpowiedzi na swoje pytania, to jesteśmy szczerze zadowoleni.

W każdym razie życzymy wszystkim czytelnikom, aby temat dzielenia się osobistymi doświadczeniami był łączący, inspirujący i przynosił nadzieję.

O autorach

Zdeněk

Jestem osobą, która ceni sobie celową ekspresję i przemyślane rozważanie rzeczy. Staram się mieć dobry powód dla wszystkiego, co robię i sposobu, w jaki to robię, dążąc do kontroli nad swoim życiem. Muzyka elektroniczna zawsze była dla mnie pasją, służąc jako znaczące źródło wsparcia w trudnych okresach, podobnie jak granie w gry komputerowe. Uważam się za szczęściarza, że po latach zmagania psychicznego zostałem doradcą rówieśniczym, a później wykładowcą. Pozwoliło mi to wykorzystać moje doświadczenia w pokonywaniu trudności i samorozwoju, które były kluczowe dla mojego przetrwania. Tak więc możliwość podzielenia się moją perspektywą dzielenia się osobistymi doświadczeniami w celu wspierania innych była dla mnie bardzo cenna. Dzielenie się osobistymi doświadczeniami z innymi zawsze jest dla mnie wzbogacające, ponieważ zawsze można się czegoś od siebie nauczyć. Kiedy dzielenie się odbywa się z zamiarem zapewnienia równej, bezpiecznej i wspierającej interakcji, zawsze przynosi mi to głębokie poczucie spełnienia.

Petra

Jestem matką, partnerką, siostrą, córką, wnuczką, krawcową i entuzjastyczną kucharką. Jestem niezachwianą fanką rasy psów znanej jako cocker spaniel. W naszej rodzinie mieliśmy ich kilka. Ich upór i zapał do nurkowania we wszystkim "od stóp do głów" rezonują ze mną. Całe moje życie zawodowe związane jest z opieką nad zdrowiem psychicznym. Pracowałam jako pracownik socjalny w usługach środowiskowych dla osób z chorobami psychicznymi. Byłam częścią zespołu, który zapewniał pomoc ofiarom masowych katastrof, czy to powodzi, czy pożarów, które pozbawiły ludzi bliskich i domów. W tych sytuacjach bardziej niż kiedykolwiek zdałam sobie sprawę z ograniczeń metod i zalecanych procedur, których nauczyłem się na uniwersytecie lub podczas szkolenia terapeutycznego. Nie kwestionuję ich znaczenia. Jednocześnie, w obliczu ludzi, z którymi rozmawiałem, ważniejsze było bycie razem. Razem jako istoty ludzkie. Dzielenie się.

Juraj

Jestem facylitatorem, pracownikiem socjalnym, mężem, ojcem dwójki niesamowitych dzieci i członkiem stada naszych futrzastych psów. W życiu codziennym nie jestem zbyt rozmowny i nie dzielę się zbyt wiele o sobie. Powody są różne, najczęściej chyba dlatego, że wolę słuchać niż mówić. Muszę też czuć, że tu i teraz jest odpowiednia przestrzeń i czas na dzielenie się. Często zastanawiam się nad celem i korzyścią. Rzeczywiście, cel i korzyść są kryteriami, które ważę najbardziej, jeśli chodzi o dzielenie się osobistymi doświadczeniami na kursach i szkoleniach, których jestem częścią. Ta rozmowa dała mi możliwość zastanowienia się nad tym, jak podchodzę do dzielenia się osobistymi doświadczeniami. Czasami mam wrażenie, że zabieram więcej niż wnoszę.

Jana

Lubię być blisko innych; satysfakcjonuje mnie słuchanie ludzi i dzielenie się rzeczami o sobie, nieustannie się ucząc. Od czasów szkoły średniej interesowałam się dziedziną opieki nad zdrowiem psychicznym, poświęcając się tej dziedzinie i utrzymując w niej karierę. Jako terapeuta zajęciowy i lider rehabilitacji pracowałam w kawiarni szkoleniowej. Jestem aktywnie zaangażowany w edukację i nadzór nad profesjonalistami pomagającymi. W moim życiu pełnię wiele ról - jestem matką trójki dzieci, żoną, opiekunką psów, córką, wnuczką, siostrą, przyjaciółką, terapeutką zajęciową, koleżanką, facylitatorką, superwizorką. Moją pasją jest ruch, angażuję się w taniec, sztukę walki Aikido, kocham sztukę, muzykę, poezję, modę, kontemplację i patrzeć na krajobraz. Cieszę się, że zostałam zaproszona do Recovery College, ponieważ odnajduję w nim wielkie znaczenie. W życiu najwięcej nauczyłem się od ludzi, którzy przeszli przez trudne czasy i mieli odwagę wydobyć swoje doświadczenia na powierzchnię i podzielić się nimi. Bardzo cenię sobie te chwile osobistej bliskości i dzielenia się doświadczeniami i nie mogę się doczekać osobistego spotkania.