

W kręgu można powiedzieć wszystko

Głęboka, szczera relacja, ale z poszanowaniem granic – tak o spotkaniach kręgu kobiet mówi jego organizatorka dr n. med. Anna Żęcin-Dereń. Od niedawna krąg łódzkich lekarek spotyka się w pałacyku OIL i zaprasza kobiety na wspólne sesje.

Jak powstał krąg łódzkich lekarek?

Anna Żęcin-Dereń: Ponad trzy lata temu zaczęłam uczestniczyć w spotkaniach. Mimo że mam grono bliskich mi osób, rodziny i przyjaciół, brakowało mi poczucia wspólnoty z innymi kobietami. Poza tym mamy bardzo wymagający zawód, często pracujemy w hierarchicznym środowisku, a do tego odpowiedzialność, presja, cały wachlarz emocji. Wielu z nas, lekarzy, żyje w dużym stresie. W codziennym życiu medyków nie ma też miejsca na pełną naturalność w wyrażaniu siebie.

Krąg pozwala tę naturalność osiągnąć?

- Jeśli nie „domkniemy” emocji, które są w nas lub przeniesione (np. przez pacjentów) na nas, to one się kumulują w ciele, ma to na nas negatywny wpływ. Krąg pozwala radzić sobie z tymi sytuacjami.

W jaki sposób? Jak wyglądają spotkania?

- Siedzimy na podłodze, jak się można domyślić, w kręgu. Przypomina to trochę wspólne siedzenie przy ognisku. Po środku leży chusta, a na niej świece i przedmioty, które mają wspierać naszą autentyczność, najczęściej pochodzące z natury, np. ptasie pióro czy kryształ górski.

Zaczynamy od krótkiego relaksu, który pomaga zostawiać codzienność za drzwiami. Potem każda uczestniczka dzieli się swoją intencją, czyli mówi, co chciałaby otrzymać w kręgu i zapala świeczkę. Następnie uczestniczki mówią po kolei, przekazując sobie „gadający przedmiot” – u nas jest to kamień. Niezwykle istotne jest, że mówimy po kolei, pozornie nie ma tej interakcji, która jest w rozmowie. Ale to jest właśnie siła kręgu, że w odróżnieniu od rozmowy, nie myślimy o odpowiedzi, tylko dogłębnie słuchamy osoby, która dzieli się z nami swoją historią.

Jakie emocje towarzyszą uczestniczkom podczas tych spotkań?

- Wszystkie! Radość, smutek, złość, ale jest mało wstydu, bo nie oceniamy, słuchamy z uważnością, nie ma krytyki. Jedną z zasad kręgu jest, że sobie nie doradzamy, chyba że ktoś o to poprosi. Oczywiście obowiązuje zasada: „co jest w kręgu, zostaje w kręgu”, czyli pełna dyskrecja. Myślę, że to ważne, szczególnie w naszym dość hermetycznym środowisku lekarskim.

Czy uważa Pani, że krąg jest szczególnie potrzebny lekarkom?

- Tak, ponieważ w organizacji naszego zawodu tzw. twarda wiedza jest zaopiekowana – jesteśmy zobowiązani nieustająco się dokształcać, uczestniczyć w konferencjach, spotkaniach naukowych. Większość lekarzy jest na bieżąco z najnowszymi doniesieniami ze świata nauki. A rozwój emocjonalny jest pomijany – na studiach nie ma żadnych zajęć przygotowujących mentalnie do tej trudnej pracy, a później wpadamy w wir obowiązków. Mało tego – jest nacisk na perfekcję, nie ma miejsca na popełnianie błędów. Ta presja jest ogromna i bardzo często wyczerpująca.

A w kręgu można powiedzieć wszystko, podzielić się nawet tym, czego nie chcemy lub wstydzimy się powiedzieć bliskim. I mimo, że czasem na spotkaniach pojawiają się trudne treści, to jesteśmy zgodne, że krąg jest bardzo relaksującym doświadczeniem.

Wychodzimy z budynku Izby odprężone, z ulgą i radością.

Co mówią uczestniczki?

- Poprosiłam o kilka przemyśleń i usłyszałam, że krąg to moment oddechu, chwila tylko dla siebie, z dala od problemów codzienności, regeneracja, doświadczenie wspólnoty, spotkanie kobiet o podobnym doświadczeniu. Jedna z pań powiedziała, że gdy ona w gabinecie przez cały tydzień słucha innych, to krąg jest momentem, w którym ktoś wysłucha jej. A dla innych lekarek to także nauka słuchania.

Jak można do Pań dołączyć?

- Spotkania organizowane są regularnie w każdy drugi poniedziałek miesiąca. Teraz zaczynamy wakacyjną przerwę, ale już dziś zapraszam na krąg 12 września o godz. 19:00. Zapisać się można telefonicznie: 600 913 852, najlepiej na początku września.

Rozmawiamy na łamach „Panaceum”, więc nie mogę na koniec nie spytać o rolę kobiet w samorządzie zawodowym.

- Bardzo cieszy mnie, że kobiety biorą życie w swoje ręce, mimo że często wymaga to sporego wysiłku. Ale to bardzo ważne, bo każdej organizacji potrzeba równości – przenikania się pierwiastków męskich i żeńskich.

Rozmawiała Agnieszka Danowska-Tomczyk

Panaceum 07-08/2022