

# „WINE & PAINT” JAKO RECEPTA NA PRESJĘ. CZY AKTYWNY RELAKS JEST RATUNKIEM DLA PRZEMĘCZONYCH LEKARZY WETERYNARII?

ROZMAWIAMY Z **MAŁGOSIĄ CZERNIANIN**, KTÓRA SWOJE STRESUJĄCE DOŚWIADCZENIA Z NOWOJORSKIEJ KORPORACJI ZAMIENIŁA W NOWATORSKI KONCEPT „MALOWANIA PRZY WINIE”. MAŁGOSIA WIDZI ZASKAKUJĄCE PARALELE MIĘDZY PRESJĄ WALL STREET, A OBCIĄŻENIEM PSYCHICZNYM LEKARZY WETERYNARII, ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z TZW. „COMPASSION FATIGUE”. W ROZMOWIE UJAWNIA, JAK MECHANIZMY DŁUGOTRWAŁEGO STRESU I WYPALENIA DOTYKAJĄ OBA ŚWIATY ORAZ DLACZEGO WŁAŚNIE SPONTANICZNA, POZBAWIONA OCEN TWÓRCZOŚĆ STAŁA SIĘ JEJ RECEPTĄ NA ODNALEZIENIE RÓWNOWAGI. CZY PROJEKT, W KTÓRYM LICZY SIĘ RADOŚĆ I LUZ, A NIE PERFEKCJA, MOŻE BYĆ SKUTECZNĄ FORMĄ AKTYWNEGO RELAKSU DLA GRUPY ZAWODOWEJ, KTÓRA NA CO DZIEŃ MUSI BYĆ FILAREM SPOKOJU I AUTORYTETU?



FOT. ARCHIWUM M. CZERNIANIN

**Monika Cukiernik: Małgosiu, opisujesz swoje doświadczenia z korporacji w Nowym Jorku jako źródło stresu i presji. Zawód lekarza weterynarii jest również znany z wysokiego poziomu wypalenia zawodowego i obciążen psychicznych (tzw. „compassion fatigue”). Czy widzisz paralele między stresem w korporacji a obciążeniami, z którymi mierzą się lekarze?**

Rzeczywiście, moje doświadczenia w pracy korporacyjnej w Nowym Jorku nauczyły mnie, jak potężny wpływ na człowieka ma długotrwały stres, presja i brak przestrzeni na relaks. W korporacjach – podobnie jak w zawodach, które wymagają ogromnego zaangażowania emocjonalnego, takich jak praca lekarza weterynarii – bardzo łatwo zatracić granicę

między profesjonalizmem, a przeciążeniem psychicznym.

W obu przypadkach człowiek przez długi czas funkcjonuje w trybie działania, często zapominając o własnych potrzebach, pasjach i równowadze. To prowadzi do wypalenia i poczucia, że brakuje nam sensu w tym, co robimy. Myślę, że ten mechanizm jest wspólny dla wielu zawodów – różnią się jedynie konteksty, ale stres, presja i emocjonalne obciążenie są podobne.

Właśnie dlatego zaczęłam szukać różnych artystycznych form wyrazu – cześć, co pozwoli mi oderwać się od codziennej presji. Próbowалам wielu zajęć kreatywnych, aż w końcu zapisałam się na lekcje malowania. I to okazało się niezwykle relaksujące. Sam proces tworzenia – bez ocen, bez pośpiechu – dawał ogromną przyjemność i spokój. Z tego

doświadczenia narodził się pomysł, żeby dzielić się tą radością z innymi. Tak powstało „Malowanie przy winie” – zupełnie nowatorski koncept, który polega na tym, że każdy uczestnik maluje swój własny obraz: spontanicznie, według swojej fantazji albo z lekką inspiracją tematami, które przygotowuję. Nie chodzi o naukę malarstwa, tylko o przyjemność tworzenia – o moment, w którym można się zatrzymać i pozwolić sobie na luz.

Z czasem ten pomysł przerodził się w ogromny trend, który dziś rozwija się w całym kraju. To bardzo miłe uczucie widzieć, że coś, co zaczęło się z mojej pasji, stało się dziś inspiracją dla tylu osób.

**W jaki sposób Twój projekt może być odpowiedzią na ten specyficzny rodzaj stresu. Którego doświadczają lekarze weterynarii?**

„Malowanie przy winie” narodziło się z potrzeby zatrzymania się – stworzenia miejsca, gdzie można odetchnąć, zwolnić i po prostu побыć tu i teraz. To przestrzeń bez presji, ocen i oczekiwań, w której każdy może wyrazić siebie – nawet, jeśli nigdy wcześniej nie trzymał pędzla w dłoni.

Dla wielu osób to pierwsze od dawna doświadczenie twórczej swobody. Kolory, muzyka i spokojna atmosfera pozwalają oderwać się od obowiązków, wyciszyć i poczuć radość z samego procesu. Widzę, jak uczestnicy po kilku minutach malowania naprawdę się rozluźniają – jakby ich ciało i myśli wreszcie mogły odpocząć.

Lekarze weterynarii szczególnie tego potrzebują. Ich praca to ogromna odpowiedzialność, empatia i codzienne obcowanie z emocjami innych – zarówno zwierząt, jak i ich opiekunów. „Malowanie przy winie” daje im chwilę wytchnienia, w której mogą zdjąć z siebie ciężar troski i po prostu być sobą.

To nie tylko warsztat artystyczny, ale też doświadczenie wspólnoty. Ludzie przychodzą, by malować, a wychodzą z poczuciem, że coś w nich się uspokoiło. Czasem pojawia się śmiech, czasem cisza – ale zawsze jest obecność, lekkość i prawdziwy relaks.

**Tworząc „Wine & Paint”, postawiłaś na „radość, odpoczynek i przestrzeń do kreatywności”. Czy uważasz że taka forma aktywnego relaksu – malowanie połączone z integracją – może pomóc lekarzom weterynarii w „oderwaniu się od codzienności”?**

Zdecydowanie tak. „Wine & Paint” to zupełnie inny sposób odpoczynku – nie bierny, ale angażujący wszystkie zmysły. Malowanie w grupie, przy muzyce i kieliszku wina, pozwala się całkowicie zanurzyć w chwili. Wystarczy kilka minut, by napięcie ustąpiło miejsca ciekawości i radości z tworzenia.

Wielu lekarzy weterynarii przyznaje, że podczas zajęć po raz pierwszy od dawna naprawdę przestali myśleć o pracy. To najlepszy dowód na to, że sztuka potrafi skutecznie „wyłączyć głowę” i przywrócić wewnętrzny spokój.

Dodatkowo te spotkania mają wymiar integracyjny – budują relacje, zbliżają ludzi i pozwalają spojrzeć na siebie z innej perspektywy, już nie tylko zawodowej.

Myślę, że to właśnie ta lekkość i autentyczna radość z bycia razem sprawiają, że uczestnicy wracają do pracy z nową energią – bardziej uważni, empatyczni i z poczuciem, że zadbali nie tylko o innych, ale też o siebie.



Od lewej: Monika Cukiernik, dr Dorota Pomorska-Handwerker oraz Anna Dominiak.



Uczestniczki warsztatów.

”

„Wine & Paint” to zupełnie inny sposób odpoczynku – nie bierny, ale angażujący wszystkie zmysły. Malowanie w grupie, przy muzyce i kieliszku wina, pozwala się całkowicie zanurzyć w chwili.





Uczestnicy warsztatów ze swoimi pracami.

### Jak przebiegały warsztaty, które odbyły się podczas tegorocznego Ogólnopolskiego Kongresu Kobiet Weterynarii?

Warsztaty podczas kongresu były naprawdę wyjątkowe. Od samego początku uczestniczki emanowały entuzjazmem, pozytywną energią i podeszły do projektu z ogromnym zaangażowaniem i ciekawością. Już w trakcie mojej powitalnej przemowy dało się poczuć, że nie mogą się doczekać, by stanąć przed sztalugą i zacząć malować. Atmosfera była pełna śmiechu, swobody i prawdziwej radości tworzenia.

Uczestniczki wspaniale odnalazły się w tej artystycznej przestrzeni – z każdą minutą coraz odważniej eksperymentowały z kolorem i formą, a ich prace nabierały wyjątkowego charakteru. To był dla mnie ogromny zaszczyt poprowadzić te warsztaty – tak pełne pasji, emocji i kobiecej siły.

### Jakie były reakcje lekarzy weterynarii (bo byli też panowie), na warsztaty?

Reakcje lekarzy weterynarii były po prostu fantastyczne!

Od pierwszych minut warsztatów panowała niesamowicie pozytywna atmosfera – dużo śmiechu, rozmów i wzajemnej inspiracji. Uczestnicy z ogromnym entuzjazmem podeszli do malowania, a po zakończeniu wiele osób mówiło, że to był jeden z najprzyjemniejszych momentów całego Kongresu.

Często słyszałam komentarze w stylu: „Nie pamiętam, kiedy ostatni raz tak się zrelaksowałam” albo „Nie sądziłam, że potrafię coś takiego namalować!”.

Dla mnie to najpiękniejszy dowód, że projekt naprawdę działa – daje radość, odprężenie i poczucie satysfakcji z własnej twórczości.

Wiele osób już pytało o kolejne edycje i chciałoby, żeby takie warsztaty stały się stałym punktem spotkań środowiska weterynaryjnego.

### Czy doświadczenia i potrzeby uczestników wydarzenia różniły się od typowych uczestników firmowych czy prywatnych, jeśli tak, to w jaki sposób?

Muszę przyznać, że obrazy, które powstały podczas warsztatów, zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Widać w nich było precyzję i pewność ruchu – coś, co niewątpliwie wynika z codziennej pracy lekarzy. Każdy obraz miał własną osobowość: niektóre były delikatne i subtelne, inne odważne i pełne energii. Razem stworzyły przepiękną mozaikę wrażliwości i talentu.

Dla mnie to potwierdzenie, że w każdym człowieku – nawet tym, który na co dzień pracuje w trudnych, technicznych czy wymagających emocjonalnie warunkach – drzemie artysta. Trzeba mu tylko stworzyć odpowiednie warunki, by się ujawnił.

### Jakie elementy „Malowania przy winie” uważasz za szczególnie cenne dla grupy lekarzy weterynarii, którzy na co dzień sami muszą być wsparciem i autorytetem?

Myślę, że dla lekarzy weterynarii szczególnie cennym elementem „Malowania

przy winie” jest możliwość prawdziwego odpoczynku emocjonalnego. To grupa zawodowa, która na co dzień daje z siebie bardzo dużo – empatii, spokoju, wsparcia – i często nie ma przestrzeni, by samemu się zregenerować. Podczas naszych spotkań mogą na chwilę odpuścić rolę autorytetu i po prostu być sobą – śmiać się, tworzyć, pobrudzić farbą, cieszyć się chwilą.

Drugim ważnym aspektem jest poczucie wspólnoty i lekkości, które pojawia się przy sztalugach. Wino rozluźnia, a wspólne malowanie buduje zupełnie inny rodzaj relacji niż codzienna praca w zespole. Znika hierarchia, a zostaje autentyczne, ludzkie spotkanie – bez oceniania, za to z dużą dawką kreatywności i dobrej energii.

Często słyszę od uczestników, że to była dla nich pierwsza od dawna okazja, by naprawdę się zatrzymać i zrobić coś tylko dla siebie. I myślę, że właśnie to – połączenie relaksu, twórczości i luzu – jest w tym zawodzie bezcenne.

Podczas malowania przy winie nawet najbardziej zapracowani profesjonalści przypominają sobie, że twórczość i relaks też są formą dbania o innych – zaczynając od siebie.

### Dziękuję Małgosiu za rozmowę. ●

Małgosia prowadzi cykliczne warsztaty otwarte w Hali Koszyki.  
tel. 506 383 800  
wineandpaint.pl