

# **STRAŻACY**



## **(NIE)ZWYKLI BOHATEROWIE**

**Katarzyna Bartyńska  
Małgorzata Wencowska**

## Spis treści

Wstęp.....	3
MAURIZIO MALECI.....	7
PAOLO BERNARDINI.....	32
SIMONE VEGNI.....	57
ANNA CEDRO.....	66
Słowo na zakończenie .....	79

# Wstęp

**W ramach projektu pt. "Pozytywnie do akcji. Wzmacnianie odporności psychicznej młodych strażaków", realizowanego przez Fundację Ponad Granicami, finansowanego z programu Erasmus Plus spotkaliśmy się ze strażakami w Polsce, Włoszech i w Czechach. Rozmawialiśmy ze strażakami z bardzo bogatym doświadczeniem zawodowym, nauczycielami akademickimi i psychologami.**

Naszym celem było pokazanie różnych perspektyw spojrzenia na pomoc psychologiczną i wypalenie zawodowe w służbie pożarniczej. Do rozmów zaprosiliśmy Marizio Maleci, Paolo Bernardini, Simone Vegni i Annę Cedro. Pomysłodawcą i koordynatorem całego projektu jest Małgorzata Wencowska - Prezes Fundacji Ponad Granicami. Wywiady przeprowadzała Katarzyna Bartyńska.

**Małgorzata Wencowska** - Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego - Wydziału Prawa i Administracji oraz Wyższej Szkoły Umiejętności Zawodowych w Pińczowie - Wydziału Pielęgniarstwa. Jako założyciel i Prezes Fundacji *Ponad Granicami*, realizuje i koordynuje liczne projekty o charakterze międzynarodowym, dotyczące edukacji i wsparcia młodzieży, prewencji psychologicznej, zarządzania stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, a także wykorzystania innowacyjnych metod i nowych technologii w edukacji. Prywatnie niepoprawna optymistka, społecznik i poliglotka. Osoba o wielkim sercu, która hołduje maksymie: „Człowiek tyle jest wart, ile może dać drugiemu człowiekowi” .

**Maurizio Maleci** – emerytowany strażak, były dowódca jednostki JRG we Florencji, odpowiedzialny za komunikację w sytuacjach kryzysowych (relacje z mediami) dla Komendy Wojewódzkiej Straży Pożarnej w Toskanii, kierownik techniczny komunikacji w sytuacjach kryzysowych dla Komendy Głównej Straży Pożarnej w Rzymie (dokumentacja fotograficzna, wideo, edycja wideo, transmisje na żywo przez satelitę). Twórca innowacyjnych

kursów pierwszej pomocy dla strażaków (CPR, AED, szkolenia z zakresu postępowania w urazach u dorosłych oraz dzieci), wykwalifikowany w zakresie interwencji USAR i CBRN, konsultant agencji OPCW i ONZ. Nauczyciel akademicki przedmiotów zdrowotnych włoskiej Wyższej Szkoły Administracji Publicznej w Rzymie. Instruktor resuscytacji krążeniowo-oddechowej, AED i postępowania z pacjentem urazowym. Odpowiedzialny za projektowanie instalacji turbogazowych. Obecnie wiceprezes sekcji ANVVF we Florencji, wykładowca na kursach z zakresu bezpieczeństwa przeciwpożarowego, komunikacji, CPR + AED, dziennikarz, Cavaliere della Repubblica, instruktor jazdy pojazdami 4x4 w środowisku pracy. Oddany sercem służbie pożarniczej, pasjonat życia.

**Paolo Bernardini** – strażak i psycholog w jednej osobie. Absolwent Uniwersytetu we Florencji – Wydziału Psychologii. Członek Associazione Nazionale Vigili del Fuoco Corpo Nazionale w Pizie. Autor wielu publikacji o tematyce wsparcia psychologicznego w służbach ratowniczych straży pożarnej. Niestrudzony w udzielaniu pomocy psychologicznej kolegom strażakom, pomaga im radzić sobie ze stresem zawodowym, traumą po trudnych akcjach ratunkowych oraz problemami osobistymi, które mogą wpływać na ich pracę. Prowadzi szkolenia dla strażaków z zakresu radzenia sobie ze stresem, technik relaksacyjnych oraz rozpoznawania symptomów wypalenia zawodowego. Udziela porad i konsultacji zarówno w formie indywidualnej, jak i grupowej, pomagając w radzeniu sobie z emocjami i traumą, specjalista w działaniach ratunkowych i gaśniczych.

**Simone Vegni** – strażak ratownik z wieloletnim doświadczeniem, członek grupy poszukiwawczo ratowniczej USAR, uczestniczący w działaniach ratowniczych po trzęsieniu ziemi na terenie Turcji. Ukończył liczne kursy z zakresu ratownictwa technicznego, medycznego oraz działań poszukiwawczo-ratowniczych, w tym zaawansowane szkolenia z obsługi sprzętu ratowniczego i interwencji kryzysowej.

**Anna Cedro** – Psycholog i wykładowca w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu oraz członek Systemu Pomocy psychologicznej

Państwowej Straży Pożarnej w Polsce. Absolwentka studiów podyplomowych z psychologii zarządzania, prowadząca zajęcia z zakresu komunikacji w grupie i asertywności dla strażaków. Absolwentka studiów doktoranckich na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, w Katedrze Teorii Organizacji i Zarządzania.

**Katarzyna Bartyńska** - psycholog, strażak, ratownik medyczny. Wykładowca w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, nauczyciel akademicki przedmiotów: pierwsza pomoc oraz metodyka prowadzenia szkoleń z pierwszej pomocy. Członek Zespołu Ratunkowego (Emergency Medical Team) Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej (Polish Center for International Aid). Instruktor pierwszego pomocy dla jednostek straży pożarnej w projekcie wsparcia budowy i rozwoju systemu ratowniczego w Etiopii prowadzonego przez PCPM w 2016 r. Popularyzatorka wiedzy psychologicznej i wykorzystania metody biofeedback w treningu radzenia sobie ze stresem w służbie pożarnej.

Wszystkich rozmówców łączy głębokie doświadczenie zdobyte na pierwszej linii frontu ratowniczego lub w udzielaniu pomocy psychologicznej. Codziennie stawiają czoła różnorodnym zagrożeniom – od pożarów, poprzez katastrofy naturalne, aż po wypadki komunikacyjne. Ich praca wymaga nie tylko fizycznej wytrzymałości, ale także psychicznej odporności na stres i umiejętności podejmowania szybkich, trafnych decyzji w warunkach wysokiego ryzyka. Dzięki temu są w stanie skutecznie ratować życie i mienie, działając w najbardziej ekstremalnych i nieprzewidywalnych sytuacjach.

Pasja do pożarnictwa jest siłą napędową ich codziennej pracy. To ona sprawia, że są w pełni zaangażowani w swoją służbę, gotowi na ciągłe doskonalenie swoich umiejętności i wiedzy. Ta pasja przejawia się nie tylko w ich codziennych obowiązkach, ale również w dodatkowych inicjatywach – uczestniczą w szkoleniach, biorą udział w sympozjach branżowych, wydarzeniach międzynarodowych, stale poszukują nowych metod oraz

technologii, które mogą zwiększyć efektywność ich działań ratowniczych i budowania odporności psychicznej kolegów po fachu.

Ich bogate doświadczenie i pasja do pożarnictwa wzajemnie się uzupełniają. Doświadczenie zdobyte na pierwszej linii frontu pozwala im lepiej rozumieć zagrożenia i skuteczniej działać w sytuacjach kryzysowych. Z kolei pasja motywuje ich do nieustannego rozwoju i poszukiwania nowych rozwiązań, co podnosi jakość i skuteczność ich pracy zawodowej: pożarniczej i psychologicznej.

Pierwsze nasze spotkanie odbyło się w przepięknej jednostce ratowniczo gaśniczej przy Via Giuseppe la Farina. To jedna z czterech jednostek chroniących Florencję. Przechodząc przez bramę wejściową, już w pierwszych minutach poczuliśmy jakbyśmy byli dobrymi znajomymi. Może to, że sami jesteśmy strażakami skróciło dystans, a może to włoska gościnność otwartość i serdeczność wprowadziła atmosferę życzliwości i braterstwa. Wchodzimy na jednostkę i widzimy strażaków, którzy śmieją się i żartują. Jeden z nich w cywilnym ubraniu i z torbą nonszalancko zarzuconą na ramie, serdecznie zegnał się z kolegami - widać było, że jest kimś wyjątkowym tego dnia. To była ostatnia służba przed zasłużoną emeryturą. Wyraźnie dało się odczuć, że ten człowiek zostawił tu bardzo ważny kawałek swojego życia. W Pizie strażacy również przywitali nas z serdecznością i dużym zaciekawieniem co do tematu projektu. To najlepiej obrazuje jak ważny jest dla nich temat wsparcia psychologicznego i budowania odporności psychicznej.

# MAURIZIO MALECI

**Strażak, kierownik techniczny komunikacji w sytuacjach kryzysowych dla krajowego korpusu Państwowej Straży Pożarnej, wykładowca akademicki, dziennikarz.**



*fot. 1 Autor Maurizio Maleci - archiwum własne*

***„Jesteś pewien, że chcesz zostać strażakiem? Wspaniale!  
Witam w najlepszej pracy na ziemi”***

**Kasia:** Dzień dobry. Na wstępie chciałam Ci bardzo podziękować za to spotkanie. Dziękuję, że chcesz podzielić się swoim ogromnym doświadczeniem i wiedzą. Jak długo pracowałeś jako strażak?

**Marizio:** Zostałem strażakiem w 1987r. i służyłem do 2017r. Wcześniej przez rok pracowałem w wojskowej straży pożarnej oraz przez dziewięć lat w projekcie związanym z ropą naftową i gazem. W latach 1985-1987 brałem udział w pracach związanych z budową rurociągu z północnej Rosji do granic Węgier.

**K:** A więc praca w straży nie była Twoją pierwszą pracą? Miałeś już różne doświadczenia zawodowe zanim wstąpiłeś do służby.

**M:** Tak to była moja druga praca, ale wcześniej w wojsku byłem już związany z pożarnictwem.

**K:** Trzydzieści lat w strukturach straży. Czy tak długa służba to standard we Włoszech?

**M:** Teraz to się zmienia, bo zmienił się rynek pracy. W moich czasach było nieco inaczej. Mogę powiedzieć, że moje doświadczenie jest raczej krótkie, bo normalnie strażacy kończyli służbę po 40 latach. Wstępowali do służby bardzo młodo - była to ich pierwsza praca i pozostawali w niej do emerytury, dzięki czemu mieli bardzo bogate doświadczenie zawodowe.

**K:** Strażacy często działają w ekstremalnych warunkach, co wiąże się z dużym obciążeniem dla organizmu. Utrzymanie dobrej kondycji i sprawności przez trzydzieści, czterdzieści lat służby to spore wyzwanie.

**M:** Tak, ta praca jest bardzo trudna fizycznie i wymaga sporo wysiłku, aby utrzymać sprawność na zadowalającym poziomie. Nasze ciało się zmienia, ale my jesteśmy zobligowani by biegać, pływać, utrzymywać ciało w bardzo dobrej formie, aby poradzić sobie z wymaganiami, które mogą nas spotkać podczas akcji.

**K:** Czy dostrzegasz różnicę między strażą pożarną do której wstępowałeś w 1987r., a tą którą opuszczałeś w 2017r.? Czy to jest ta sama instytucja?



**M:** Tak, pewne rzeczy się zmieniły. Po pierwsze, zmieniły się generalnie założenia pracy strażaka. Strażacy muszą teraz znać się na wszystkim i umieć poradzić sobie w każdej sytuacji. Ale to absolutnie nie jest uskarżanie się. Taka jest rzeczywistość. Ponieważ świat się zmienił, zagrożenia się zmieniły więc i strażak ma obowiązek się zmienić. W efekcie musieliśmy podwoić okres szkolenia. Początkowo wynosił 3 miesiące - teraz trwa 6 miesięcy. Tematy uczone i omawiane w pierwszym okresie szkolenia musiały się zmienić i zostać rozbudowane. Zagrożenia nuklearne, chemiczne, biologiczne... Byłem tu kiedy wydarzył się 11 września... Pomiędzy popołudniem, a rankiem następnego dnia nagle zmieniło się kogo to dotyczy. W tamtym czasie siły Państwowej Straży Pożarnej we Włoszech zajmowały się zagrożeniami nuklearnymi, ale nie było specjalizacji z zagrożeń chemicznych czy terrorystycznych. Rano przyszedł faks (bo w tamtym czasie używało się faksów), w którym było takie stwierdzenie: "To teraz wasze zadania". Trzeba było nauczyć się zagrożeń m.in. chemicznych, radiologicznych. Dziś mogę powiedzieć, że osiągnęliśmy naprawdę dobry poziom wyszkolenia ratowników. Wszyscy strażacy uczestniczą w szkoleniu z zakresu podstawowego, kiedy wstępują do służby. Potem uczestniczą jeszcze w dwóch kolejnych poziomach treningu. Mamy też ratownictwo wysokościowe - które obejmuje kilka poziomów specjalizacji, ale każdy strażak kończy szkołę z ukończonym pierwszym - podstawowym zakresem wiedzy i umiejętności. Podobnie było z przygotowaniem medycznym. Byłem jedną z osób, która przygotowywała pierwsze programy szkoleń medycznych. W opisie naszych zadań było ujęte, że jesteśmy przygotowani do udzielania pomocy, ale zdaliśmy sobie sprawę, że wiemy za mało na temat ratownictwa medycznego. Zaczęliśmy więc współpracować z medykami, pielęgniarkami i rozpoczęliśmy szkolenia. Teraz wszyscy strażacy są certyfikowanymi ratownikami w zakresie pierwszej pomocy. We Włoszech ratownictwo medyczne jest realizowane przez inną instytucję, ale czasem, kiedy pojawia się problem, medycy nie zawsze są na miejscu. Kto wtedy pomoże strażakowi, jeśli zostanie ranny? Zaczęliśmy więc rozwijać również szkolenia medyczne. Oparliśmy się na podstawowych podręcznikach, z których usunęliśmy specjalistyczne zagadnienia, które dotyczą tylko ratowników lub

pielęgniarek i opracowaliśmy zakres kursu medycznego dla strażaków. Jest on teraz wykorzystywany we wszystkich regionach Włoch. To był mój osobisty cel, żeby do tego doprowadzić. Ja zostałem instruktorem. Uczę BLS-u oraz postępowania w przypadku urazów u dzieci.

**K:** Czy uważasz, że tak wszechstronnie merytoryczne przygotowanie, może być korzystne dla strażaków z psychologicznego punktu widzenia? Najbardziej stresująca jest chyba bezradność w obliczu zagrożenia. Im więcej strażacy potrafią tym rzadziej będą doświadczać bezradności.

**M:** To niezbędne by nadal rozwijać się w różnych specjalizacjach. Oczywiście, to nie możliwe by strażacy znali się na wszystkim, jednakże każdy musi posiadać podstawową wiedzę. Potem, konieczne jest by strażacy mieli poszczególne specjalizacje. To jest kierunek w jakim rozwijamy straż pożarną we Włoszech. Nie jest możliwym by jedna osoba miała wszystkie specjalizacje, ale zespół już tak. W każdej jednostce są osoby, które oprócz wykonywania podstawowej "codziennej" pracy strażaka, są co jakiś czas angażowane w działania specjalistyczne. To się dzieje kilka razy w miesiącu. Oczywiście, ważnym jest też by wszyscy utrzymywali podstawowe umiejętności na wysokim poziomie, a więc pracowali również jako "normalni strażacy", wykonując codzienne obowiązki.

**K:** Procedury są niezwykle ważne, bo zapewniają plan działania w sytuacji kryzysowej, podpowiadają co, jak i kiedy robić. Ale czasem nawet wszystkie te procedury i zasady są nie wystarczające, żeby poradzić sobie podczas akcji.

**M:** Tak. To jest bardzo trudne. Jeśli chodzi o procedury, to musimy zdać sobie sprawę z tego, że procedury to tylko zalecenia. Najlepsze zalecenia, żeby sobie poradzić, ale sytuacje kryzysowe potrafią być bardzo różne. Pamiętam takiego starego strażaka, kiedy jeszcze pracowałem w wojsku, który powiedział mi: "Kolego, przez 46 lat służby - nigdy nie widziałem dwóch takich samych akcji". To właśnie jest bardzo ważne i na szczęście we Włoszech dużo z tego korzystamy, aby uczyć się od innych. Ważne jest, żeby "starzy" strażacy mieli kontakt i dużo rozmawiali z młodymi strażakami, żeby przekazywali im swoje doświadczenia. Tego się nie da nauczyć na teoretycznych kursach. Oczywiście

szkolenia są bardzo ważne i nigdy nie możemy zaprzestać szkoleń i doskonalenia, ale musimy również czerpać z wiedzy i praktycznych doświadczeń innych ratowników.



*fot. 2 Autor Maurizio Maleci - archiwum własne*

**K:** Czy te doświadczenia nie są obecnie zupełnie inne? Sam mówiłeś, że czasy się zmieniły, może i doświadczenia są zupełnie różne?

**M:** Tak, ale strażak jest zawsze sam w obliczu sytuacji kryzysowej. To się nie zmieniło. Młodzi strażacy powinni być otwarci na to, co chcą im przekazać starsi koledzy. Niekoniecznie chodzi tu o same działania, ale bardziej o to co się dzieje w naszej głowie. Takie informacje są bardzo cennym źródłem wiedzy z którego powinni korzystać młodzi strażacy. Mamy emocjonalną i racjonalną część umysłu i dlatego możemy wykorzystywać doświadczenia innych. Wiedząc jak nasz kolega poradził sobie w jakiejś akcji, mogę się zastanawiać jak to wykorzystać na swój sposób. "Starzy" strażacy, oczywiście, nie mogą

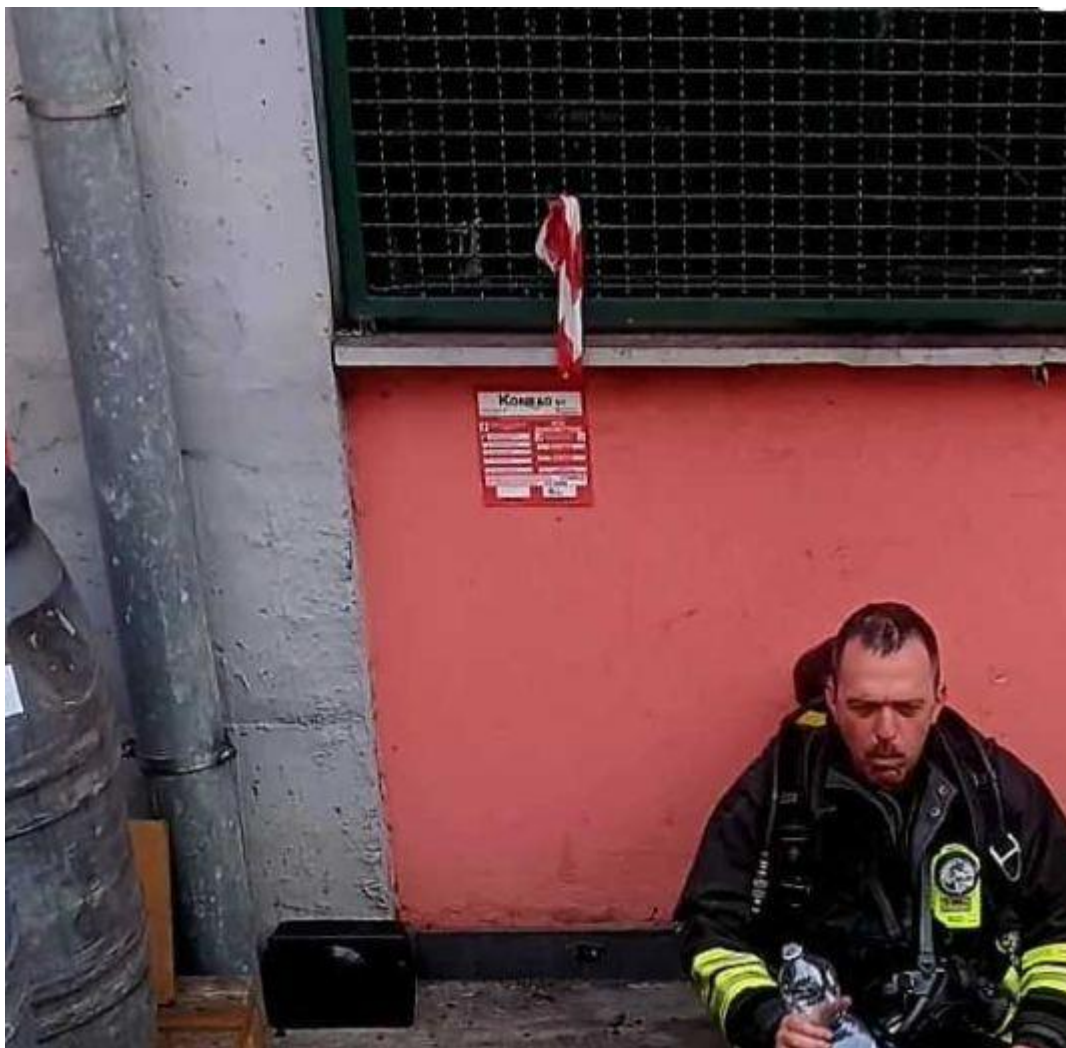
przyjmować postawy w stylu: "Ja wiem najlepiej". Chodzi raczej o pokazanie: "Zobacz takie jest moje doświadczenie - możesz z tego skorzystać, dzielę się nim z tobą. Potraktuj to jako dobrą radę dla twojej przyszłej pracy"

**K:** To brzmi jak niezwykle cenna relacja między dwojgiem ludzi. Trochę jak między uczniem i mistrzem. Myślę, że to jeden z bardzo ważnych sposobów budowania odporności psychicznej młodych strażaków. Posiadanie takich relacji z nauczycielami i starszymi kolegami.

**M:** Tak, dokładnie tak jest.

**K:** Wcześniej wspomniałeś, że strażak musi utrzymywać wysoką sprawność fizyczną, musi być zdrowy, wysportowany. Jak ważna jest odporność psychiczna i przygotowanie umysłowe do wykonywania tej pracy.

**M:** Bardzo ważna. Moim zdaniem to jest obszar, który musimy rozwijać w szkoleniu strażaków. Wydaje mi się, że niechętnie mówimy o problemie wsparcia psychicznego, ale oczywiście to nie znaczy, że on nie istnieje. To konieczne by rozpocząć studia nad przygotowaniem psychologicznym młodych strażaków, aby byli gotowi stawić czoła różnym sytuacjom i aby potrafili też podejmować najlepsze decyzje, trafnie rozpoznawali priorytety. To naprawdę bardzo ważne.



*fot. 3 Autor Maurizio Maleci - archiwum własne*

**K:** Czy jedną z przyczyn oporu przed mówieniem o pomocy psychicznej może być stereotyp strażaka - twardego, który nie odczuwa emocji? Czy we Włoszech istnieje taki stereotyp?

**M:** Tak. Ludzie myślą, że strażak potrafi rozwiązać każdy problem. To sprawia, że na najwcześniejszym etapie szkolenia konieczne jest pokazanie przez instruktora, jak jest na prawdę. Strażak to człowiek. To nie super bohater. To bardzo ważne, by zdać sobie sprawę, że jako instruktorzy musimy wywierać wpływ na te osoby. Zawsze skłaniać do stawiania sobie pytań: Dlaczego?, Kim jestem?. To powinno być obecne nie tylko jako część szkolenia, ale jako element codziennej pracy, w relacjach i rozmowach pomiędzy instruktorem i młodym strażakiem. Jeszcze jedna ważna rzecz. We Włoszech jest taka

piosenka... być może ją słyszałaś: "Il pompiere paura non ne ha..." - to nie jest prawda.

**K:** Co znaczą te słowa?

**M:** Strażacy nigdy się nie boją, nie odczuwają lęku, nie wiedzą co to strach... Jest dokładnie odwrotnie. To właśnie odczuwanie emocji ratuje życie strażaków. Odczuwanie lęku, sprawdzanie bezpieczeństwa i zrozumienie tego co chciał im przekazać instruktor.

Warto też powiedzieć, że w społeczeństwie praca strażaka jest oceniana bardzo pozytywnie i bardzo się z tego cieszymy. Ludzie zawsze reagują przyjaźnie na strażaków, witają, pozdrawiają - nie tak jak policjantów. To jest poniekąd konsekwencja czasu w jakim poszczególne służby odpowiadają na zgłoszenia potrzeby pomocy. Jakie były statystyki zanim jeszcze wprowadzono wspólny numer alarmowy? Policja – 2 minuty. Pogotowie – 2 minuty. Straż Pożarna - 30 sekund. To oczywiście ma bardzo duży wpływ na postrzeganie nas przez społeczeństwo, ale musimy się naprawdę starać, żeby utrzymać ten poziom zaufania. Możemy to zrobić m.in poprzez bardzo dobre wykształcenie i profesjonalizm w wykonywaniu pracy. Do tego bardzo ważne jest by jednocześnie zachować pokorę i szacunek dla drugiego człowieka. Umieć słuchać czego ten człowiek potrzebuje. Nie gadać i gadać i gadać "moim zdaniem, w mojej opinii, z mojej perspektywy...". Szkolenie strażaków powinno iść w kierunku nastawienia na drugiego człowieka, usłyszenia o czym inni nam mówią.

**K:** Mówisz o byciu zainteresowanym drugim człowiekiem?

**M:** Tak. To jest na prawdę bardzo ważne.

**K:** Strażak musi zatem być: sprawny fizycznie, zdrowy, wysportowany i jeszcze dobrym słuchaczem podczas rozmowy z drugim człowiekiem... sporo tego i wygląda na to, że dość trudno to wszystko osiągnąć.

**M:** Tak, ale pamiętaj, że to jest konsekwencja pracy zespołowej. Policjant to bardziej indywidualna praca. Lekarz jest chyba na szczycie indywidualnych zawodów. Bardzo często w zespole lekarza i pielęgniarki to lekarz jest na

przodzie. Strażacy to zespół i ta praca w zespole uczy prawdziwego słuchania i nastawienia na innych, a nie tylko na siebie. Dowódca jako odpowiedzialny za zespół powinien, umieć słuchać i znać opinie swoich ludzi. Ostatecznie to on podejmuje decyzje i ponosi za nią odpowiedzialność, ale powinien znać zdanie wszystkich. Tak się to u nas odbywało, kiedy wstąpiłem do służby w 1987, tak się to odbywa teraz...tak się to odbywało również w 1947 roku, kiedy rodzice mojej mamy byli strażakami. Moja matka opowiada, że ja podjąłem decyzję, żeby zostać strażakiem, kiedy zobaczyłem dziadków w strażackim mundurze mając 2 lata. A pierwszy wóz strażacki - mały zrobiony z metalu dostałem, kiedy miałem 5 lat... chyba to był medyczny wóz, taki z flagą i dzwonkiem.

**K:** Masz zatem bardzo długą historię obecności straży pożarnej w swojej rodzinie. Czasami takie tradycje są bardzo silną presją i trudno podjąć inną decyzję niż zostać strażakiem?

**M:** Ja bycie strażakiem mam chyba wpisane w DNA, ale oczywiście, życie czasami wymaga od nas podejmowania różnych wyborów, których skutki widzimy dopiero po czasie.

**K:** Czy mógłbyś powiedzieć, dlaczego zawód strażaka postrzegany jest jako trudny psychologicznie?

**M:** Myślę, że psychologiczne obciążenie powinno być rozpatrywane w kilku aspektach. Pierwszą trudnością jest sama reakcja na alarm. W szczególności w środku nocy. Kiedy śpisz i nagle gwałtownie wybudza cię dźwięk i światło. Co wtedy dzieje się w naszej głowie? Umysł jest wtedy w takim stanie, że podejmowanie świadomych racjonalnych decyzji jest już bardzo utrudnione. Dlatego bardzo ważnym jest, żebyśmy zadbali o kondycję naszej psychiki wcześniej, podczas codziennej służby i minimalizowali sprawy, które obciążają nasz umysł. Między innymi dlatego tak ważny jest defusing. Kiedy jedziemy do zdarzenia, w głowie pojawia się wiele pytań. Co się stanie? Co powinienem zrobić? Jakie będzie najwłaściwsze postępowanie? Pojawiają się również bardzo trudne pytania. Czy ja sobie poradzę? czy jestem na wystarczająco dobrym poziomie? Z jednej strony to bardzo trudne pytania, ale z drugiej, bardzo potrzebne. Kiedy jednak już dotrzemy na miejsce zdarzenia, nasz

umysł się niejako resetuje. To dlatego, że jesteśmy kompletnie pochłonięci działaniem i sytuacją. Nie mamy czasu na rozważania. Problem może się pojawić po zakończeniu działań albo na następny dzień. Zwłaszcza jeśli akcja ratunkowa nie zakończyła się "happy endem" i kolejne pytania zaczynają się pojawiać w naszej głowie. Czy dałem radę? Czy dałem z siebie wszystko? To ma swój początek właśnie w tym przekonaniu - stereotypie, że strażak sobie ze wszystkim da radę, także podczas działań. Oczywiście później powinniśmy przeanalizować akcję ratunkową, ale uwaga! – nie można jej oceniać post factum, mówiąc "to było źle" albo "tu trzeba było postąpić inaczej". Musimy raczej zebrać wszystkie informacje po to, żeby podczas kolejnej interwencji być jeszcze lepiej przygotowanym. Jeśli będziemy w stanie pracować w taki sposób prawdopodobnie będziemy w stanie zminimalizować obciążenie psychiczne strażaków. Oczywiście to nie oznacza, że ono zupełnie zniknie, ponieważ wszystko zostaje w naszej głowie...w naszym umyśle. Wsparcie psychologiczne jest bardzo ważne, bo z każdej trudnej akcji coś w nas zostaje. Wsparcie psychologiczne powinno pomóc przygotować strażaka i jego psychikę, żeby była w jak najlepszej kondycji na kolejne akcje.

**K:** Czy możemy się chwilę jeszcze zatrzymać nad tym, co dzieje się na miejscu akcji? Z jakimi psychologicznie trudnymi sytuacjami muszą się tam mierzyć strażacy?

**M:** O to bardzo zależy zarówno od sytuacji jak i od osoby strażaka. To nie jest zawsze to samo. Ponieważ każdy z nas może świetnie radzić sobie w jednej sytuacji i jednocześnie być słabszym w innej. Dlatego tak duże znaczenie ma działanie strażaków jako zespołu i wiedza o kolegach z którymi służymy. Ważne jest pozostawanie w dobrych relacjach i swobodne rozmawianie w czasie "spokojnej służby", aby wcześniej wiedzieć, kto może sobie najlepiej poradzić w danej sytuacji. Ja na przykład nie mam problemu z poważnym wypadkiem samochodowym albo dużym pożarem, ale bardzo trudny jest dla mnie widok rannego dziecka. Dlatego właśnie mój dowódca, jeśli to tylko możliwe nie wysyła mnie jako pierwszego podczas zdarzeń z dziećmi. Musimy wspierać się i tak zarządzać sytuacją, żeby jak najlepiej się nam pracowało.



To jest możliwe tylko wtedy, gdy mamy ze sobą codziennie dobry i szczerzy kontakt. Ja muszę wiedzieć co jest dla ciebie trudne, jeśli pracujemy razem.

**K:** To wydaje się być kluczowe, aby mieć ze sobą dobry kontakt, oparty na zaufaniu, znać mocne, ale i słabe strony osób z którymi tworzę zespół.

**M:** Tak i jest jeszcze jedna ważna rzecz. My nie rozmawiamy o zdarzeniach "na zewnątrz" ... z innymi ludźmi.

**K:** Dlaczego?

**M:** Hm... Bo jeśli na przykład, mamy pożar i znaleźliśmy ofiarę, która spłonęła... Ja oczywiście powiem rodzinie, że mieliśmy ciężką służbę. Ale nie mogę opowiedzieć o szczegółach...To było by zbyt trudne dla nich. W tej chwili w straży pożarnej korzystanie z pomocy psychologicznej jest nieco utrudnione w niektórych regionach Włoch. Mamy zespół specjalistów, ale oni znajdują się w centrali w Rzymie. Możemy ich wezwać, ale nie mają możliwości spotkać się z nami tak szybko jakbyśmy tego chcieli. Jeśli na przykład dziś podczas służby będę mieć akcję...ciężką akcję, to na następnej służbie będę chciał przegadać to w gronie innych strażaków. Wyrazić co czuję i co mam w głowie w związku z tą sytuacją. Trochę się "oczyścić" z tych emocji.

**K:** Ale czy nie jest tak, że w środowisku silnych strażaków, kolegów ze zmiany, trudno jest nam się przyznać, że coś nas poruszyło albo mamy z czymś problem. Czy strażacy nie obawiają się, że zostaną uznani przez swoich kolegów za słabych, jeśli o tym będą mówić?

**M:** Nie, nie, nie. stereotyp tak – istnieje. Ale my dobrze wiemy, jak jest naprawdę. Rzeczywistość jest zupełnie inna. Strażak może płakać. Może mówić. Może mówić otwarcie o swoich problemach. Oczywiście czasami sobie też żartujemy i to też nam może pomagać.

**K:** Widziałam takie zdanie: „Kto był strażakiem, nigdy nie przestaje nim być. Dostaje się do twojego wnętrza, do twojego DNA i staje się częścią ciebie” - To jest twoje zdanie. Co ono znaczy dla Ciebie?

**M:** Ono oznacza, że strażakiem zostaje się na zawsze. Bycie strażakiem wchodzi w krew, staje się odruchowe. To jest konsekwencja mojego pierwszego szkolenia strażackiego. Zawsze powtarzam, że szkolenie obejmuje wiedzę, doskonalenie umiejętności, ale przede wszystkim nauczenie reagowania. Żeby to wyjaśnić czasami używam takiej anegdoty:

Ponad 2000 lat temu ludzie używali koni, np. do pracy, do podróżowania. Pewnego razu wpadli na pomysł, aby wykorzystać je w bitwach. Przecież to są bardzo silne zwierzęta, więc jeśli wezmę bardzo silnego wojownika, wsadzę go na bardzo dobrego konia i dam mu bardzo długą włócznię, będę mógł zabić moich wrogów. Brzmi jak świetny pomysł. Cóż... Na początku wszyscy zginęli. Konie i ludzie. Zostali pokonani... Co takiego się stało? Co poszło nie tak? Prawie wszyscy wojownicy byli praworęczni, a do kierowania koniem musieli wykorzystywać lewą rękę. To pokazuje znaczenie odpowiedniego przygotowania i przeszkolenia dla powodzenia akcji. Zgrania wszystkich umiejętności jednocześnie. Podczas szkolenia "wkładam" do głowy procedury i zasady postępowania, uczę też działania automatycznego i odruchowego i to już zmienia nasz umysł - zmienia sposób myślenia i postrzegania. Na przykład - co robi strażak, kiedy wchodzi na łódkę? Albo do baru? Odruchowo sprawdza, gdzie są kamizelki ratunkowe albo gdzie jest gaśnica. Zobacz - to jest właśnie jedna ze zmian w naszej głowie. Ponieważ, jesteśmy przygotowani, wyszkoleni do pomagania innym ludziom, to o tym pamiętamy i na to zwracamy uwagę. To się staje stylem życia. Dlatego uważam, że strażakiem się zostaje na zawsze.

**K:** Jest też ciemna strona bycia strażakiem. Czasem trudno utrzymać granice pomiędzy pracą, a życiem osobistym. Mentalnie zostawić to co się wydarzyło podczas akcji na miejscu zdarzenia i nie zabierać tego do domu. Nie zastanawiać się, nie przypominać sobie sytuacji, nie odczuwać tych trudnych emocji...

**M:** To najtrudniejsza część...

**K:** Chyba tak, bo strażacy bardzo często pytają mnie jako psychologa, jak to zrobić?

**M:** Tak, to bardzo trudne zadanie, żeby to oddzielić. Prawdopodobnie to jest możliwe, bo chcemy przede wszystkim chronić nasze rodziny. Niektórych, rzeczy nie możemy mówić, bo mogą być niebezpieczne dla naszych bliskich, zbyt drastyczne. Oczywiście rozmawiamy o tym co nas w pracy spotkało, ale bez szczegółów. Musimy chronić nasze rodziny, bo oni nie są przygotowani do przyjmowania takiego ciężaru emocjonalnego. Czy to słuszne, czy nie... nie wiem ... nie mam na to odpowiedzi. Ja i wszyscy moi koledzy tak robimy...

**K:** Co w takim razie pozostaje strażakowi, żeby rozładować napięcie i stres po trudnej akcji? Wcześniej wspominałeś o dobrych relacjach z kolegami, innymi strażakami, co jeszcze pomaga?

**M:** Nie potrafię całkowicie odpowiedzieć na to pytanie. Myślę, że za rzadko stawiamy sami sobie to pytanie. Bardzo długo uznawaliśmy, że ten stres i obciążenia psychiczne są konieczne, że tak musi być. Dopiero w ostatnim czasie zdaliśmy sobie sprawę z tego, że to jest problem. Bardzo stanowczo zwracałem się do naszych przełożonych, kiedy jeszcze byłem w czynnej służbie, aby wprowadzić zmiany... Bo potrzebujemy wsparcia. Czasami spotykaliśmy się niezrozumieniem albo argumentacją, że przecież w służbie nie ma żadnych problemów.

**K:** A osobiście jako strażak? Co byś poradził innym co Tobie pomaga lepiej radzić sobie ze stresem?

**M:** Myślę, że bardzo ważne jest, żeby mieć specjalistów w zespole. Jeśli rozmawiam z kolegami, to mogę się im wygadać, oni mnie wysłuchają i skontenerują moje emocje. Ale specjalista podpowie mi co mogę zrobić. Da mi sugestie, które mogę wykorzystać. Najważniejsze to przede wszystkim zdać sobie sprawę ze swoich problemów. Jeśli nie zauważam swoich problemów i sam nie poproszę o pomoc, to nikt tego za mnie nie może zrobić. To jest pierwszy krok - zdać sobie sprawę z problemu. Jeśli tego nie ujawnię, to w mojej głowie, może toczyć się dyskusja z samym sobą: "może i mam problem, ale jestem w stanie sam sobie pomóc" - i to się rozwija i narasta. Jeśli jest tak, że sam nie poproszę o pomoc, a inni już zauważają, że coś jest nie tak i muszą interweniować, to zazwyczaj jest już bardzo trudno. Bardzo często problem nie

jest już psychologiczny, ale psychiatryczny. I to może się naprawdę źle skończyć. Wsparcie psychologiczne nie powinno być utożsamiane z pomocą psychiatry - to bardzo zły kierunek. Psychiatra widzi problem w zupełnie inny sposób niż psycholog. Psychiatra patrzy z perspektywy medycznej. Psycholog z perspektywy wsparcia, dostępnych możliwości rozwiązań, widzi kontekst i pomaga znaleźć drogę wyjścia z problemu. Rozwiązywanie problemu u psychiatry może się zacząć od jednej porcji leków dziś, drugiej porcji za rok, potem trzeciej, aż człowiek stanie się od nich zależny. Same leki mogą nie dotyczyć sedna problemu. Jeśli wezmę leki po to, żeby zagłuszyć objaw to on nie zniknie. Muszę zadać sobie pytanie: dlaczego? I zrozumieć przyczyny, żeby móc rozwiązać problem.

**K:** Jeśli mam jakiś problem, ale nie chce się do tego przyznać, problem narasta i coraz trudniej mi go utrzymać w tajemnicy – tworzy się błędne koło. Czy uważasz, że takie sytuację unikania konfrontacji z problemami mogą prowadzić do wypalenia zawodowego? Czym dla Ciebie jest wypalenie zawodowe?

**M:** Myślę, że wiedza na temat wypalenia zawodowego nie jest bardzo rozpowszechniona we Włoszech Oczywiście, problem jest obecny, ponieważ podczas różnych akcji dostajemy "rzeczy", które zostają w naszym umyśle. Jeśli nie będziemy w stanie utrzymać odpowiedniego poziomu zaangażowania i energii, będziemy jak wyczerpana bateria. Najważniejsze jest rozpoznawać wczesne objawy i umieć z powrotem naładować swoje baterie. Możliwość współpracy i korzystania z wiedzy innych narodowości, jak to ma miejsce np. w projekcie Fundacji Ponad Granicami, jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Oczywiście dostrzegam, że w innych krajach kontekst może być inny, ale problem wypalenia jest tak samo obecny. Możemy na prawdę zrozumieć co się wtedy dzieje z człowiekiem, jak reagują inni jakie mają pomysły i rozwiązania. Poznać dobre praktyki i zaadaptować je do potrzeb własnego społeczeństwa i własnej grupy. Najważniejsze, że wypalenie zawodowe to nie tylko problem w umyśle. To złożony temat posiadający wiele aspektów m.in związanych z bezpieczeństwem. Jeśli mój umysł nie jest wystarczająco sprawny, nie na 100%, to podczas niebezpiecznych zdarzeń ponoszę dużo większe ryzyko. Ja

potrzebuję, żeby mój umysł był na 100%, a może nawet 120% sprawny. Z tej perspektywy pogłębianie wiedzy na temat wypalenia zawodowego jest bardzo ważne, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.

**K:** Wielu uczniów w szkole strażackiej, mówi mi, że obawiają się pierwszej trudnej akcji. Obawiają się jak zareagują i czy sobie poradzą. Co mógłbyś im powiedzieć? Jak mają sobie poradzić?

**M:** To bardzo dobre pytanie. Jeśli znajdę na nie odpowiedź to pewnie dostanę nagrodę Nobla. Myślę, że musimy tu rozpocząć od relacji między nauczycielem, a uczniem. Powinniśmy zburzyć mur, który ich dzieli i osiągnąć porozumienie. Jako nauczyciel przekazuję wiedzę i informację nie dlatego, że mi za to płacą albo muszę cię z tego odpytać. Przekazuję ci tę wiedzę, bo jest ważna dla twojego bezpieczeństwa.

**K:** To jest komunikat kierowany między wierszami "robię to, bo mi na tobie zależy"

**M:** Komunikacja jest bardzo ważna. Tak jak już mówiłem, jako nauczyciel przygotowuje moich uczniów. Ale żeby móc to robić skutecznie, muszę mieć z nimi bardzo dobre porozumienie.

Nie mogę traktować uczniów jako ogółu, ale muszę starać się docierać do nich również indywidualnie. Uczeń po uczniu. Jeśli będę w stanie dostać się do umysłu ucznia i wpływać na jego reakcje, to on zobaczy, że nie jest mi on obojętny. Jeśli student zadaje pytania, to ja się przygotuję i na nie odpowiem. Nie muszę mieć zawsze gotowej natychmiastowej odpowiedzi. Nie... Czasami kiedy rozmawiam ze studentami mówię: "To bardzo dobre pytanie... daj mi jeden dzień. Poszukam odpowiedzi i spróbuję ci jej udzielić. W ten sposób rozwalamy ten mur i przekonanie, że tak łatwo da się "włożyć coś do głowy studenta", "wywrzeć na niego wpływ".

**K:** To brzmi jakby to był proces. Proces nauczania, budowania relacji, zaufania...

**M:** Na szkoleniu kluczowe jest mieć dobre podejście. Jeśli nie mam dobrego podejścia, to będę tylko tracił czas. Tydzień po tygodniu. Jeśli jednak uda nam

się złączyć z uczniami dobry kontakt to nauczanie będzie dużo bardziej efektywne. Dobry kontakt nauczyciela i ucznia to jest autostrada do zoptymalizowania szkoły. Czasami sam nauczyciel nie jest do tego przygotowany. Ostatnio sporo rozmawiamy o przygotowaniu uczniów, ale bardzo ważne jest, żeby rozwijać i szkolić też kompetencje instruktorów. Pamiętaj, że nawet bardzo dobry strażak, nie zawsze oznacza bardzo dobrego instruktora.

**K:** Tak, czasami bardzo trudno łączyć w jednej osobie te dwie funkcje.

**M:** Powinniśmy uczyć instruktorów z zakresu tego, jak mają efektywnie prowadzić szkolenia. Drugą ważną rzeczą jest to, żeby natychmiast zacząć rozwijać umiejętności bardzo dobrej komunikacji.

**K:** Jesteś nauczycielem akademickim i masz kontakt z młodymi ludźmi. Niektórzy mówią, że nowe pokolenie, bardziej potrzebuje wsparcia psychologicznego niż poprzednie pokolenia. Czy też tak uważasz? Czy to może oznaczać, że nowe pokolenie jest słabsze psychicznie?

**M:** Po pierwsze - na pewno nie jest słabsze. Całe społeczeństwo się zmienia. Teraz nowy strażak wchodzi do służby z bardzo precyzyjnymi pytaniami dotyczącymi pracy i oczekiwaniami. Kiedyś częściej ludzie zostawali strażakami, bo mieli tradycje rodzinne związane z tym zawodem i czuli powołanie do tej służby. Teraz jest trochę inaczej. Społeczeństwo i relacje społeczne mocno się zmieniają. Kiedyś dużo więcej ze sobą rozmawialiśmy. Teraz mamy różne urządzenia, które oczywiście są bardzo dobre i użyteczne, nie należy ich demonizować, ale niestety powodują też, że ludzie ze sobą mniej rozmawiają bezpośrednio. Jeśli spojrzymy teraz na zewnątrz to z łatwością znajdziemy dwóch kolegów, którzy zamiast ze sobą rozmawiać używają telefonów. To jest bardzo sprzeczne z zasadą rozwijania komunikacji w zespole. Praktycznie prowadzi to do tego, że ludzie mają po prostu mniej wsparcia społecznego i mogą być przez to słabsi w obliczu różnych problemów. Jeśli nie będę rozmawiać z innymi, nie będę umiał się dzielić tym co myślę, czuję i wtedy wszystko zostaje w mojej głowie. Dlatego, potrzebni są nam specjaliści - psycholodzy, ale koniecznie tacy, którzy są członkami zespołu. Tak

by można było z nimi nawiązać normalny codzienny kontakt i zbudować relację. Nie tylko w momencie, kiedy pojawi się problem, ale zawsze, gdy chcesz z kimś po prostu pobyc, zagrać w piłkę, napić się kawy. Jeśli łączy nas takie koleżeńskie relacje, łatwiej zacząć rozmawiać o trudnych sprawach. Psycholodzy pomagają, bo otwierają głowę i pokazują inną perspektywę. To bardzo ważne, bo problem izolacji społecznej będzie w przyszłości tylko większy. Włosi akurat, na szczęście całkiem nieźle sobie radzą w nawiązywaniu relacji, ale problem z pewnością będzie narastał, także dla nas. Bardzo się cieszymy, że możemy obserwować, jak postępuje się w innych krajach i korzystać z pomysłów, które możemy dostosowywać do naszych potrzeb. Niektórzy komendanci są bardzo otwarci, ale zdarzają się też tacy których trudno przekonać. Być może Ci drudzy "utknęli" w stereotypie, że strażacy to nie mają żadnych problemów. A prawda jest taka, że strażacy miewają bardzo różne problemy, czasem naprawdę poważne. Kiedy zbiegnie się ich kilka w jednym czasie to może dojść do wypalenia zawodowego. Kiedy zaczynałem służbę, spędziłem 3 lata poza Florencją. To był czas kiedy wstawałem o 3, 4 nad ranek, wsiadałem w pociąg, a kiedy wróciłem do domu mogłem już tylko iść spać. Następnego dnia to samo i to samo. W głowie miałem w zasadzie tylko jedno - że jestem bardzo, bardzo zmęczony. Fizycznie wyczerpany. A zmęczenie fizyczne, przekładało się na gorsze funkcjonowanie psychiczne. Moje baterie bardzo szybko się "wyczerpywały".



*fot. 4 Katarzyna Bartyńska - archiwum własne  
Ławeczka upamiętniająca Enrico Testi w Jednostce Ratowniczo Gaśniczej  
we Florencji przy via Giuseppe la Farina*

**K:** Jest w jednostce w Florencji specjalna ławeczka, o którą chciałam zapytać. To specjalne miejsce?

**M:** Tak, ta ławeczka ma nawet tabliczkę na pamiątkę Enrico Testi. Mamy kilka ławeczek obok miejsca, gdzie parkujemy samochody, ale ta ławeczka jest specjalna - ponieważ to była ławeczka Testiego – śmiejemy się, że to przez to, że tam jest odcisnięty jego tyłek. A tak poważnie - Testi wniósł do straży niezwykle ważną rzecz – bardzo dobrą komunikację. W tamtych czasach ilość zdarzeń nie była tak wysoka jak teraz. Było też więcej ratowników na służbie. Był czas, żeby posiedzieć wspólnie i podyskutować. Kiedy wróciłem do Florencji w 1989r., po trzech latach spędzonych na północy Włoch, tutaj w największej jednostce były cztery zespoły strażaków. W pozostałych jednostkach były dwa zespoły. Ilość interwencji na rok we Florencji to było około 600-700 na rok. Teraz jest mniej zespołów, a ilość interwencji to blisko 14 000 rocznie. Więc strażacy zaczynają rano służbę i ciągle gdzieś jeżdżą i ... ławeczka często stoi pusta. Uważam, że problemem jest brak wsparcia psychologicznego. Ta



ławeczka to takie nasze własne wsparcie psychologiczne - oczywiście nie "profesjonalne", można pewnie też powiedzieć żartobliwie, że trochę "szorstkie", ale to co najważniejsze to to, że ze sobą rozmawiamy. Kiedy przychodził nowy strażak, wołaliśmy go "na ławeczkę" i ucinaliśmy sobie pogawędkę. Teraz kiedy przychodzi nowy strażak, zaraz dzwonią dzwonki i już go nie ma, bo musiał jechać do zdarzenia. Oczywiście staramy się dalej podtrzymywać zwyczaj rozmawiania. Kiedy nie ma tak wiele wyjazdów, czasem w nocy, siadamy i wtedy dzielimy się swoimi przemyśleniami, czasem tworzymy nowe pomysły.

**K:** Wygląda na to, że dobra komunikacja i wspólna rozmowa jest jak lekarstwo na bardzo wiele problemów.

**M:** Jest podstawą, żeby coś zmienić. Nie jest ostatecznym rozwiązaniem, ale jest niezbędna, żeby to rozwiązanie znaleźć. Nie nazwałbym tego lekarstwem. Komunikacja jest bardziej jak woda - niezbędna, żeby lekarstwo zażyć. Rozmowa jest drogą, którą powinniśmy podążać, bo jeśli mam dobry kontakt z kolegami i specjalistami, to mogę otwarcie mówić o problemach, bez barier, obaw i oporów. Zespół specjalistów, przyjeżdżający udzielać wsparcia z centrali jest rozwiązaniem, które ma sporo ograniczeń. Pojawiają się pytania, czy coś z nami nie tak, że przyjeżdżają akurat do nas? Czy będziemy oceniani? Czy nadaję się do służby? Pamiętam, że kiedy chodziłem na badania okresowe najważniejszym pytaniem było czy się nadal nadaje. I to było bardzo stresujące, bo strażacy obawiają się, aby nie zostać przeniesionym do biura. Dlatego uważam, że wsparcie specjalistów psychologów powinno być udzielane przez osoby, które są wewnątrz naszej struktury.

**K:** Czy macie badania psychologiczne sprawdzające zdolność do służby?

**M:** Tak. Zawsze na początku - przed wstąpieniem do służby i, a potem co dwa lata razem z badaniami medycznymi. Kiedyś były co roku, ale ze względu na duże koszty to się zmieniło. My nie mamy takich specjalistów w naszych strukturach więc te badania muszą być wykonywane przez instytucje zewnętrzne i to oczywiście kosztuje. Mamy również badania lekarskie po szczególnych akcjach, np. po misji w Albanii gdzie byłem jako strażak w czasie,

kiedy miała miejsce wojna w Kosowie. Przebywaliśmy przy samej granicy w bardzo dużym obozie dla ponad 5000 ludzi pochodzących z Kosowa.

**K:** Uchodźców?

**M:** Tak. Byliśmy tam, żeby zapewnić "bezpieczeństwo" jako strażacy ponieważ 5000 ludzi przebywało w namiotach i to mogłoby się bardzo źle skończyć. Było nas tylko siedmioro i wspieraliśmy również szpital prowadzony przez Włoski Wojskowy Czerwony Krzyż. To był rejon, w którym z powodu toksycznych pozostałości po wybuchach bomb, było duże ryzyko zachorowania na raka. Po tym doświadczeniu, ministerstwo spraw wewnętrznych zdecydowało się wysłać nas na ponadprogramowe badania okresowe. Na szczęście u nikogo z nas go nie stwierdzono, ale dzięki tym badaniom udało się wcześniej zdiagnozować inne problemy zdrowotne u jednego z naszych kolegów. Dzięki wczesnemu wykryciu i rozpoczętemu leczeniu, wszystko dobrze się skończyło. Dlatego uważam, że powinno się wykonywać regularne badania u strażaków. Inne testy też powinny być obowiązkowe - jak testy sprawności fizycznej. Oczywiście wszyscy pływamy biegamy i chodzimy na siłownię, ale nie ma takiego obowiązku, jak z tego co wiem np. istnieje we Francji.

**K:** W Polsce również strażacy muszą co roku zdawać obowiązkowe testy sprawności fizycznej, ale może jeśli nie ma obowiązku zdawania corocznych egzaminów ze sprawności fizycznej, ludzie będą chętniej dbać o kondycję fizyczną? Będą posiadali motywację wewnętrzną.

**M:** Ja dbam o kondycję fizyczną, bo to jest moja praca. To ważne żebym mógł pomagać innym, ale przede wszystkim to bardzo ważne, żebym dbał o siebie. np. dał rade szybko uciekać, kiedy trzeba. Lepiej żebym potrafił szybko biegać a nie żebym się toczył.

**K:** Masz bardzo bogate doświadczenie zawodowe. Opowiadałeś m.in o działaniach w Kosowie, ale wiem, że to nie jedyne działania międzynarodowe w których uczestniczyłeś. Możesz o nich opowiedzieć trochę więcej?

**M:** Mam kilka doświadczeń z działań międzynarodowych, do których byłem wysyłany jako strażak. Byłem w Albanii podczas wojny w Kosowie. Kiedy

otwarta została granica Morini, do maleńkiego miasta Kukës napłynęły ogromne ilości ludzi, którzy przybyli w rozpaczliwych warunkach. Jako środka transportu używali jedynie drewnianych wózków. Jak już wspomniałem, współorganizowaliśmy tam obóz w którym przebywało około 5200 uchodźców. W obozie zarządzaliśmy również pomocą przy starcie i lądowaniu helikopterów wykonujących MEDEVAC – czyli transport rannych z pola walki. Było nas tam tylko siedmioro, ale udało się zapewnić bezpieczeństwo pożarowe i staraliśmy się też nawiązać współpracę ze strażą pożarną, która funkcjonowała w okolicy. Moim dodatkowym zadaniem było również uczestnictwo we wszystkich spotkaniach ONZ i NATO. Byłem pośrednikiem w łączności pomiędzy rządem w Tiranie i naszą centralą w Rzymie. Zastępowałem również kolegę, który zajmował się helikopterami, kiedy tamten potrzebował przerwy. 15 bardzo intensywnych dni. Jeszcze dwa ciekawe szczegóły z tamtego czasu. Kiedy zobaczyliśmy wózki uchodźców - były całe poobijane. Wykonaliśmy więc model i obliczenia uwzględniające np. jaka powinna być średnica kół itp. , po to by naprawić jak najwięcej z nich, aby w razie przymusowej ewakuacji, móc je wykorzystać. Drugą ciekawostką jest to, że jako jedyni mieliśmy zgodę, aby jechać z obozu do punktu czerpania wody pitnej, który znajdował się na granicy, ponieważ byliśmy nieuzbrojeni. Droga do granicy była bardzo niebezpieczna, ze względu na liczne miny.

Z innych międzynarodowych doświadczeń mogę wymienić udział w ćwiczeniach CBRN w Tunezji jako przedstawiciel Włoskiej Straży Pożarnej. Następnie przez dwa lata byłem konsultantem ds. komunikacji i zarządzania obrazami wideo w OPCW - Agencji Narodów Zjednoczonych ds. Zagłady i Niekonwencjonalnej Broni Chemicznej. Później kierowałem osobami wyszkolonymi przez OPCW podczas ćwiczeń w Tajlandii. W rzeczywistości miałem też inne zadania, ale ze względu na tajemnicę państwową nie mogę o tym mówić.

**K:** W jednej z naszych rozmów powiedziałeś - "myślałem, że widziałem już wszystko i wtedy doszło do zdarzenia ze statkiem Costa Concordia". Możesz opowiedzieć więcej na temat tej akcji?

**M:** To prawda. To było 7 lat przed przejściem na emeryturę i naprawdę wydawało mi się że już wszystkiego doświadczyłem jako strażak. Miałem doświadczenia z akcji typowo miejskich, trzęsienia ziemi, powodzi, co jeszcze nowego może mnie spotkać? I wtedy to... 400 metrowy statek leżący na boku. Jako koordynator współpracy służb ratowniczych wysłałem dwóch kolegów na miejsce akcji. Dwa dni później zastąpiłem ich kolejny dwoma. Sytuacja była bardzo trudna. 3000 pasażerów wymagających ewakuacji i pomocy w nocy, a statek był bardzo "niepewny". Do tego poszukiwanie zagonionych ludzi na pokładzie, konieczność chodzenia po ścianach, ponieważ statek był mocno przechylony no i ryzyko, że statek nagle zacznie tonąć. Dzięki świetnej koordynacji i współpracy z uniwersytetem szybko stworzyliśmy laserowo-radarową detekcję. System, który był zdolny ostrzec nas w odpowiednim czasie, że pozycja statku się zmienia. Równoległe z zarządzeniem akcja ratunkowa, staraliśmy się współpracować z mediami, których nie można było dopuścić blisko miejsca katastrofy ze względów bezpieczeństwa. Właściwie stworzyliśmy własną sieć telewizyjną. Nagrywaliśmy video i "obrabialiśmy" je, tworzyliśmy i udostępniali komunikaty prasowe oraz wywiady współpracując z nadawcami z całego świata - Anglii, Francji, Niemiec, Hiszpani, Krajów Arabskich.

Wracając do działań ratunkowych, wielu ludzi udało się ocalić. To było bardzo poruszające doświadczenie. Z wody, w ciemności wyłaniały się przerażone twarze ludzi, dla których to co miało być wielkim i uroczystym świętowaniem, zamieniło się w najgorszy koszmar w życiu.

**K:** Dzięki Tobie bardzo rozwinął się obszar dokumentowania działań ratowniczych. Wiele akcji jest nagrywanych z różnych perspektyw. To jest niezwykle cenny materiał.

**M:** Na początku musiałem zburzyć wiele murów. Moi koledzy byli bardzo niechętni. Mówili "żadnych filmów, bo potem może to zostać użyte przeciwko mnie". Ale po jakimś czasie i wielu, naprawdę wielu rozmowach udało się powoli zmieniać podejście. Oczywiście takie nagrania mają bardzo wiele zastosowań. Są bardzo cenne dla studentów i podczas szkoleń - bo mogą

zobaczyć rzeczywistą akcję a nie tylko jej szkic lub opis. Także w celu prowadzenia śledztw. We Włoszech strażacy są również zobligowani do tego, żeby zweryfikować jaka była przyczyna pożaru i przygotować materiał dla sądu. Pod koniec mojej służby byłem odpowiedzialny za współpracę służb ratunkowych w całej Toskanii.

**K:** Poruszyliśmy bardzo dużo wątków, krążąc wokół tematów związanych z psychologią wsparciem psychologicznym i wypaleniem zawodowym strażaków. Podsumowując możemy z całą stanowczością powiedzieć, że to bardzo trudny i wymagający zawód i dobre przygotowanie do jego wykonywania wymaga wiele wysiłku. Należy w szczególności rozwijać kwestie współpracy i dobrej komunikacji między strażakami.

**M:** Tak. Moim zdaniem bardzo ważne jest, żeby podkreślić, że nie da się odizolować kwestii psychologicznych od kwestii strażackich. To jest jedna całość. Tak jak w szkole nie da się odseparować historii i geografii, bo one się ze sobą przeplatają, wszystkie dziedziny łączą się ze sobą i trzeba to zauważyć, żeby je dobrze rozumieć. Podobnie jest z psychologią i pożarnictwem. Ktoś mógłby powiedzieć, że szkolenie strażaka to kwestia techniczna. Nie to również sprawa psychologiczna. To jest tak mocno ze sobą związane, że oddzielanie tych kwestii jest bardzo dużym błędem. Tak samo ważne jest podkreślenie, że ekspert z dziedziny psychologii powinien być członkiem zespołu. Powinien być dostępny na co dzień. Bo jeśli strażak zdecyduje poprosić o pomoc dziś, to nie powinien otrzymać informacji - że ktoś z nim porozmawia za tydzień. Psycholog powinien być dostępny i powinien być przyjacielem.

**K:** Kiedy zaczynałam pracę jako psycholog bardzo często spotykałam się z nieufnością ze strony strażaków. Często też mówili mi "nie jesteś strażakiem - co ty możesz wiedzieć o tej robocie". Teraz jest inaczej. Myślę, że nieufność zastąpiła relacja oparta na wzajemnym zaufaniu i współpracy. Ale często wracam do tego zdania i zastanawiam jak ciężkich rzeczy doświadczyli, że bardzo często nie potrafią o nich powiedzieć słowami. Jakie są najcięższe zdarzenia, z którymi muszą się mierzyć na miejscu akcji strażacy?

**M:** Hm... Najcięższe rzeczy...Dla mnie najcięższy był 1993, kiedy we Florencji wybuchła bomba podłożona w samochodzie przez mafię. Zginęło 5 osób oraz zniszczona została galeria sztuki. Kiedy tam dotarliśmy w pierwszych chwilach nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że było tam też prywatne mieszkanie. W tym mieszkaniu znaleźliśmy młode małżeństwo i dwie córeczki. Mniejsza miała na imię tak samo jak moja i była w podobnym wieku. Staram się usunąć z umysłu złą część tego doświadczenia, ale to do końca nie jest możliwe, bo ono stało się częścią mnie. Nie da się skasować obrazów z umysłu tak jak z pendriva. Na szczęście dla mnie, potrafi też dostrzec inne aspekty tego doświadczenia. Nie tylko te złe i najtrudniejsze.

**K:** Na tym między innymi polega nasza praca jako specjalistów psychologów. Staramy się nauczyć ludzi, że trudne doświadczenia stają się częścią nas, nie da się ich wykasować, więc musimy nauczyć się z nimi żyć tak by nie przysyłaniały reszty świata. Cieszę się, że o tym mówisz, bo to bardzo cenne, że strażacy mogą usłyszeć to od kogoś kto też jest strażakiem i doświadczył tego na własnej osobie.

**M:** W takich przypadkach bardzo ważne jest przygotowanie psychologiczne strażaków. Na szczęście dla mnie, dużo studiowałem psychologii i umiałem poprosić o pomoc. Znam historię człowieka, który brał udział w akcji po wybuchu bomby i przez pięć lat unikał tego miejsca.

**K:** Brzmi jak objaw Zespołu Stresu Pourazowego.

Tak, jeśli nie jesteś nauczony, przygotowany może być trudno samemu zauważyć to co się dzieje. Możesz myśleć "Przecież to nic wielkiego, pójdę tam jutro". A na następny dzień wcale nie jest łatwiej i odkładasz to w nieskończoność. Okazuje się że czasem wcale nie robi się łatwiej i lżej tak jak się spodziewałeś.

**K:** Tak, zdecydowanie powinniśmy uczyć strażaków jak rozpoznawać objawy takich zjawisk jak zespół stresu pourazowego i co wtedy należy robić. To wydaje się być niezbędnym elementem przygotowania psychologicznego.

Patrząc na Twoją osobę zapominam, że jesteś na emeryturze. Ciągle bardzo dużo pracujesz i angażujesz się zawodowo.

**M:** Tak, starzejesz się dopiero wtedy, gdy przestajesz używać swojego umysłu.

**K:** Na koniec chciałam Cię jeszcze zapytać o to co mógłbyś powiedzieć młodym strażakom, którzy zaczynają pracę w tym zawodzie. Jaką miałbyś dla nich radę?

Bycie strażakiem to najlepsza praca na świecie. Ale proszę, nie zostawaj strażakiem ... jeśli nie jesteś pewien, że tego chcesz. Bo to nie jest zwykła praca. Oczywiście jak w każdej innej pracy mamy określone godziny pracy, dostajemy wynagrodzenie za pracę...Ale żeby być strażakiem musisz być o tym przekonany, ponieważ to wpłynie na twoje życie. Ponieważ nie będziesz mógł po prostu przestać być strażakiem. Jesteś pewien, że chcesz zostać strażakiem? Wspaniale. Witam w najlepszej pracy na ziemi.

# PAOLO BERNARDINI

**Strażak i psycholog w jednej osobie, Absolwent psychologii na Uniwersytecie we Florencji. Autor wielu publikacji o tematyce wsparcia psychologicznego w służbach ratowniczych i w Straży Pożarnej.**



fot. 5. Paolo Bernardini - archiwum własne

***„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem”.***

*Konfucjusz*

*Pamięci **Enzo Gonelli**, który zmarł w 2020r. – mojemu pierwszemu dowódcy, przyjacielowi, człowiekowi, który mnie wspierał i motywował do podejmowania kolejnych wyzwań i pokonywania trudności. Spędziliśmy razem 20 lat służby i działaliśmy wspólnie przy różnych akcjach. To on przyjmował mnie do straży a potem zmotywował do podjęcia studiów psychologicznych. Był moim dowódcą i mentorem. Jestem wdzięczny, że go poznałem. Do zobaczenia wkrótce mój przyjacielu.*



**Kasia:** Dziękuję bardzo, że zgodziłeś się na to spotkanie. Jestem przekonana, że ten materiał i Twoje doświadczenia w nim opisane, będą cenną wskazówką dla młodych strażaków, którzy rozpoczynają służbę w tym trudnym zawodzie. Czy mógłbyś na początku powiedzieć parę słów o sobie? Czym się zajmujesz w straży pożarnej?

**Paolo:** Na początku dziękuję Wam bardzo za zaproszenie do tej rozmowy, czuję się zaszczycony i bardzo się cieszę, że nadajecie temu przedsięwzięciu tak duże znaczenie. Dziękuję za wszystko co robicie. Oprócz tego, że jak wspomniałaś to jest ważne dla młodych strażaków, to jest to również bardzo ważne dla mnie. Cieszę się, że ja z mojej perspektywy też mogę coś opowiedzieć. Tak jak poprosiłaś, na początku się przedstawię. Nazywam się Paolo Bernardini, swoją karierę strażacką rozpocząłem bardzo dawno temu – w 1979 r. Na początku był to rodzaj stażu, praktyki, którą odbywałem w straży pożarnej. W 1985 roku wstąpiłem już do struktur zawodowej straży pożarnej i do 2020 roku byłem funkcjonariuszem. Jestem bardzo dumny, że do sześćdziesiątego pierwszego roku życia, aż do ostatniego dnia służby, byłem czynnym funkcjonariuszem i jeździłem do akcji, jako ratownik i jako kierowca ciężkiego wozu pożarniczego.



fot. 6. Paolo Bernardini - archiwum własne

**K:** Wiem, że jesteś również psychologiem.

**P:** W trakcie mojej pracy zawodowej zawsze byłem przede wszystkim strażakiem, a dopiero później psychologiem. Moja kariera zawodowa ułożyła się w ten sposób, ponieważ odczuwałem potrzebę wsparcia psychologicznego i jednocześnie zauważałem lukę w tym obszarze w służbie. To właśnie, pchnęło mnie do pogłębienia wiedzy i zajęcia się psychologią profesjonalnie. Od zawsze się nią interesowałem i bardzo dużo czytałem na ten temat, ale to, że zostałem psychologiem, zawdzięczam Enzo Gonelli. Enzo był moim bliskim przyjacielem, który niestety zmarł w czasie pandemii COVID. Był również moim szefem i

dowódcą zmiany. On mnie motywował i podkreślał, że powinienem się rozwijać, studiować psychologie i wspierać innych kolegów w ten sposób. To spotkanie i materiał, który z niego powstanie, bardzo chciałbym jemu zadedykować. Łączenie tych dwóch profesji nie było to dla mnie łatwe, bo pracowałem wtedy z wyboru najczęściej na noce, po to, żeby po służbie jechać na Uniwersytet studiować. Ukończyłem licencjat, później studia magisterskie i przez rok pracowałem na stażu w szpitalu, będąc równocześnie strażakiem. Udało mi się zdać egzamin i uzyskać wpis na listę psychologów, ale kosztowało mnie to bardzo dużo zaangażowania, czasu i pracy.



*fot. 7 Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** To dość rzadkie połączenie, żeby wykonywać jednocześnie dwie duże profesje. Rzadkie i niezwykle cenne, bo masz wgląd w obie perspektywy: strażacką i psychologiczną. Doświadczasz wielu trudnych sytuacji związanych z zawodem i jednocześnie potrafisz wykorzystać wiedzę psychologiczną, żeby zrozumieć reakcje swoje i innych ludzi.

**P:** Tak, to mnie zawsze fascynowało. Podjęcie studiów na Uniwersytecie blokowało trochę moja karierę, bo przez 20 lat pozostawałem na tym samym stanowisku. Co prawda, miałem możliwości awansowania, ale wówczas nie

mógłbym się uczyć. To był bardzo świadomy wybór, bo przede wszystkim interesowała mnie psychologia dla zwykłego strażaka, funkcjonariusza, który jedzie do akcji.

**K:** Czy zauważyłeś, że jako psycholog zaczynasz pewne rzeczy spostrzegać i rozumieć inaczej? Intuicja czasami podpowiada jedno, a wiedza psychologiczna coś zupełnie innego?

**P:** Studia bardzo mi pomogły. Intuicja to jedno, ale dzięki psychologii zdobyłem wiedzę i kompetencje, które pozwalają mi fachowo ocenić sytuację i odpowiednio zareagować. Zdobylem przede wszystkim narzędzia fachowej oceny sytuacji i stanu drugiej osoby. Połączenie psychologii i ratownictwa dało mi dużo lepszy wgląd w sytuacje i niebezpieczeństwa jakie mogą czyhać na poszczególnego strażaka oraz cały zespół. Przygotowanie psychologiczne pozwoliło mi fachowo i profesjonalnie reagować. Wiedziałem, czy interweniować od razu, czy można poczekać i po których akcjach takie spotkanie musi się odbyć obligatoryjnie. Psychologia przede wszystkim, pomaga być elastycznym i lepiej ocenić sytuację z wyższego poziomu.

**K:** Jako psycholog spotkałam się z sytuacją, w której koledzy i przełożeni strażaka mówili, że jeszcze nie potrzeba pomocy psychologa, można z nią poczekać, może się samo poprawi. Kiedy spotkałam się z tym człowiekiem to zobaczyłam, że reagować trzeba od razu. Udzielić wsparcia i pomocy psychologicznej.

**P:** Tak, jako psycholodzy posiadamy narzędzia oceny profesjonalnej, nie tylko w stosunku do pojedynczego strażaka, ale czasami całego zespołu.



*fot. 8. Autor Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Chciałam jeszcze na chwilę wrócić do Twojej osoby. Zawód strażaka jest często przekazywany z pokolenia na pokolenia, wiąże się z tradycją, którą kultywujemy i z której jesteśmy dumni. Czy tak też było w Twoim przypadku?

**P:** Były nawet takie badania w Włoszech, które pokazywały jak duże jest to zjawisko. To rzeczywiście dość powszechne. Ja osobiście nie miałem tradycji strażackich w rodzinie, ale bardzo chciałem przekazać ją moim synom. Zabrałem kiedyś starszego z nich na jedno ze szkoleń strażackich. Intuicyjnie czułem, że to mu się może spodobać. Chciałem zaszczerpić w nim pasję do straży i udało mi się to. Syn był tak zafascynowany, że przystąpił do testów i

już przy pierwszym podejściu udało mu się dostać do służby. Mam też drugiego syna. Tu z kolei przekonałem się, że psychologia jednak nie zawsze pozwala absolutnie wszystko przewidzieć. Myślałem jako ojciec, że również u młodszego uda mi się zaszczepić pasję do ratownictwa. Postąpiłem w ten sam sposób i pokazałem mu tą samą ścieżkę, ale on mi powiedział: "No, Babo, non sei per me". "Nie Tato, To nie dla mnie". Dodam tylko dla wyjaśnienia, że Toskania, to jedyny rejon, gdzie na tatę mówi się Babo. Mój syn powiedział też, że praca strażaka będzie go zbyt wiele kosztować w sensie emocjonalnym i że widział to już po samym kursie.



foto. 9 Paolo Bernardini - archiwum własne

**K:** Musze tu zwrócić uwagę na niezwykle dojrzałą i odpowiedzialną postawę młodego człowieka.

**P:** Tak. Jako ojciec jestem bardzo dumny z obu moich synów. Zarówno z tego, że pierwszy z nich zdecydował się zostać strażakiem, jak i z drugiego syna, że miał odwagę i dojrzałość przyznać otwarcie - "to nie dla mnie". Po tej jego decyzji widzę, że potrafi umiejętnie ocenić swój stan emocjonalny i swoją psychikę.

**K:** A Strażak we Włoszech to bardzo doceniany zawód prawda?

**P:** Odbiór jest na prawdę bardzo pozytywny. Tutaj jak się już jest strażakiem, to jest się takim godnym zaufania, porządnym człowiekiem.

**K:** Czy jest we Włoszech stereotyp strażaka? Taki wyidealizowany i nieprawdziwy obraz? W Polsce taki stereotyp jest bardzo silny.

**P:** Przede wszystkim stereotypy to konstrukcje socjologiczne, stworzone przez społeczeństwo. Mogą one być zarówno pozytywne jak i negatywne. Oczywiście funkcjonuje u nas stereotyp, że strażak jest odważny i nigdy się nie boi, ale ja się absolutnie z tym stereotypem nie zgadzam. Strażak odczuwa strach i tak powinno być. Powinien odczuwać wszystkie emocje, bo bez nich, nie jest w pełni świadomy sytuacji w której się znalazł. Stres jest nam potrzeby do oceny tego co się dzieje.



*fot. 10. Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Już kolejny raz rozmawiając z doświadczonym strażakiem słyszę, że stres jest bardzo potrzebny, natomiast młodzi uczniowie z którymi spotykam się na zajęciach często chcieliby się go zupełnie pozbyć.

**P:** Zauważyłem, że ten stereotyp budowany jest już wśród dzieci. Kiedy szkoły przychodzą do jednostki pokazuje się pięknych, umundurowanych panów, piękne samochody, opowiada się o wspaniałych akcjach, ratowaniu ludzi. Wtedy już, rodzi się ten stereotyp doskonałego człowieka - strażaka. Oczywiście my się bardzo cieszymy, że jesteśmy dobrze postrzegani, ale zdecydowanie już wtedy – dzieciom, staramy się wytłumaczyć, jak jest naprawdę, żeby nie utrwałać tego stereotypu. Mówimy o odpowiedzialności, o wyzwaniach w pracy i o tym, że każdy się może bać, nikt nie jest doskonały.

Jest jeszcze jeden stereotyp - strażaka macho - doskonałego, silnego, męskiego. Odnoszę się do mężczyzn, choć trzeba zaznaczyć, że w straży jest coraz więcej kobiet. Według mojej wiedzy około 100 kobiet pełni służbę w



różnych jednostkach straży pożarnej we Włoszech. W samej Pizie mamy ich sześć. Wciąż to procentowo bardzo niewiele, bo wszystkich strażaków mamy około 30 tysięcy. Bardzo mnie interesuje, co skłania kobiety do wyboru tej pracy. W różnych rozmowach i wywiadach mówią, że spotykały się z dyskryminacją ze strony tych macho facetów, którzy mówili - "rolą kobiety jest przygotować sos w domu, a nie jechać do akcji". Należy obalić ten mit macho, bo skoro one się dostały do służby, przeszły testy sprawnościowe i psychologiczne to musiały się okazać lepsze od niejednego faceta. Dziś mamy tak zróżnicowane zadania i takie rozwiązania techniczne w pożarnictwie, że kobiety z pewnością znajdują swoje miejsce w szeregach straży pożarnej. To nie jest tak, że strażakiem może zostać wyłącznie wielki i silny mężczyzna.

**K:** Kiedy młoda osoba zaczyna pracę, powinna mieć możliwość otwartej rozmowy o tym co jest dla niej trudne – to powinno być naturalne. Wydaje mi się, że stereotyp może być czymś, co jej utrudnia szczere mówienie o problemach. Czy Ty też tak uważasz?

**P:** Teraz bardzo dużo się mówi o tym, żeby te stereotypy obalać. Młodzi ludzie, którzy wchodzą do służby są już bardzo świadomi, że stereotyp jest fałszywy, a strażak może odczuwać emocje, na które nie był przygotowany. Wiedzą też, że mogą o tym otwarcie rozmawiać i dzielić się swoimi spostrzeżeniami.

**K:** Czyli podsumowując - osoba, która prosi o pomoc i mówi o trudnościach to nie jest osoba słaba.

**P:** Z całą stanowczością muszę powiedzieć, że czasy, kiedy ja rozpoczynałem swoją karierę zawodową, a czasy obecne są diametralnie różne. Na początku mojej pracy, kiedy zdarzało się, że ktoś miał wątpliwości, obawiał się, albo odczuwał różne emocje, prawie wszyscy starsi strażacy mówili "Popatrz jaki mięczak, dla ciebie tu nie ma miejsca". Jako młodzi chłopcy byliśmy dyskryminowani. Natomiast teraz, widzę swojego syna, widzę młodych strażaków, kiedy prowadzę szkolenia – to jest zupełnie inny poziom psychologiczny, inna dojrzałość. Oni są świadomi, że psycholog i wsparcie profesjonalisty to coś normalnego. Diametralnie różne podejście, na przestrzeni dwudziestu paru lat. Prowadzę bardzo dużo konsultacji i rozmów

ze strażakami. Młodzi chłopcy często przychodzą i otwarcie dzielą się swoimi doświadczeniami, mówiąc: "Słuchaj, doznałem czegoś takiego, czy to jest normalne". Oczywiście nie można powiedzieć, że jest idealnie i nic już nie musimy robić, ale perspektywa patrzenia na swój stan psychologiczny jest dziś zupełnie inna. Pamiętaj też, że u nas struktura szkolenia strażaków jest zupełnie inna niż w Polsce i psychoedukacja była czymś co w praktyce bardzo długo nie istniało.

**K:** Czyli można powiedzieć, że jesteś prekursorem takiej zmiany? Wprowadzałeś psychoedukację do szkoleń strażaków.



*fol. 11 Paolo Bernardini - archiwum własne*

**P:** Tak. Początkowo kurs strażacki nie zawierał w ogóle lekcji psychologii. Interweniowałem w tej sprawie w komendzie głównej, napisałem program i prowadziłem wykłady z psychologii dla strażaków. Musiałem uzasadnić, dlaczego to jest tak ważne, żeby chociaż parę godzin tej psychoedukacji, było częścią standardowego szkolenia. Postawiłem sobie też, za punkt honoru, żeby każdy członek USAR miał przeszkolenie z zakresu psychologii i staram się to realizować od 2009 r.

Stworzyłem też coś co nazwaliśmy "sportello di ascolto" - pokój wysłuchań. Miejsce, które utrzymało się do dnia dzisiejszego, w którym strażacy mogą

porozmawiać i otrzymać wsparcie. Koledzy wiedzą, że są tutaj dyżury, można zadzwonić, napisać wiadomość albo umówić się, z kolegą psychologiem. Rozpowszechniam to rozwiązanie i młodzi strażacy są świadomi, że niezależnie od regionu, w którym pracują, ktoś jest gotowy ich wysłuchać i potraktuje bardzo poważnie.

**K:** To świetna inicjatywa. Docelowo takie miejsca powinny być w każdym regionie jako element całego systemu pomocy psychologicznej.

**P:** Czasami trudno jest przebić się z naszymi potrzebami, bo często stanowiska kierownicze w centrali zajmują osoby, które nie są strażakami. To są głównie inżynierowie, którzy nie do końca rozumieją nasze problemy - liniowych strażaków. Nawet nazwaliśmy to sobie to "syndromem niezrozumienia strażaka przez inżyniera". Oczywiście bardzo cenię kierownictwo za ich wiedzę i zdobyte tytuły naukowe, ale muszę przyznać, że brakuje im umiejętności przyjęcia perspektywy zwykłego strażaka. Erik De Soir - to strażak, psycholog, który poświęcił swoją pracę właśnie temu tematowi - braku porozumienia między strażakami, a inżynierami. Mimo, że te dwie grupy są w zasadzie jednym ciałem jako struktura strażacka, nie są w stanie się zrozumieć i nie są ze sobą kompatybilni. Ale mamy też pewne sukcesy, bo od tego roku w naszej komendzie głównej w Rzymie mamy czterech specjalistów psychologów.

**K:** Zgadzam się z Tobą, że dobra komunikacja z przełożonymi jest podstawą dobrego funkcjonowania w pracy. Chciałam teraz zapytać o strażaków. Co myślisz o takim stwierdzeniu, że strażak to jest osoba, która ma duże zapotrzebowanie na adrenalinę?

**P:** Zapotrzebowanie na adrenalinę powinno się rozkładać zgodnie z krzywą Gaussa. Nie powinniśmy jej mieć ani za dużo ani za mało. Z pewnością strażak, to osoba, która ma większą potrzebę odczuwania mocnych wrażeń, ale musi zdawać sobie sprawę z tego, że właściwy poziom adrenaliny gwarantuje trzeźwy osąd sytuacji i podejmowanie właściwych decyzji. Oczywiście adrenalina nas kreci, ale nie możemy być od niej zależni. Jechać do akcji i odczuwać tylko i wyłącznie adrenalinę to już jest patologiczne. Mówię też z własnego doświadczenia. Ja będąc kierowcą, wiedząc do jakiej akcji jadę,

odczuwałem bardzo wysokie pobudzenie, ale to była taka adrenalina, która pozwalała mi trzeźwo patrzeć na drogę, żeby nie spowodować wypadku. No i oczywiście utrzymywała się jeszcze jakiś czas po powrocie.



*fot. 12 Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Myślisz, że można panować na adrenaliną? Adrenalina to taki wewnętrzny nakaz, żeby biec, działać, robić, teraz, natychmiast!

**P:** Strażak musi umieć zarządzać adrenaliną. Oczywiście każdy z nas ma inne uwarunkowania charakterologiczne i metody działania, więc każdy z własnego punktu widzenia powinien się nauczyć ją kontrolować. Droga do zarządzania adrenaliną prowadzi przez bycie świadomym tego jak funkcjonujemy w sytuacji presji, w stresie. Im większa samoświadomość tym lepsza samokontrola.

**K:** A lepsza samokontrola to większe bezpieczeństwo.

**P:** Tak, jeżeli jedziemy do akcji, odczuwamy lęk, niepewność i dodatkowo dojdzie wysoki poziom adrenaliny, nad którym nie panujemy to skuteczność

działań strażaka może być gorsza, ale odrobina ekscytacji jest absolutnie wskazana.



*fot. 13 Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Można to nazwać otwartością na doświadczenie. Strażak powinien być osobą, która doświadcza nowych rzeczy, trudnych wyzwań, ale panuje nad pędem adrenaliny i nie robi rzeczy pochopnych i ryzykownych.

**P:** Między innymi dlatego wobec dowódców powinniśmy stawiać wysokie wymagania, także w zakresie kompetencji psychologicznych. Powinien on umieć ocenić nie tylko działanie strażaków podczas akcji, ale także ich współpracę. Nie wystarczy, żeby być dobrym tylko w aspektach technicznych.

Dowódca musi współgrać z całym zespołem i umieć dostrzec więcej niż zwykły strażak. Powinien też np. umieć zauważyć, że jeśli ktoś ma nadmiar adrenaliny, to mimo że bardzo dobrze pracuje, to przekracza swoje możliwości, zaciąga dług energetyczny i będzie potrzebował odreagowania.

**K:** Specyfika zagrożeń we Włoszech jest zupełnie inna niż specyfika zagrożeń w Polsce. Mógłbyś powiedzieć o tym z jakimi wyzwaniem musza sobie radzić strażacy? Jednym z takich wyzwań są na pewno trzęsienia ziemi, które u nas nie występują.

**P:** Strefy sejsmiczne we Włoszech przekładają się na gęstość tworzenia jednostek ratowniczych. Tereny bardziej wrażliwie sejsmicznie wiążą się z kumulacją jednostek i instytucji związanych z obroną cywilną. Największe trzęsienie ziemi było w 1908r. w Messynie i okolicach, kolejne bardzo duże w 1976 w regionie Friuli – około 3000 strażaków zaangażowanych było w działania ratownicze.

W 1992 utworzono na poziomie całego kraju cywilną obronę ludności, której celem jest współpraca i organizacja w zakresie niesienia pomocy ludności dotkniętej trzęsieniami ziemi lub innymi żywiołami. We Włoszech mówimy o ochronie i obronie. Ochrona jest utożsamiana z bardziej pasywnymi działaniami o charakterze profilaktyki. Obrona natomiast – jest bardziej aktywna, związana z walką z zagrożeniem, które już wystąpiło. Główną osią obrony jest straż pożarna.

**K:** Czy mógłbyś opowiedzieć o trudnościach psychologicznych, z którymi mierzą się strażacy jadący do działań w wyniku trzęsienia ziemi?

**P:** Jak wynika z mojego doświadczenia, prawie każdy strażak, który jedzie do akcji po trzęsieniu ziemi, potrzebuje rozmowy, wsparcia, wyrzucenia emocji z tym związanych. Każdy z nich najpierw opowiada jak katastrofalne było to wydarzenie. Później, rozmowa dotyczy tego co zobaczyli: ciężko ranni, ofiary śmiertelne, osoby starsze. Oczywiście najbardziej dramatyczne są przypadki z dziećmi, kiedy wydobywają martwe lub ranne ofiary. Z doświadczenia mojego i moich kolegów, chce powiedzieć, że kiedy mamy ofiarę śmiertelną to adrenalina, którą mamy przy akcji łagodzi szok związany z tą ofiarą, ale nie

łagodzi już trudności emocjonalnych wynikających z reakcji krewnych. Względnie łatwo przejść do porządku dziennego nad samą ofiarą śmiertelną, ale przebywanie na miejscu zdarzenia z bliskimi tej ofiary to już potworna trudność. Bardzo dużo rozmawiam z moim synem, na temat akcji, w których bierze udział. Czasem weryfikuję to co mi opowiada z psychologicznego punktu widzenia. Syn pracuje już dwa lata i jedną z trudniejszych akcji, w których uczestniczył był pewien wypadek samochodowy. Poszkodowane było starsze małżeństwo. Pani zginęła na miejscu, a jej mąż przeżył, ale musieli go wydobyć z pojazdu. Dla syna bardzo mocnym przeżyciem było jak Pan żegnał się ze swoją żoną, jak ją pocałował. Mówił, że to było bardzo przykre i trudne. Jedyne co mogli zrobić to uszanować ten moment i dać mu czas na pożegnanie.

**K:** Trudne było towarzyszyć drugiemu człowiekowi. Patrzeć jak bardzo cierpi i nie móc nic zrobić...

**P:** Tak, to nie jest takie proste. Ani patrzeć na ofiarę śmiertelną, ani na kogoś kto traci bliskiego. Tu w grę wchodzi też, osobiste uczucia każdego z nas.

**K:** Wielkie katastrofy na szczęście nie zdarzają się często. Czy podczas bardziej powszechnych wyjazdów strażacy spotykają się z podobnymi problemami psychologicznymi?

**P:** Jako strażacy dzielimy zdarzenia na zwyczajne i nadzwyczajne. Czasami akcja, która początkowo wydaje się bardzo prosta przekształca się w naprawdę bardzo złożoną, w zależności od stopnia trudności czasu trwania i innych czynników. Kiedyś uczestniczyłem w bardzo prostej akcji pożaru traw. Zwykła akcja, nic specjalnego. Jednak okazało się, że w tych wysokich trawach znaleźliśmy samochód, w którym była matka z dwójką dzieci. Kiedy otworzyliśmy auto stwierdziliśmy zgon wszystkich trzech osób. Ja sam doświadczyłem wizualnego szoku i gwałtownego uderzenia adrenaliny, bo absolutnie się tego nie spodziewaliśmy. I oczywiście pojawiło się milion myśli: gdybyśmy zareagowali szybciej, znaleźli ich wcześniej, czy udałoby się ich uratować? Wiadomo, że nie znajdziemy na nie odpowiedzi, bo być może zgon nastąpił wcześniej i nie dało się nic zrobić, ale naprawdę ciężko powstrzymać się od bombardowania głowy tysiącem hipotetycznych pytań. Osobiście, dla

mnie to było najbardziej traumatyczne zdarzenie. To była matka, 10-cio letnie dziecko i 3 letnie dziecko. To był taki przypadek, kiedy nie mogłem na nich patrzeć. Zrobiłem wszystko co do mnie należało, ale starałem się jak najmniej na nich patrzeć.

**K:** To jedna z tych sytuacji, w której doświadczamy bardzo silnego stresu. Jak on wpływa na strażaka?

**P:** Stres przede wszystkim jest czynnikiem psychofizycznym. Ja jestem tego bardzo świadomy jako psycholog i mogę o stresie mówić na 1000 sposobów. Można go analizować w ramach bardzo wielu dziedzin: neuropsychologii, psychoimmunologii, endokrynologii. Ja jednak rozpatruję stres bardzo subiektywnie, bo nie można go uogólniać. Oczywiście są pewne generalne zasady działania stresu, ale bardzo dużo zależy od czynników indywidualnych: doświadczenia, konstrukcji psychicznej, charakteru, intensywności zdarzenia. Stres rozpatruje zawsze bardzo indywidualnie w odniesieniu do konkretnej osoby i sytuacji.

**K:** Jakie są koszty zaniedbywania swojej kondycji psychicznej? Co się dzieje, gdy nie zwracamy uwagi na stres, narażamy się na niego, nic z nim nie robimy i zaniedbujemy własną psychikę.

**P:** Koszty ponoszą zarówno indywidualni ratownicy jak i cała organizacja. Aby coraz lepiej panować nad stresem, należy to trenować jak każdą inną umiejętność. Na początku, dla strażaków najważniejsze jest, aby ich wszystkich przeszkolić z tej tematyki i pokazać, stres jako coś normalnego. Każdy go doświadcza. Stres był jest i będzie - to jest nieodłączny element naszego życia. Ważne jest również uświadomienie, że jeśli ratownik będzie zaniedbywał pewne działania prewencyjne, to mogą wystąpić u niego różne konsekwencje, które będą go dużo kosztować emocjonalnie, jak np. wypalenie zawodowe. Tu, chciałbym się jeszcze na chwilę zatrzymać i zwrócić uwagę na rozróżnienie między stresem traumatycznym, a burnoutem i syndromem chronicznego zmęczenia. Massimo Picozzi, który był psychologiem i kryminologiem zwrócił uwagę, że wypalenie zawodowe związane jest z naszą pracą, jej czasem, intensywnością, czyli odnosi się przede wszystkim do



czynnika zawodowego. Oczywiście nie dotyczy ono tylko strażaków. Zespół stresu pourazowego, odnosi się do osoby, która była narażona na zdarzenie traumatyczne jako czynnik stresogenny. Natomiast moim zdaniem, strażacy są też często narażeni na CFS Chronic Fatigue Syndrome, czyli zespół chronicznego zmęczenia. Te zjawiska się nie wykluczają i jedna osoba może być narażona na wszystkie trzy dolegliwości niezależnie, dlatego z całą stanowczością podkreślam, że waga edukacji i profilaktyki w tym obszarze jest ogromna.



*fot. 14* Paolo Bernardini - archiwum własne

**K:** Czy da się skuteczniej odpoczywać i lepiej radzić sobie ze stresem, aby minimalizować ryzyko zespołu stresu pourazowego, syndromu chronicznego zmęczenia albo wypalenia zawodowego?

**P:** Wracam do starej sentencji Sokratesa, którą powtarzam wielokrotnie i wspominałem ją też na spotkaniu w Krakowie. "Poznaj samego siebie, a świat będzie stał przed Tobą otworem". Psychologia zna wiele technik przygotowujących do lepszego radzenia sobie ze stresem. Jedną z nich jest np. SIT - Stress Inoculation Therapy, wykorzystywana w podejściu poznawczo behawioralnym. To działa trochę jak szczepionka. Opiera się na założeniu, że jeśli przygotowujemy się na trudne, stresujące wyzwania w sposób

proaktywny, może być łatwiej skonfrontować się z nimi, gdy się pojawiają. Przygotowanie to obejmuje szkolenie i ćwiczenia, zaplanowane tak, żeby zasymulować ciężkie warunki, aby ratownik mógł doświadczyć, jak reaguje jego ciało i jak reaguje jego umysł. Jeżeli po takim przygotowaniu, strażak pojedzie do podobnej akcji to mniej więcej wie jak może zareagować. Na bardzo podobnej zasadzie pracuje się z leczeniem lęków. Jeśli ktoś boi się latać to ćwicząc "małymi krokami" i analizując reakcje pacjenta w kolejnych sytuacjach - coraz trudniejszych doprowadzamy to tego, że w końcu będzie w stanie nad tym lękiem panować.



*foto. 15 Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Ludzie spodziewają się, że jak pójdą do psychologa to on sprawi, że będzie lepiej, lżej i przyjemniej. Tymczasem Ty mi mówisz, że zadaniem psychologa jest często postawić człowieka w sytuacji trudnej, wymagającej i frustrującej.

**P:** Tak dokładnie. „Powiedz mi a zapomnę, pokaż a zapamiętam, pozwól mi doświadczyć, a zrozumieć”. Czyli uczestniczenie i to aktywne.

**K:** W tym co mówisz widzę wyraźną różnicę między psychologią potoczną, a prawdziwą nauką. Między laicką intuicją, a wykształconym specjalistą. Potocznie panuje przekonanie, że podejście psychologiczne oznacza podejście delikatne i łagodne, tymczasem jest dokładnie odwrotnie. Żeby osiągnąć jakiś efekt trzeba po prostu doświadczać - także trudności.

Czy mógłbyś powiedzieć jeszcze, co strażacy robią, żeby rozładować napięcie i stres po akcji?

**P:** Pierwszym etapem powinno być wspieranie koleżeńskie, oparte na szczerych rozmowach między strażakami. Jeśli strażacy zauważają u siebie albo u swoich kolegów jakieś trudności wówczas powinni porozmawiać ze specjalistą psychologiem. Po bardzo poważnym trzęsieniu ziemi w 2009 roku, powstała komórka przy medycynie pracy zajmująca się wsparciem psychologicznym ratowników. Pracowałem w niej od 2013-2015 roku. To była bardzo intensywna praca. Przeprowadziliśmy mnóstwo analiz i raportów dotyczących potrzeb strażaków i koniecznych rozwiązań, które należy wdrożyć. Niestety, w mojej ocenie nie zostały one wszystkie zrealizowane tak jak tego oczekiwaliśmy. Potem jeszcze w 2019 r., po trzęsieniu ziemi w Albanii, brałem udział w organizacji pomocy psychologicznej dla strażaków. Obecnie straż ma podpisane porozumienie z Czerwonym Krzyżem i korzystamy z pomocy specjalistów zewnętrznych. W mojej ocenie nie jest to najlepsze rozwiązanie, ponieważ psycholog pomagający w służbach pożarniczych powinien dobrze znać tę strukturę i być jej członkiem. Po trzęsieniu ziemi w Turcji, strażacy grupy USAR, obligatoryjnie uczestniczyli w spotkaniach organizowanych już w ramach obecnie funkcjonującego systemu, ale mimo to nadal zgłaszają potrzebę kontaktu. Psychologowi, który ma doświadczenie strażackie, dużo łatwiej jest nawiązać kontakt i zrozumieć strażaka, który się zgłasza po pomoc. Nie zrozum mnie źle. Psycholodzy z Czerwonego Krzyża to na pewno bardzo dobrzy specjaliści, ale uważam, że oprócz nich muszą być też psycholodzy pracujący na stałe w straży pożarnej.

**K:** Czy Ty prowadzisz coś w rodzaju odreagowania – debrefingu po trudnych akcjach?

**P:** Tak, zarówno indywidualnie jak i grupowo, zwłaszcza w ramach działalności "pokoju wysłuchań". Muszę jeszcze podkreślić, że strażacy zwracają się nie tylko z problemami zawodowymi. Bardzo często proszą o konsultację w sprawach osobistych lub rodzinnych. Strażacy, którzy u mnie byli, bardzo często polecają takie spotkania kolejnym. Oczywiście nie dostają u mnie gotowych rozwiązań swoich problemów, ale pewne sugestie do przemyślenia, czasami inną perspektywę spojrzenia na problem.



*fot. 16. Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** To moim zdaniem bardzo ważna zależność. Nie da się być sprawnym, skutecznym strażakiem i dobrze sobie radzić z obciążeniem zawodowym, kiedy borykamy się z problemami w innych obszarach życia - osobistym, albo zawodowym. Równowaga musi być zachowana.

**P:** Dlatego też, ważne jest uwrażliwienie na swoich kolegów w ramach par (po strażacku można powiedzieć rot) czy całych zespołów, w których pracujemy. Jeśli zauważam, że ktoś ma problem powinienem starać się mu pomóc. W ramach takich koleżeńskich relacji łatwiej zauważyć, że coś jest nie tak, bo dobrze się znamy. Jeśli ktoś jest zawsze wesoły i pogodny, a w pewnym

momencie zaczyna zachowywać się inaczej, to jako pierwszy zauważy tą zmianę najbliższy kolega. Życzliwe obserwowanie i dbanie o siebie nawzajem, jest najważniejsze. Powinniśmy też szkolić strażaków by umieli rozpoznawać wczesne symptomy pogorszenia funkcjonowania lub niepożądanych reakcji, zespołu stresu pourazowego czy wypalenia zawodowego.

**K:** Czy dostrzegasz, że strażacy kiedyś radzili sobie inaczej niż teraz?

**P:** Tak. Różnica jest ogromna. Mogę to powiedzieć z perspektywy własnych doświadczeń, kiedy byłem strażakiem i obecnych obserwacji młodych ratowników, w tym własnego syna. Jedną z różnic jest sposób w jaki strażacy realizowali potrzebę wsparcia społecznego. Często odbywały się spotkania czasami na jadalni, czasami jako odprawy po akcji. Prawie zawsze po powrocie do jednostki, nie szli spać, tylko długo ze sobą rozmawiali. Teraz młodzi bardziej się izolują, mniej rozmawiają, więcej czasu spędzają w "telefonie" zamiast z drugim człowiekiem. Nie chce tego oceniać- co jest lepsze. Stwierdzam tylko wyraźną różnicę. Kiedyś środowisko było też dużo bardziej hermetyczne. Wszystko załatwiało się wewnątrz grupy, co mogło wynikać ze wspomnianego wcześniej stereotypu silne męskiego faceta.

**K:** Masz też ogromne doświadczenie jako ratownik. Czy mógłbyś podzielić się historią trudnej akcji, w której musiałeś sobie poradzić i o tym Ci najbardziej pomogło?

**P:** Pamiętam bardzo dużo takich akcji, bo przez wiele lat pracowałem jako strażak ratownik. Prawie 20 lat pracowałem w tym samym zespole więc byliśmy bardzo zżyci ze sobą. Jedną z akcji, która zapadła mi mocno w pamięć, była eksplozja materiałów wybuchowych - sztucznych ogni. W wyniku tego zdarzenia zginęły 4 osoby, a ich ciała były porozrywane. Makabryczny widok krwi czy fragmentów ciał nie zrobił na mnie tak dużego wrażenia jak obraz młodego chłopka, a w zasadzie jego twarz. Wyglądał jakby spał. Ciało nie było kompletne. Doświadczyłem wtedy czegoś co nazywamy w teorii stresu Freeze. Nasza psychika w bardzo stresującej sytuacji wybiera jedną z trzech reakcji – nazywa się to 3 x F: Figt – walka, Flight – ucieczka albo właśnie Freeze – zamarzanie. Kiedy zobaczyłem twarz tego chłopaka, spokojną z zamkniętymi

oczami, nie mogłem się ruszyć. Wtedy podszedł do mnie mój dowódca, który rozpoznał co się ze mną działo. Łagodnie powiedział do mnie: "Paulo to też do nas należy..." To mnie jakby obudziło i wiedziałem, że muszę działać dalej. Utrata życia przez takiego młodego człowieka w mgnieniu oka, pozostawiła we mnie ślad. To nie był dla mnie widok traumatyczny wizualnie, ale psychologicznie. Najtrudniejszy może być nie widok, ale to co się pomyśli w danej chwili. Innym razem jechaliśmy do wypadku samochodowego. Na miejscu zobaczyłem wrak pojazdu identycznego jak samochód mojego syna. Samo wyobrażenie, że to mógł być mój syn, zdestabilizowało mnie emocjonalnie. Ten strach, że za kilka sekund zobaczę mojego syna...

**K:** Czy działałeś w tej akcji dalej, czy to już było nie możliwe.

**P:** W pierwszej chwili upewniłem się, że to nie jest mój syn. Zgłosiłem to również dowódcy. To było działanie zgodne z procedurami.

**K:** Co robisz, żeby w domu już nie myśleć o zdarzeniach z pracy? Żeby utrzymać granicę między pracą a domem. Czy mógłbyś coś poradzić innym strażakom w tej kwestii?

**P:** Trzeba nauczyć się oddzielać życie zawodowe od prywatnego. Trzeba mieć świadomość, że kiedy wracamy do domu, do rodziny, która nas wspiera, to musimy ją chronić. Niektóre historie mogą być zbyt traumatyczne dla naszych bliskich, albo możemy przez nie sprawić, że będą się o nas bardzo martwić. Kiedy opowiadamy o trudnych akcjach, nasi bliscy mogą też nie wiedzieć, jak powinni zareagować. To może mieć podwójnie złe konsekwencje. My będziemy czuli się niezrozumiani, a oni bezradni. Jeśli zdecydujemy się wogóle nie rozmawiać o pracy to też nie będzie to dobre rozwiązanie. Osoba, która jest zamknięta, sama męczy się ze swoimi emocjami, a bliscy mają poczucie coraz większego dystansu. Tak naprawdę musimy indywidualnie ocenić na ile możemy opowiedzieć naszym bliskim o tym co nas spotkało.

**K:** Może dobrze jest mieć w pracy, w pokoju obok takiego Paulo, specjalistę psychologa, u którego opowiem o trudnym zdarzeniu. Dzięki temu, kiedy wrócę do domu nie będę mieć potrzeby już do tego wracać. Trochę jakbyśmy dokonywali dekontaminacji emocjonalnej.

**K:** Jak oceniasz działania Fundacji, która głośno mówi o kwestiach wsparcia psychicznego i prewencji psychologicznej strażaków.

**P:** Oceniam szalenie pozytywnie. I to nie przez uprzejmość. Samo to, że się zjawiliście, wywołało duże zainteresowanie i w naturalny sposób stworzyło kolejną okazję do porozmawiania o promocji zdrowia psychicznego. Dużo osób już mnie zapytało z zaciekawieniem czym się zajmujemy. Dzięki takim inicjatywom, docieramy faktycznie do bardzo szerokiego grona odbiorców. Już samo wasza obecność jest formą upowszechniania tego zagadnienia.

**K:** Czy wypalenie zawodowe i pomoc psychologiczna są tematem tabu?

**P:** Nie. Teraz już zdecydowanie nie. Może kiedyś, kiedy ludzie mylili psychologa z lekarzem tak było. Teraz wiemy dobrze, że psycholog pomaga, żeby sobie lepiej radzić. Ciągle jeszcze podczas szkoleń podkreślam różnice między psychologiem psychoterapeutą i psychiatrą. To nie są tożsame zawody. Psycholog jest od tego, żeby nas wspierać, a nie leczyć choroby.

**K:** Czy na zakończenie masz jakąś radę, albo pomysł jak jeszcze lepiej Fundacja mogłaby pomagać i wspierać ratowników?

**P:** Międzynarodowa wymiana doświadczeń, wspólne szkolenia, konferencje są niezwykle cenne. Już w pierwszych spotkaniach zobaczyłem sporo różnic między nami jako psychologami strażackimi z Włoch i Polski np. w kwestii debriefingu. Możliwość dyskusowania tych różnic, podpatrzenia jak pracują specjaliści w innych krajach i jak rozumieją pewne kwestie jest ważna. Zrozumienie, dlaczego pewne podejścia, techniki albo metody w jednym kraju są stosowane, a w innym budzą kontrowersje. Po raz pierwszy definicja debriefingu była sformułowana w 1983 r. przez psychologa, później w 1999 roku pojawiła się metoda CISM (Critical Incident Stress Management), która zawiera się w pojęciu debriefingu. Bardzo chętnie podjąłbym merytoryczną dyskusję na temat profesjonalnych metod wsparcia i odreagowania psychicznego z psychologami w innych krajach np. Polsce. Chciałbym poruszyć z nimi wiele tematów np: działań wspierających na różnych etapach akcji; przygotowania strażaka przed wystąpieniem zdarzenia kryzysowego; postępowania w trakcie i interwencji po kryzysie. Debryfing należy stosować

bardzo ostrożnie, ponieważ niektóre badania wskazują, że może powodować nasilenia objawów, albo ponowną traumatyzację osoby. Nie można też go stosować jako pojedynczej techniki, ale jako element całego procesu. Jest naprawdę bardzo wiele, czego moglibyśmy się jeszcze nauczyć. Działania Fundacji Ponad Granicami są w tym bardzo pomocne, za co należą się podziękowania.



*fot. 17. Paolo Bernardini - archiwum własne*

**K:** Zgadzam się z Tobą, że wiele dobrego możemy zdziałać na rzecz zdrowia psychicznego i społeczności strażaków. Mam nadzieję, że nasza międzynarodowa współpraca będzie się coraz bardziej rozwijać.

Chciałam Ci bardzo podziękować za rozmowę i osobiste historie, którymi się podzieliłeś. Dla mnie to spotkanie było bardzo poruszające i pouczające. Dziękuję.



# **SIMONE VEGNI**

**Strażak, ratownik z wieloletnim doświadczeniem, członek grupy poszukiwawczo ratowniczej USAR -Italian Search and Rescue, uczestniczący w działaniach ratowniczych po trzęsieniu ziemi na terenie Turcji.**



*fot. 18. Simone Vegni – autor Paolo Bernardini*

***"Moje działania są po to by w ogromnym chaosie zacząć wprowadzać porządek..."***

**Kasia:** Witaj Simone, bardzo dziękuję, że zdecydowałeś się z nami spotkać i porozmawiać. Czy możesz na początku powiedzieć jak długo jesteś strażakiem?

**Simone:** W 2001 rozpocząłem swoją karierę jako strażak ochotnik, a w 2013 roku wstąpiłem do służby zawodowej, a w 2021 dołączyłem do grupy USAR.

**K:** Wydaje mi się, że od 2021, nie było innych katastrof, angażujących grupy poszukiwawczo ratownicze poza trzęsieniem ziemi w Turcji.

**S:** Tak. To był mój pierwszy wyjazd do działań międzynarodowych jako członek USAR.



*fot. 19. Katarzyna Bartyńska - archiwum własne  
Poligon ćwiczeniowy dla grup poszukiwawczo ratowniczych w Jednostce Ratowniczo Gaśniczej w Pizie*

**K:** Wyobrażam sobie, że czas od pojawienia się informacji, o trzęsieniu ziemi, do momentu dotarcia na miejsce zdarzenia był pełen napięcia i silnego stresu, a można powiedzieć, że to dopiero początek wszystkich działań, które musieliście podjąć.

**S:** Zdecydowanie tak. Mogę nawet powiedzieć, że dla mnie był podwójnie stresujący. Po pierwsze dlatego, że to był mój pierwszy wyjazd zagraniczny do działań. Po drugie, mobilizacja była w dzień poprzedzający urodziny mojego syna. Z jednej strony czułem, że powinienem i chcę pojechać jako strażak, ale z drugiej to była trudna decyzja na poziomie rodzinnym. Oczywiście moja rodzina jest świadoma jak wygląda moja praca, wiedzą, że spełniam się zawodowo i bardzo mnie wspierają, ale jednocześnie była to bardzo emocjonalna sytuacja, bo jako ojciec chciałem też być z moim synem.

**K:** Czy są sytuację, kiedy jako członkowie USAR podejmujecie decyzję, że zostajecie w kraju i nie bierzecie udziału w działaniach międzynarodowych?

**S:** Tu jest to zorganizowane tak, że kiedy dostane propozycję wyjazdu, to mogę odmówić, motywując to np. kiepską kondycją psychiczną, ważnymi sprawami rodzinnymi lub osobistymi. Nie ma obowiązku jechać, jeśli ktoś w danej chwili czuje, że nie powinien. Oczywiście poczucie zawodowego obowiązku jest tak silne, że bardzo rzadko zdarza się, aby ktoś powiedział, że nie jedzie. Ja jeszcze nigdy nie odmówiłem, ale oczywiście jest taka możliwość.

**K:** Co jeszcze dla Ciebie było trudne i stresujące w wyjeździe do działań w Turcji?

**S:** Przejmowałem się, czy sobie poradzę i czy się sprawdzę. Nie wątpiłem w swoje kompetencje, ale zastanawiałem się czy sprawdzę się w tej konkretnej sytuacji. Czy wszystko pójdzie dobrze, czy wszystko zrozumiem, czy wykonamy też zadania do których tam jedziemy.



*fot. 20. Autor Maurizio Maleci - archiwum własne*

**K:** Czy we Włoszech działałeś jako ratownik po trzęsieniu ziemi?

**S:** W trzęsieniu ziemi nie, ale jako strażak, jeszcze przed wstąpieniem do USAR, brałem udział w działaniach po wybuchu gazu i zawaleniu się budynku. Oczywiście był to o wiele prostszy scenariusz ze względu na jego skalę – to był tylko jeden budynek a nie jak po trzęsieniu ziemi - dziesiątki. Po dotarciu do tego budynku wydobyliśmy starszego mężczyznę, który nie przeżył wybuchu. Później udało się wydostać jego żonę. Niestety ona również zmarła w późniejszych czasie na skutek odniesionych obrażeń.

**K:** Pamiętasz co zobaczyłeś jako pierwsze po dotarciu w Turcji na miejsce katastrofy?

**S:** Dolecieliśmy tam w nocy. To co zobaczyłem sprawiało wrażenie nie trzęsienia ziemi, ale wojny. W nocy musieliśmy się przetransportować z lotniska do miejsca, w którym rozstawiliśmy obóz. Pierwsze godziny po trzęsieniu ziemi to obrazy jak z filmu. Mnóstwo ofiar. Drugim wspomnieniem, które bardzo mocno się łączyło z tym co widziałem były wieczne wyjące syreny. Na początku bardzo mim przeszkadzały. Później się do nich

przyzwyczailem. To wrażenie wojny i wyjące syreny na długo zostały w mojej głowie, nawet po akcji. Pierwsze wrażenie nie trwało na szczęście długo. Na każdym szkoleniu USAR powtarzane było, że moje działania są po to by w ogromnym chaosie zaprowadzić porządek, dlatego szybko przestawiłem się w tryb pracy i przyzwyczailem tych widoków i hałasów. To wspomnienie ze szkoleń pomogło mi wewnątrznie przywołać się do porządku. Pomyślałem "Jestem tutaj, ponieważ moja wiedza jest ważna. Nie jestem tu przypadkowo. Mam bardzo konkretne zadanie. USAR potrzebuje takich ludzi jak ja, żebyśmy mogli nieść pomoc". Od tego momentu myślę, że byłem bardzo skoncentrowany na zadaniach i pracy.

**K:** Na czym jeszcze polegała trudność tych działań, z tego co wiem było ta, bardzo zimno.

Moje działania w Turcji podzieliłbym na dwie fazy. Ponieważ jestem elektrykiem, to w pierwszym momencie dostałem zadanie przygotowania zasilania i instalacji w obozie. To bardzo duża odpowiedzialność, która spoczywała głównie na mnie. Świadomość że od tego czy dobrze połączysz kabelki zależy jak wszyscy w obozie będą funkcjonować jest bardzo obciążająca. Po drugie, było też rzeczywiście bardzo zimno, przez kilka pierwszych dni mieliśmy również problemy z zaopatrzeniem w jedzenie. Do tego bardzo duże zmęczenie fizyczne. Z tego zimna, zdecydowaliśmy się spać po dwie osoby w śpiworze, żeby było trochę cieplej. momentami przez niską temperaturę, nie dało się nawet zasnąć. Kiedy już zakończyłem dziania związane z synchronizacją obozu i spawami logistycznymi zostałem skierowany do działań ratowniczych.

**K:** Jakie macie relacje ze sobą w USAR. W Polsce ta strażacy z grup poszukiwawczo ratowniczych bardzo się wspierają nawzajem i są ze sobą mocno zżyci.

**S:** U nas także. Tu w Toskanii wszyscy znamy się nie tylko zawodowo, ale i prywatnie. Wiemy kto ma jakie hobby, jakie umiejętności, do czego może się przydać i w czym pomóc, jeśli potrzeba. Ale jeśli chodzi o współpracy z członkami z innych grup, to zawsze jest trochę trudniej. Na początku

musieliśmy się zgrać. Kiedy to się udało, dobrze współpracowaliśmy bez animozji. Profesjonalizm i odpowiedzialność zwyciężyły.

**K:** A jak wygląda pomoc psychologiczna dla strażaków USAR?

**S:** Na miejscu nie mieliśmy żadnej pomocy psychologicznej. Byliśmy tam sami – tylko ratownicy. Bardzo szkoda. Uważam, że na taką akcję powinien jechać z nami psycholog.

**K:** Ale już po powrocie, z tego co wiem, odbywają się spotkania z psychologiem.

**S:** Tak pierwsze takie wsparcie od psychologów czerwonego krzyża odbyło się w kilka tygodni po powrocie.

**K:** Po wylądowaniu we Włoszech od razu rozjechaliście się do domów, bez odprawy psychologicznej lub konsultacji?

**S:** Nie, nikt nas pod tym kątem nie badał, czy wszystko jest w porządku ani czy czegoś nie potrzebujemy od psychologa. Za to spotkaliśmy się z ogromnym zainteresowaniem mediów. Mnie osobiście trochę to przeszkadzało. Czułem się jak trofeum z którym każdy chce sobie zrobić zdjęcie. Wywiady, gratulacje, fotografie, telewizja... Ale później, kiedy reflektory zgasły to już zostaliśmy pozostawieni sami sobie. Mam poczucie, że wsparcie, które nam zapewniono było nie wystarczające, dlatego zadzwoniłem do Paulo. Po pierwsze bardzo długo się znamy, a po drugie mam do niego ogromne zaufanie. Wiedziałem, że on jako strażak mnie zrozumie.

**K:** Jak teraz oceniasz doświadczenia udziału w działaniach w Turcji.

**S:** Mam poczucie, że moja wiedza u umiejętności pomogły tym ludziom. Mam poczucie, że moja praca jest pożyteczna i mam ogromną satysfakcję.

Ale bardzo długo po powrocie, nie mogłem patrzeć na dziecko albo go objąć. Nie wiem dlaczego. W zasadzie w pewnym stopniu nadal mi to zostało.

Pojawia mi się jakiś taki lęk, że to dziecko może zginąć. Tego jeszcze do końca nie przezwyciężyłem. Żeby ci zobrazować jakie to trudne doświadczenie opowiem Ci niedawne zdarzenie. Do naszej jednostki przyszła wycieczka dzieci

ze szkoły. Jedno z nich miało zespół Aspergera. Było nas tam około 20 osób, ale ten chłopczyk jakoś tak mnie sobie upatrzył. Starał się być przy mnie, to przytulał się do spodni, to łapał za rękę. Cały ten czas byłem z tym chłopcem, który na końcu mnie przytulił i dał buziaka, a ja się rozplakałem. Moja reakcja była zdecydowanie konsekwencją tego co zobaczyłem i przeżyłem w Turcji. Jednocześnie, jestem bardzo dumny z tego, co mogłem tam zrobić. Czuję ogromną satysfakcję osobistą i zawodową, bo moja praca jest pożyteczna i ma ogromny sens. To pozwala mi się rozwijać.

Bardzo dużym wsparciem dla mnie też jest rodzina. W Turcji było bardzo mnóstwo traumatycznych przeżyć. Widzieliśmy śmierć właściwie na każdym metrze kwadratowym. Sporo rozmawiam z żoną, która umie mnie wysłuchać i wesprzeć. To dla mnie bardzo ważne, kiedy słyszę z jej ust "jestem z Ciebie dumna, cieszę się, że jestem Twoją żoną. Daje mi to poczucie, że moje życie zawodowe i osobiste współgra. To jest ważne dla każdego strażaka.

**K:** Czy ta trudność w patrzeniu na dzieci, w objęciu dziecko, może wynikać z tego, że twoja psychika nie chce sobie przypominać niczego co wiąże się wydarzeniami w Turcji? Było tam tak dużo trudnych, przeżyć, że głowa mówi "nie chce już do tego wracać".

**S:** Tak. Przepracowałem to z Paolo i bardzo dużo o tym rozmawialiśmy. Będąc samemu ojcem, głową rodziny instynktownie staram się zapewnić bezpieczeństwo i zaspokoić potrzeby moich bliskich. Jadąc tam widziałem tak ogromną ilość nieżyjących, chorych ciężko rannych dzieci, że moja głowa powiedziała stop. Któregoś razu odgruzowaliśmy pomieszczenie w którym znaleźliśmy rodzinę leżącą w łóżku - oczywiście wszyscy nie żyli. Ojciec trzymał w objęciach dziecko. Tego nie da się zapomnieć. Obok tego widoku nie da się przejść obojętnie. Nigdy nie podejrzewałem się o taką wrażliwość. Na nowo odkrywam siebie i poznaje. Tak jak powiedział Paolo - poznaj samego siebie...

Ale jest jeszcze jedna rzecz, o której chciałem powiedzieć. Kiedy brałem udział w ćwiczeniach USAR w Pizie, podczas symulacji działań na gruzowisku, odtwarzane były różne dźwięki i hałasy jakie są obecne podczas akcji. Jako

jedyny rozpoznałem płacz dziecka w plątaninie różnych dźwięków. Jestem teraz na niego bardzo uwrażliwiony.

**K:** Może to nie jest nawet kwestia indywidualnej wrażliwości. Może niektóre sytuacje są tak mocne, że odcisną piętno na każdym niezależnie jak odporni jesteście.

**S:** Tak. W takim wyjeździe dodatkowo obciążające jest to, że pracując tutaj jako strażak masz 12 godzin służby i wracasz do domu, bezpiecznych ciepłych warunków, spotkasz rodzinę o wiesz co się będzie działo. Tam wyjeżdżasz, masz ogólne informacje, ale one prawie nigdy nie oddają tego co zobaczysz na miejscu zdarzenia. Rzeczywistość jest zawsze bardziej drastyczna niż opowieści. Po drugie bardzo trudne warunki - zimno, trudności w skoordynowaniu działań. Trzecia rzecz to czas wyjazdu. Teoretycznie wiemy na ile wyjeżdżamy, ale bardzo często się zdarza, że ten czas się wydłuża. Tak było w Libii - mieliśmy jechać na 7 dni ale okazało się, że zostaliśmy dłużej.

**K:** Wydaje się być wobec tego uzasadnione, by po takich doświadczeniach sprawdzać czy u ratowników nie rozwija się PTSD czyli zespół stresu pourazowego. Czy to się dzieje?

**Paolo Bernardini:** Niestety, ciągle jeszcze musimy przypominać, że to są bardzo ważne rzeczy, które muszą być realizowane natychmiast, a nie po kilku tygodniach.

W 2009 roku w via Reggio, w Toskanii zdarzyło się dramatyczne masowe zdarzenie. Doszło do wybuchu pociągu przewożącego cysterny gazów. 20 kilometrów od zdarzenia widać było dym pożaru. Mnóstwo strażaków tam brało udział w tych bardzo trudnych działaniach i mnóstwo strażaków czuło się niedocenionych przez przełożonych. Centrala prowadzi głównie kwestie biurowe i administracyjne, ale powinna też zadbać o wsparcie i opiekę dla strażaków po takich trudnych akcjach.

**K:** Jak twoim zdaniem powinno być zorganizowane wsparcie psychologiczne, dla strażaków biorących udział w takiej misji?



**S:** Psycholog powinien być dostępny na takiej misji. Już teraz jadą z nami lekarze i pielęgniarki. Wystarczyłoby, żeby pojechał tylko jeden psycholog. Mimo, że każdy z nas jest świadom swoich zadań podczas działań w sytuacji katastrofy i wspieramy się nawzajem to widząc taki ogrom nieszczęścia, czując presję zawodową, otwarte mówienie o problemach jest naprawdę bardzo trudne. Gdyby był tam psycholog, może łatwiej byłoby się skoncentrować na pracy i przetrwać to wszystko. Po drugie wsparcie po powrocie. Dla mnie spotkanie, które się odbyło było za późno. Warto sprawdzić bezpośrednio po powrocie czy wszyscy są cali zdrowi, na ciele, ale także na psychice. Absolutnie uważam, że psycholodzy w straży powinni być strażakami. Tylko wtedy pomoc psychologiczna będzie sztyta na miarę - do potrzeb ratowników.

**K:** Ważna jest pomoc na każdym poziomie: wsparcie kolegów, zrozumienie i uznanie przełożonych, ale także specjalistyczna pomoc, która wyjdzie poza koleżeńską troskę. Współpraca z psychologiem pomoże oddzielić przeszłość od teraźniejszości i doświadczenie od wspomnienia. Specjalista może pomóc odnaleźć się po powrocie do domu oraz zobaczyć i zaakceptować, że świat się toczy dalej, mimo potężnej tragedii, która się wydarzyła. Wspominając słowa Maurizio, kiedy już doświadczymy traumatycznego zdarzenia nie możemy go wykasować jak pamięci pendrive, dlatego musimy nauczyć się jak dalej żyć, kiedy to już się stało kawałkiem naszej historii.

Chciałam Wam bardzo podziękować za tą rozmowę. Była niezwykle poruszająca i w moim odczucia ogromnie ważna. Simone, chciałam Ci życzyć przede wszystkim odzyskania równowagi i spokoju, po tych trudnych doświadczeniach. Bardzo dziękuję Ci, za pokazanie pracy strażaka z Twojej osobistej perspektywy.

# ANNA CEDRO



fot. 21 Autor - str. kdt. Daniel Majerski, SA PSP Poznań  
mł. kpt. Anna Cedro, III edycja projektu "Pasja, wiedza, wartości"

**Psycholog w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu. Absolwentka studiów doktoranckich na Uniwersytecie Ekonomicznym w katedrze organizacji i zarządzania. Funkcjonariusz Państwowej Straży Pożarnej.**

***„Akcja jest uwieńczeniem tego po co są strażacy.  
Jest nadaniem sensu ich gotowości.”***

**Kasia:** Aniu, bardzo dziękuję Ci za rozmowę. Wykonuję podobne zadania tylko w szkole strażackiej w Krakowie, więc bardzo się cieszę, że przez tę rozmowę możemy wyrazić naszą perspektywę patrzenia na przygotowanie psychologiczne młodych strażaków. Czy na początku mogłabyś powiedzieć jak długo pracujesz w Szkole Aspirantów w Poznaniu?

**Ania:** W szkole pracuję od 2001r, ale z dydaktyką jestem związana od 2004r. Wtedy zaczyna się moja przygoda z edukacją w zakresie psychologii. Strażakiem zostałam w 2005 r. Rozpoczyłam pracę od prowadzenia zajęć z komunikacji w grupie i asertywności, ponieważ jestem absolwentką studiów podyplomowych z psychologii zarządzania. Potem ukończyłam psychologię kliniczną i poszerzyłam zakres prowadzonych przeze mnie zajęć dydaktycznych. Obroniłam również doktorat, który dotyczył roli kompetencji zawodowych w kształtowaniu zaangażowania organizacyjnego strażaków, na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, w Katedrze Teorii Organizacji i Zarządzania.

**K:** Czy mogłabyś ze swojej perspektywy – psychologa w szkole, a może również osobistej, powiedzieć kim jest kadet? Kim jest człowiek, z którym pracujemy - młody strażak, uczeń?

**A:** Ja mam takie poczucie, że kadeci to są osoby, które współcześnie naprawdę świadomie wybierają szkołę pożarniczą. Na rynku pracy mają ogromne możliwości wyboru różnych zawodów, czasem dużo łatwiejszych, bezpieczniejszych lub lepiej płatnych. Jeżeli jednak wybierają bycie strażakiem to bardzo często dlatego, że we wcześniejszej edukacji lub w swojej przestrzeni życiowej spotkały się z ratownictwem i złapały "zajawkę" ratowniczą. To są osoby z misją i pasją związaną z ratowaniem, często już kilkuletnim działaniem w ochotniczych strażach pożarnych. Wydaje mi się, że teraz to jest dominująca grupa. Są też osoby, które mają w swoich rodzinach strażaków i wiedzą, że zawód strażaka nie jest nudny, a kadeci potrzebują działać, nie lubią monotonii.

**K:** A poza pasją do pożarnictwa, co można o nich powiedzieć?

**A:** Kadeci mają mnóstwo różnorodnych zainteresowań. Są gotowi do poświęcania się, działania na rzecz innych, chętnie angażują się w różne akcje charytatywne. Bardzo często sami są inicjatorami tych akcji. Trzeba też zauważyć, że to są osoby bardzo uzdolnione sportowo. Uzyskują imponujące wyniki w zawodach na szczeblu krajowym, a nie rzadko również międzynarodowym. Są też osoby, które ukończyły studia i to też jest ciekawe, bo szkoły pożarnicze (poza Akademią Pożarniczą) są szkołami policealnymi, a więc w hierarchii edukacji polskiej znajdują się niżej niż uczelnie wyższe. Te młode osoby decydują się jednak poświęcić dwa lata życia na edukację w szkole pożarniczej, żeby finalnie rozpocząć karierę zawodową z nieco wyższego poziomu.

**K:** Te dwa lata w szkole skoszarowanej to bardzo ważny czas. Myślisz, że te dwa lata mają dla nich duże znaczenie i wpływ na późniejsze życie zawodowe i osobiste?

**A:** Myślę, że mają ogromne znaczenie. To jest czas, kiedy z okresu późnej adolescencji wchodzi w okres dorosłości. Decydują się spędzić 2 lata na małej przestrzeni z dosyć dużą grupą ludzi i podporządkować się rozkazom, które oczywiście postrzegają różnie. Rezygnują w pewnym sensie ze swojej niezależności tak ważnej dla młodego dorosłego, ale to ich wybór i kawałek osobistego poświęcenia, by zostać strażakiem.

**K:** Kadeci kiedyś - 20 lat temu i dziś. Czy uważasz, że zmieniły się potrzeby albo oczekiwania młodych ludzi?

**A:** Dzisiejsi kadeci to często osoby po szkołach wyższych, więc na pewno ich poziom edukacyjny jest po prostu wyższy. Jest też wśród nich większa gotowość do udzielania informacji zwrotnej. Kiedyś kadeci mieli poczucie, że podporządkowanie jest jedyną akceptowalną postawą w służbie i koniec. Sprzeciw co najwyżej wyrażali nie wprost. Teraz kadeci mają poczucie, że mogą powiedzieć co jest dla nich ok, a co nie. To jest mam wrażenie nowe i trudne dla służby, w której musimy się nauczyć, że to czy ktoś się ze mną

zgadza czy nie, to jest tylko informacja zwrotna i nie wynika z braku dyscypliny, ale z szacunku i zaufania obecnych w relacji dwojga ludzi.

**K:** Zgadzam się z Tobą. Wiele razy spotkałam się z poglądami wśród funkcjonariuszy "starej" daty, że jak ktoś mówi co myśli to się po prostu do straży nie nadaje, bo nie umie się dostosować. Zgadzam się też, że jest to kwestia traktowania drugiego człowieka z szacunkiem.

**A:** Tak i jeśli w ten sposób na to spojrzymy to jest to dla służby szansa.

**K:** Szansa?

**A:** Bo wtedy będzie podmiotowo, a nie przedmiotowo. I wtedy będzie też zespołowo, w oparciu o motywację wewnętrzną do dobrego funkcjonowania w grupach czy na zmianach służbowych. Jeśli będziemy opierać się tylko i wyłącznie o autokratyczny styl zarządzania i komunikacji to ta sztywność wcześniej czy później powoduje zaburzenie.

**K:** Wykładowcy w szkołach mają spore wyzwanie w związku z tym

**A:** Tak. Z jednej strony ratownictwo się zmienia, więc ciągle muszą się rozwijać merytorycznie, ale muszą też rozwijać kompetencje społeczne i gotowość do rozmowy z młodymi ludźmi oraz przyjęcia ich perspektywy. Do tego kadeci są technologicznie od nas lepsi, bo porostu w tej przestrzeni nowych technologii się urodzili. Moje pokolenie musiało się ich uczyć więc nie mamy tego we krwi tak jak młodzi. Kadeci mają kreatywność i otwartość na nowe pomysły.

**K:** Ty chyba lubisz kadetów i swoją pracę.

**A:** O tak, zdecydowanie. Lubię, bo dostarczają ciągłych wyzwań, nie można się z nimi nudzić ani spocząć na laurach, bo praca z nimi jest wymagająca. A ja lubię wyzwania. Wracając jeszcze do pytania jaki jest współczesni młody człowiek, to bardzo ciekawe uwagi mają wykładowcy, uczący bardziej technicznych umiejętności. Zauważają to też strażacy na podziale bojowym, w Twojej Szkole pewnie również, że w kwestii zdolności manualnych i myślenia przestrzennego w kontekście technicznym jest gorzej. To chodzi o takie proste czynności jak sprawianie sprzętu czy nawet łączenie węży. Faktycznie, w

kwestiach technologicznych kadeci są bardziej "ogarnięci", ale jeśli chodzi o sprawność manualną to tu jest już często gorzej. To prawdopodobnie zmiana cywilizacyjna, ale przede wszystkim ważna informacja dla kształcenia pożarniczego - że z trochę innymi umiejętnościami trzeba pracować i inne kompetencje u kadetów rozwijać.

**K:** Jakich wartości chcemy tych młodych ludzi nauczyć?

**A:** Hmm... Zastanawiam się czy wartości w ogóle można nauczyć. Może niektórzy mają takie aspiracje, żeby nauczyć wartości, ale moim zdaniem to my możemy rozwijać i wzbudzać te, które człowiek ma. Kiedy pojawiają się nowi kadeci w szkole to na warsztatach rozmawiamy o tym jakie są wartości w służbie, a jakie są ich indywidualne. Okazuje się, że ich indywidualne są bardzo spójne w całej grupie. Dla nich ważna jest: rodzina, miłość, poświęcenie i pomaganie oraz pasja. Szkoły pożarnicze powinny nad tym pracować, żeby tworzyć przestrzeń sprzyjającą do ujawniania i rozwijania się tych wartości związanych z pomaganiem i pracą na rzecz innych ludzi. Jeżeli chodzi o pracę w samym zespole, rozwijanie tych wartości powinno się odbywać przez budowanie zaufania i zaangażowania, ale takiego mądrego, z szacunkiem dla siebie i dla innych, poszanowania przestrzeni prywatnej. Innymi słowy praca wokół wartości - poświęcenia, zaangażowania, pasji, zaufania. Aspekt pomagania czy poświęcenia jest ważny, ale jednocześnie bardzo trudny...

**K:** Wartości w służbie powodują, że wciąż jest dużo chętnych do bycia strażakiem.

**A:** Współcześnie można powiedzieć, że mamy rynek pracownika, a nie pracodawcy. Różne służby borykają się z brakami kadrowymi. Myślę, że ludzie muszą odnajdywać w tej pracy coś więcej niż tylko pieniądze, bo jednak w stosunku do rynku nie są one, aż tak atrakcyjne. Jeśli nie zbuduje się motywacji na czymś więcej niż tylko kwestiach finansowych to nie będzie się pracowało z "dobrym" strażakiem.

**K:** Mówiłaś o wartościach indywidualnych u młodych ludzi, którzy przychodzą do służby. Czy są one spójne z wartościami, które prezentuje straż jako organizacja?

**A:** Kiedy mamy np. przygotowanie strażaka do ślubowania, to jest moment, niezwykle uroczysty - zwłaszcza w szkołach pożarniczych. Strażacy są przesiąknięci tą wzniosłą atmosferą, towarzyszą im najbliższe rodziny. Ten moment zbiorowego składania ślubowania jest niezwykły. Wcześniej jest hymn państwowy, potem rota ślubowania wypowiada w obecności sztandaru. Aż ciarki przechodzą. Ale rzeczywistość organizacyjna jest taka jaka jest. Kultura każdej organizacji ma warstwę oficjalną i „podskórną”. Kiedy pracujemy z ludźmi, w dłuższym okresie czasu, pojawiają się już bardzo różne zachowania. W szczególności w takiej organizacji jak nasza, która jest organizacją hierarchiczną, ze sztywną strukturą, pojawiają się rzeczy, które nie zawsze licują z tym co oficjalnie powinno być. Pojawia się człowiek ze wszystkimi swoimi mocnymi i słabymi stronami, co czasem może być frustrujące dla młodego strażaka.

**K:** A czy psycholog w służbie powinien być również strażakiem?

**A:** Może zacznę od tego czy psycholog jest potrzebny na miejscu katastrofy. Ja to postrzegam tak, że strażak psycholog jest po prostu kolejnym ratownikiem. Na miejscu akcji nie jest potrzebna pełna wiedza ze studiów psychologicznych czy szkół psychoterapeutycznych, ale kompetencje i wiedza z zakresu interwencji kryzysowej i wsparcia psychicznego. Więc psycholog strażak potrzebny jest tam gdzie po prostu nie ma takiego innego ratownika albo nie ma wystarczającej liczby ratowników. Czasem psycholog jest osobą, na której po prostu można się „oprzeć”, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zbiorowych kompetencji. To tak jak pewniej się czują strażacy, kiedy ratownik medyczny jest w obsadzie samochodu, choć każdy strażak jest przeszkolony medycznie. Jeśli jest psycholog to jest ktoś, kto im pomoże merytorycznie, w kwestiach wsparcia psychicznego. W sytuacji kryzysowej dobrze jest się przecież oprzeć na kogoś kogo postrzegamy jako autorytet w danej dziedzinie – w naszym wypadku w ratownictwie psychologicznym.

Natomiast czy psycholog powinien być strażakiem... Ja nawet o sobie nie wiem jak myśleć, bo chyba bardziej jestem psychologiem niż strażakiem. Ale mi osobiście bycie strażakiem, uczestnictwo w szkoleniach i ćwiczeniach, daje

bardzo dużo wiedzy na temat tego z czym spotyka się strażak. To są specyficzne warunki i dobrze je poznać. Dostępność psychologa w służbie jest moim zdaniem bardzo wartościowa. Jest taki stary wywiad ze strażakami o jednej z psycholożek pracujących na początku tworzenia się Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP. Strażacy tak ładnie mówią: Pani Marta jest strażakiem i wie jak do nas podejść, wie z czym my tam mamy do czynienia, więc trochę lepiej niż jak taki zwykły psycholog...”. Mnie to zawsze urzeka, choć nie do końca jest to prawdziwe, bo przecież jako psycholodzy w służbie nie jesteśmy lepsi niż “zwykły psycholog”. Jeśli jednak dzięki temu, że jesteśmy też strażakami wzbudzamy większe zaufanie, albo słabsze są u nich te mechanizmy obronne wyrażane w zdaniu, że “jak ktoś nie był w służbie to już na pewno nie zrozumie o czym mówię” to jest to bardzo ważne, że jesteśmy dla strażaków bardziej wiarygodni jako psycholodzy w służbie.

**K:** Dla mnie też ważny jest aspekt identyfikacji ze służbą. Kiedy jesteśmy wewnątrz tych struktur łatwiej nam się identyfikować i rozwijać tę tożsamość strażaka u siebie i u innych.

**A:** Patrząc teraz na siebie – jestem ubrana w mundur. Już samo to buduje identyfikację i zalicza mnie do konkretnej grupy. Samo to, że mamy wspólną, normę ubierania już mi dużo daje. Bo za tym idą kolejne normy, normy właściwego dla służby postępowania. Bycie w mundurze zdecydowanie buduje identyfikację z organizacją. Dla mnie to ma znaczenie.

**K:** Czy kadeci korzystają z pomocy psychologa?

**A:** Jasne, że korzystają, ale nie tak, żeby stała ciągle kolejka pod drzwiami mojego gabinetu. No chyba, że jest jakieś zaliczenie z psychologii, albo poprawiają oceny przed końcem roku. Jeśli chodzi o prace konsultacyjną to należy pamiętać, że osoby, które rozpoczynają szkołę to osoby zdrowe - spełniające normy, jeżeli chodzi o zdrowie psychiczne, więc te osoby raczej prawidłowo funkcjonują. Jeżeli pojawiają się jakieś kłopoty, związane z wydarzeniami życiowymi - wówczas przychodzą na konsultację i po poradę. Dotyczą one kłopotów w związkach, bo przecież rozwojowo to jest okres nawiązywania bardzo ważnych relacji romantycznych, czasami trudnych relacji



rodzinnych, ale też w plutonie czy na koszarach. Kadeci mają gotowość i otwartość na rozmowę z psychologiem.

**K:** Stereotyp strażaka-twardziela, który nie prosi o pomoc był kiedyś bardzo mocny. Mam wrażenie, że młodzi ludzie dziś są bardziej świadomi konieczności dbania o zdrowie psychiczne. Mam też wrażenie, że bagatelizowanie problemów psychicznych lub piętnowanie osób, którzy korzystają z pomocy staje się po prostu w złym guście, nie modne.

**A:** Jest taki reportaż o strażakach z początku lat 2000. Jeden z nich już wtedy mówi, że pójście do psychologa to jest normalna rzecz. Ja bym nie była jednak taka pewna, że strażacy już całkiem normalnie podchodzą do tego tematu. Na pewno jest łatwiej korzystać im z konsultacji u psychologa, ale nie wiem czy w kwestii psychiatry nadal byliby tak gotowi. Choroby psychiczne, też te związane ze stanami depresyjnymi, są nadal tematem trudnym i strażacy mam wciąż wrażenie, że nie mają takiego spokoju, że to jest "ok", że korzystam z pomocy psychiatry, bo to jest taki sam lekarz jak każdy inny. Myślę, że nie wszyscy.

**K:** Stany depresyjne, zdarzają się dość często - większość ludzi doświadcza przynajmniej przemijających stanów depresyjnych.

**A:** Jest w polskiej straży pożarnej procedura współpracy z Poradniami Zdrowia Psychicznego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych umożliwiająca szybkie skorzystanie strażakowi z konsultacji psychiatrycznej po skierowaniu przez psychologa służby, jeśli zajdzie taka potrzeba. Już samo to jest dobre, bo modeluje pewne zachowania. W przestrzeni kultury organizacji pojawia się ważna informacja: "Jeśli jesteś w kryzysie, nie jesteś sam, chcemy Ci pomóc".

**K:** To jest też komunikat ze strony organizacji do strażaka - "dbamy o Ciebie, bo jesteś ważny".

**A:** Tak. Bardzo przemawia do mnie model myślenia amerykańskiego lotnictwa - "ważny jest pilot - nie maszyna". Trudno jest wyszkolić pilota więc jest on zasobem bezcennym. W straży pożarnej ważny jest ten sam komunikat "przez swoje doświadczenie i wiedzę człowiek jest zasobem bezcennym" więc trzeba

o ten zasób dbać jak najlepiej, w tak obciążającym psychicznie zawodzie, w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym, szczególnie.

**K:** A czego uczy psycholog w Szkole dla strażaków?

**A:** Jeżeli chodzi o kształcenie podstawowe czyli początkowe szkolenia, to uświadamiamy czym jest stres, jakie konsekwencje dla funkcjonowania strażaków ma udział w akcjach, a w szczególności zdarzeniach o charakterze traumatycznym i jakie konsekwencje będą ponosić strażacy, jeżeli nie będą sobie radzić konstruktywnie ze stresem. W ramach kursu podstawowego, przekazujemy informacje jak służba - w szczególności system pomocy psychologicznej pomaga strażakom. Jest też taki element, która ma pokazać, że ważne w funkcjonowaniu strażaka jest jego funkcjonowanie w zespole – czyli jego umiejętności dotyczące np. komunikacji. To jest początek edukacji pożarniczej. Później pojawiają się elementy związane z dowodzeniem i kierowaniem zespołem, żeby właściwie postrzegać pracę i funkcję dowódcy - co jest moim "konikiem". To są główne obszary: stres (stres traumatyczny, konsekwencje stresu zawodowego, a więc min. wypalenie zawodowe), wsparcie psychiczne, funkcjonowanie w grupie strażackiej i dowodzenie.

**K:** Czy my jako specjaliści w ogóle możemy wpływać na budowanie odporności psychicznej?

**A:** Tak – mamy wpływ. Jeśli jest szansa, żeby strażacy na chwilę zatrzymali się i przyjrzeni swojemu funkcjonowaniu w zespole w przestrzeni zawodowej czy podczas działań ratowniczych i żeby mieli możliwość dostrzec, że można na różne sposoby radzić sobie ze stresem, to jest szansa, że będą mogli wybrać lub zacząć doskonalić te sposoby, które im służą. Dzięki temu, kiedy uczymy dbania o siebie i uczymy, że to bardzo ważny element zdrowego funkcjonowania w służbie, i jeśli za tą wiedzą pójdzie działanie - odporność będzie się wzmacniać. Kiedy mówimy, albo pokazujemy, co jest niebezpieczne – to też jest budowanie odporności poprzez informowanie jaką drogą nie podążać, bo odporność można też sobie obniżyć.

**K:** Tytuł tego projektu to "pozytywnie do akcji". Czy akcje mają swój pozytywny aspekt?

**A:** Ja z dzieciństwa mam w pamięci takie hasło mojego Taty, który mówił, że jak strażacy jadą do zdarzenia, to zawsze tam, gdzie dzieje się coś trudnego. Strażacy jadą w zasadzie zawsze tam, gdzie dana społeczność sobie z czymś nie radzi. Pogotowie może pojechać np. do rodzącej kobiety – co ma bardziej pozytywny wydźwięk. Mogłoby się wydawać, że ciężko w trudnej sytuacji czy tragedii znaleźć coś pozytywnego, ale przecież oni tam jadą, żeby ktoś poradził sobie lepiej, albo żeby w ogóle rozpocząć ten proces radzenia sobie z zagrożeniem. Ten element pomagania społeczności w sytuacji, w której społeczność nie daje rady – jest pozytywny. Z drugiej strony – to czego najbardziej strażacy nie znoszą to bezczynność i bezsilność. Nawet w warunkach trudnych akcji, mają poczucie, że coś robią. Najczęściej strażacy radzą sobie ze stresem przez działania, dlatego dopóki mogą działać i coś robić - odwracać niebezpieczne skutki wydarzenia, do którego pojechali - mają poczucie, że to coś pozytywnego. Bardzo nieprzyjemne dla strażaków - wbrew pozorom - są wyjazdy do fałszywych alarmów, gdzie niewiele trzeba zrobić. Napięcia związanego z czekaniem i wyjazdem alarmowym nie można wtedy wyładować. Choć do działań jadą wtedy, kiedy komuś dzieje się coś złego, to akcja jest uwieńczeniem tego po co są. Jest nadaniem sensu ich gotowości.

**K:** Wsparcie psychiczne może też pomagać na bezradność. Czasami, kiedy nic nie można zrobić technicznie, po strażacku, pozostaje tylko kontakt z drugim człowiekiem i udzielenie mu wsparcia psychicznego.

**A:** Strażakom nastawionym na działanie często bardzo trudno zrozumieć, że dla osoby poszkodowanej towarzyszenie, obecność drugiego człowieka jest bezcenna. Że w chwilach, gdy nic nie można zrobić, wystarczy tylko, a może raczej aż być. Umiejętność kontenerowania smutku jest trudną umiejętnością, ale bardzo wartościową. To niełatwo zrozumieć wszystkim, którzy są nastawieni na działanie, dlatego tak ważne jest edukacja. Nawet tam, gdzie pojawia się poczucie bezsilności i wrażenie, że nic się nie da zrobić, pozostaje przecież towarzyszenie drugiemu człowiekowi w cierpieniu.

**K:** Ważnym aspektem pracy strażaka jest też wsparcie jakie strażacy dają sobie nawzajem.

**A:** To jest bardzo ważny aspekt ich pracy i bardzo ważny kawałek dla pracy psychologa. Zmiana technologiczna, której doświadczyliśmy sprawiła, że coraz trudniej się ludziom kontaktować twarzą w twarz i coraz częściej poszukujemy wsparcia w przestrzeni wirtualnej, a strażacy nie działają przecież wirtualnie tylko działają realnie. Przeskoczenie na rozmowę z człowiekiem, którego widzę, dawanie mu otwartej informacji zwrotnej, to jest bardzo ważna umiejętność, która obecnie może nie zawsze być dobrze wykształcona. To jest obszar do "budowania", bo społecznie się zmieniliśmy i kompetencje pracy i współpracy zespołowej mogą już nie być dominujące. Jednocześnie te kompetencje są bardzo potrzebne strażakom, bo w trudnych sytuacjach ciężko się oprzeć na kimś lub poprosić o pomoc kogoś kogo faktycznie nie znam, z kim choć spędzam 24 godziny służby, nie rozmawiam. Trzeba mieć zaufane, żeby podzielić się trudnością. Opowiedzenie komuś o tym, co mi nie szło, z czym mam problem, wymaga wcześniejszej dobrej relacji. Ten obszar mocno podkreślają psycholodzy podczas zajęć psychoedukacyjnych. Także podczas interwencji kryzysowych i w odreagowaniach emocjonalnych po trudnych akcjach psycholodzy służby wzmacniają zasób wzajemnego wsparcia w zespole.

**K:** Samo rozpoznawanie emocji, które czują strażacy też może być protekcyjne w sytuacjach trudnych i przyczyniać się do budowania odporności.

**A:** Umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich emocji jest bardzo ważna. Ważna jest też umiejętność zaakceptowania, że po trudnych zdarzeniach nie mogę czuć się normalnie – bo to by dopiero było "nienormalne". Bardzo lubię to hasło, które mówi, że w kryzysie nienormalna jest sytuacja, a nie reakcja i zachowanie osoby na nią. Jeśli zdajesz sobie sprawę, że to co się z Tobą dzieje to jest odreagowanie, to się, aż tak bardzo nie boisz, albo nie wypierasz tej reakcji. Normalizacja objawów i zachowań, które pojawiają się u strażaków w trudnej, kryzysowej sytuacji jest moim zdaniem bardzo ważna.

**K:** Ja mam wrażenie, że strażacy często zagłuszają pierwsze reakcje i emocje, które uruchamiają się w trudnych sytuacjach.

**A:** Bo takie są mechanizmy obronne i to jest ok, pozwala przetrwać. Wiadomo jednak, że gdy człowiek nie pozwoli sobie na ekspresję emocji, wtedy w nim zalegają i w dłuższej perspektywie mogą pojawić się kłopoty.

**K:** Emocje jest chyba trudno rozpoznawać, a jak się ich nie rozpoznaje to trudno nimi zarządzać. Mam też wrażenie, że strażakom emocje się "sklejają" i trudno im różnicować np. złość i smutek, złość i poczucie winy. Czy strażacy mają trudność w identyfikowaniu emocji?

**A:** Ja bym tej trudności nie upatrywała tylko w strażakach. To jest ogólnie bardzo trudne. Dlatego bardzo lubię prace z ciałem, bo nawet jeśli nie umiesz nazwać emocji to one i tak wychodzą poprzez ciało i w ciele można je zauważyć. Dochodzenie do emocji przez ciało wydaje się być ścieżką łatwiejszą dla strażaków.

**K:** Zastanawiam się czy wybrałabyś jeszcze raz prace psychologa w straży?

**A:** Tak, tak! W związku z tym, że jestem teraz może nie w schyłkowym, ale w środkowym etapie mojego życia i dużo zastanawiam się czy to co robię ma sens i czy jest dla mnie wartościową, myślę, że mam dużo wdzięczności dla tej pracy i dla tego co ona mi zaoferowała. Było czasami bardzo trudno i zastanawiałam się po co to wszystko?, ale tych momentów było w sumie niewiele. W gruncie rzeczy bardzo lubię prace w straży pożarnej i uważam, że jest niezwykle wartościowa. Oczywiście są trudne jej aspekty. Mimo tego, że jako profesjonalistka staram się ustalać granicę między służbą a życiem osobistym to trudne doświadczenia, które się dzieją w służbie mnie też dotyczą. To nie jest takie proste, bo służba mocno przenika się z życiem osobistym strażaków i moim także. Jestem też tą pracą przejęta, bo widzę jej sens. Zdecydowanie wybrałabym ją jeszcze raz. Cieszę się, że jestem strażakiem psychologiem. Ta praca daje też szansę współdziałania z ludźmi, którzy są pasjonatami. Lubię przebywać i inspirować się ludźmi, którzy mają różne "zajawki" ratownicze. No i mam jeszcze męża strażaka, który co chwile podrzuca mi jakieś nowinki i bardzo inspiruje do tego, żeby poznawać nowe obszary.

**K:** Myślę, że mogłabym powiedzieć dokładnie to samo jako strażak psycholog, to bardzo ciekawa praca, dająca dużo satysfakcji. Bardzo dziękuję Ci za rozmowę i za niezwykle cenne refleksje. Jestem pewna, że przybliżamy w ten sposób perspektywę pomocy psychologicznej i przyczyniamy się do budowania odporności psychicznej naszych strażaków.

## **Słowo na zakończenie**

*Pragniemy podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w powstanie powyższego materiału.*

*Dziękujemy serdecznie kierownictwu Jednostek Ratowniczych w Pizie -oraz we Florencji , za życzliwe przyjęcie oraz wszelkie okazane wsparcie. Przekazujemy najszczerze podziękowania dla naszych rozmówców: Maurizio Maleci, Paolo Bernardini, Simone Vegni, Annie Cedro, za podzielenie się niezwykle cennymi refleksjami, osobistymi poruszającymi historiami, wiedzą i doświadczeniem. Dziękujemy również wszystkim, którzy wspierali nas i pomagali w stworzeniu tego materiału.*

*Szczególne podziękowania dla Fundacji Ponad Granicami, za nieustrudzoną pracę na rzecz budowania odporności psychicznej strażaków i uczniów szkół pożarniczych.*

*W nagraniach udział wzięli:*

*Andrzej Jawor jako Maurizio Maleci*

*Tomasz Bartyński jako Paolo Bernardini*

*Sebastian Bolisęga jako Simone Vegni*

*Materiały muzyczne wykorzystane w nagraniach pochodzą ze strony [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)*

*Wstęp - Late Night Big Band Swing Jazz Instrumental, autor: nickpanek620*

*Wywiad z Maurizio Maleci - To meet the sun. Background music for video vlog. Hip-Hop version, autor: White\_Records*

*Wywiad z Paolo Bernardini - upbeat-energetic-rock-186788*

*Wywiad z Simone Vegni - Taking Flight autor: Onoychenkomusic*

*Wywiad z Anna Cedro – Podcast 14271, autor: Bakstag147*