

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 55• zima 2013-2014

- **Czego nie widzisz w sobie...**
- **W samotności trudniej wyzdrowieć**
- **Dzieci swoich rodziców**
- **Bezpieczna szkoła ponad granicami**
- **Postaw na siebie i zerwij ze współzależnieniem**
- **Zawalczyć o siebie**
- **Narkotyki nas nie kręcą**
- **Nasze książki: REHABILITACJA**
- **Prosto z mitingu – Odnalazłem radość życia**



FUNDACJA
IM. STEFANA BATOREGO

Wydawca:

Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa



**Publikacja współfinansowana przez Open Society Foundations.
Publication supported by Open Society Foundations.
Regionalny Program Przeciwdziałania Uzależnieniom.**



**Przedruk
i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zmmieszczonych materiałów
jest możliwe, dozwolone i wskazane.
Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.**

**Adres redakcji:
droga2001us@wp.pl**

Tel. 0-600 83 10 83



DRODZY CZYTELNICY!

Dzięki „Arce” mamy możliwość przynajmniej raz do roku odnawiać kontakty z naszymi Czytelnikami. Tym sposobem przypominamy o naszej głównej idei, którą jest powiązanie programu AA z terapią uzależnienia i współuzależnienia. Uczestnictwo zdrowiejących osób w grupach Anonimowych Wspólnot opartych na 12 Krokach uważamy za najważniejszy czynnik umacniający trwałość i skuteczność poprawy jakości ich trzeźwego życia.

Jakość życia - co to właściwie jest? Z czego się składa? Jakie trzeba spełnić warunki, aby to osiągnąć? Czy składniki dobrej jakości własnego życia można raz na zawsze ustalić? Czy zmieniają się one, a jeżeli tak, to kiedy?

Proszę: tyle pytań, a więc tyle wątpliwości. A życie pędzi i ledwie nadążamy z poszukiwaniem jego sensu...

Są trzy wymiary naszego dobrostanu: szczęście, zadowolenie i radość. Najbardziej górnolotne, wzniosłe i abstrakcyjne jest szczęście. Nie zależy ono wyłącznie od nas samych. Poza tym, najłatwiej je odnaleźć w tym, co dawno minęło... Weźmy zdrowie, rodzinę, dostatek – niby są to atrybuty szczęścia. A jednak wielu ludzi, którzy je posiadają, wcale nie pieje hymnów pochwalnych na swój los. Bywa nawet, że ktoś syty, odziany, zdrowy, żonaty i dzieciaty – chodzi wiecznie sfrustrowany i nie przestaje narzekać na pogodę, korki uliczne, polityków, drożyznę, Unię Europejską czy Bóg wie, na co jeszcze. No i gdzie jest to ich szczęście? Choć niby mają wszystko, co do szczęścia potrzebne. Docenia, je docenia – ale po latach. I to jest ta niedobra cecha szczęścia.

Może postawmy na zadowolenie? Jest to najbardziej stabilne dobre uczucie. Jest spokojniejsze od szczęścia, a przy tym jest skromniejsze w swych wymaganiach. Zadowolenie daje smaczne danie, gorąca herbata po mroźnym spacerze, telefon od przyjaciela, uprane przed świętami firanki, zapach choinki, zabawa z dzieckiem, list z urzędu skarbowego, że zwrócą nam nadpłatę za zeszłoroczne podatki – a więc setki miłych zdarzeń i wrażeń, które spotykają nas każdego dnia. Odczuwanie zadowolenia nie jest jednak dane

każdemu. Wszyscy mogą zawiesić uprane firanki i postawić choinkę na święta, ale tylko niektórym da to zadowolenie wpływające na dobrą jakość ich życia. Ci inni, którzy zadowolenia nie odczuwają nawet w sytuacjach miłych i dobrych, to pechowcy. Idą przez życie z zadartą głową, czekając, że spłynie na nich z nieba jakieś niewyobrażalne szczęście, a tymczasem nie zauważają pod nogami tylu drobnych przyjemności. Gapy...

Jest jeszcze radość – najmniej trwała emocja, ale za to bardzo witalna, energotwórcza i najbardziej widoczna. Radość przemija jak spadająca gwiazda – ciemność, błysk, i znowu ciemność. O ten błysk chodzi – to on wywołuje zachwyt i przyływ energii. Więc rozglądajmy się i dostrzegajmy te spadające gwiazdy jak najczęściej. Że nam się udało, poznamy po uśmiechu i przyspieszonym przez chwilę biciu serca. I po tym, że koniecznie chce się natychmiast komuś o nich opowiedzieć. No, właśnie opowiedziałam... (Bo jeszcze wczoraj nie miałam pomysłu na powitalny tekst w najnowszym numerze „Arki”. Nagle przyszedł mi do głowy i to było moją pierwszą radością dziś rano.)

Z okazji NOWEGO ROKU życzę Czytelnikom WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO, a więc: szczęścia, zadowolenia i radości.

*Ewa Woydyłło,
Dyrektorka Regionalnego Programu
Zapobiegania Uzależnieniom*

CZEGO NIE WIDZISZ W SOBIE...

Jakoś tak niechęć zrodziła się już chyba tradycja, że redaktorski wstępniak inspirowany jest zazwyczaj jakąś przypowieścią czy wierszem. Niechże więc stanie się tej tradycji zadość i tym razem.

Podczas pracy nad tym numerem „Arki”, zapewne pod wpływem lektury wielu zamieszczonych tutaj tekstów, pojawiło się i towarzyszyło mi ciągle wspomnienie dawno przeczytanego dialogu:

„- *Dlaczego wszyscy tutaj są tak szczęśliwi, a ja nie?*

- *Dlatego, że nauczyli się widzieć dobro i piękno wszędzie – odrzekł*

Mistrz.

- *Dlaczego więc ja nie widzę wszędzie dobra i piękna?*

- *Dlatego, że nie możesz widzieć na zewnątrz siebie tego, czego nie widzisz w sobie.*” (Anthony De Mello, „Minuta mądrości”)

Większość z nas, bardziej czy mniej świadomie, poszukuje w życiu dobra i piękna. Tego wszystkiego, co stanowi dla nas kryterium dobra i piękna, a zarazem jest odbiciem naszych najgłębszych potrzeb. Wartości, sensu, ładu. Miłości, bliskości, szacunku, akceptacji. Większość z nas próbuje też, mniej lub bardziej udatnie, wszystko to dawać innym, a więc piękno i dobro tworzyć. Szukamy dobra i piękna i próbujemy je czynić.



Dlaczego więc tak często, mimo dobrych i pięknych intencji, efekty naszych działań z dobrem i pięknem niewiele mają wspólnego? Czemu tak często, chociaż miało być tak pięknie, wychodzi... jak zawsze?

Ano właśnie, chyba głównie dlatego, że rzadko kiedy sobie samym dajemy prawo do tego wszystkiego, czego poszukujemy i co staramy się czynić.

Nie znajdzie i nie da nikomu bliskości człowiek, który nie umie być blisko samego siebie, który odcina się od własnych emocji, pragnień, potrzeb.

Człowiek, któremu brak samoakceptacji, który nie daje sobie prawa do błędu czy słabości, mimo najusilniejszych starań nie będzie w stanie zaakceptować w pełni drugiego człowieka - razem z jego słabościami i błędami. I tak samo, nawet jeśli całe serce i wiele trudu wkłada w pielęgnowanie miłości do innych - wszystko jedno: partnera życiowego, dzieci czy rodziców - nawet jeśli wydaje mu się, że jego miłość jest szczerą i prawdziwą, tak naprawdę nie jest zdolny taką miłością nikogo obdarzyć, dopóki nie obdarzy nią samego siebie. Bo miłość, aby nie stała się opresją i niewolą, także wymaga wzajemnej akceptacji, a żeby móc nią obdarzyć ukochanych ludzi, musimy najpierw zaakceptować własne niedoskonałe człowieczeństwo.

Aby dostrzec i pokochać dobro i piękno w drugim człowieku, trzeba je najpierw dostrzec i pokochać w sobie. Dobro i piękno wokół tworzą ci, którzy je w sobie mają - i widzą! Tego właśnie Wam życzymy, drodzy Czytelnicy.

Wiele dobra i piękna znajdziecie także w tym numerze „Arki”. W refleksjach o tym co ważne pomiędzy rodzicami i dziećmi. W poszukiwaniach świata za czarną ścianą. We wspomnieniach ze szkoły letniej i innych dobrych i pięknych projektów. W wizjach młodych i bardzo młodych ludzi - wizjach pięknego świata pełnego dobrych relacji; w ich zakręconych pomysłach na samych siebie, a więc także na dalsze dobre i piękne życie.

Anna Szwed, redaktor „Arki”



W SAMOTNOŚCI TRUDNIEJ WYZDROWIEĆ (A NIEKIEDY JEST TO W OGÓLE NIETYKALNE)

Praktyczne, konkretne, prawdziwie życiowe wsparcie ze strony innych ludzi - najlepiej dobrze zorientowanych we wszystkim, co dotyczy problemu - potrzebne jest osobie uzależnionej rozpoczynającej powrót do zdrowia jak powietrze do oddychania. Istnieją dwa rodzaje takich ludzi: terapeuci wyspecjalizowani w leczeniu uzależnień oraz inni trzeźwiejący alkoholicy, najlepiej zaawansowani w trzeźwieniu. Z ich strony nowicjusz uzyska praktyczne wskazówki oraz nieoceniające i emocjonalnie wolne od hysterii, lęku lub rozpaczycy WSPARCIE.

Prawie nigdy takiego wsparcia nie są w stanie okazać osoby bliskie: matki, ojcowie, współmałżonkowie, dzieci i silnie związani uczuciowo przyjaciele lub krewni. Zbyt głęboko przeżywają oni problemy osobiste i życiowe swych najbliższych uzależnionych; zjawisko to znamy pod nazwą WSPÓL-UZALEŻNIENIE. Ono właśnie oznacza nadmierne emocjonalne zaangażowanie w sprawy osoby niezdolnej do samodzielnego zaprzestania nałogowych zachowań. Cierpią razem z nią i żeby to cierpienie złagodzić, wpadają w silne emocje - od strachu, złości, pretensji, poprzez poświęcenie, dawanie się oszukiwać i okłamywać, aż po nadmierną troskliwość, nadopiekuńczość i pobłażliwość. Najważniejsze jednak, że podobnie jak alkoholik, wierzą, że w tajemnicy przed światem, pewnego dnia nadmierne picie SAMO MINIE i potem już wszystko będzie dobrze...

Choroba alkoholowa, jak również inne uzależnienia, rozwija się podstępnie, omamiając umysł dotkniętej nią osoby i fałszywie (ale za to niesamo-



wicie uporczywie!) upewniając, iż poradzi sobie SAMA, bez niczyjej pomocy.

- Najpierw usiłuje w tajemnicy przed wszystkimi KONTROLOWAĆ wyciekające się coraz bardziej spod kontroli picie;

- Następnie stara się na własną rękę skutecznie OGRANICZAĆ picie do bezpiecznych dawek; usiłowania te mogą trwać latami, podczas gdy choroba nadal się pogłębia i z czasem będzie coraz trudniejsza do powstrzymania;

- W końcu, również samotnie, osoba uzależniona próbuje WALCZYĆ z pokusami napicia się, a gdy do tego dojdzie, UKRYWA, że to się stało, okłamując innych i izolując się coraz bardziej od wszystkich, których jej los obchodzi. Uzależnienie w swej skrajnej fazie najczęściej przebiega w samotności.

- Wyzdrowienie to zmiana nałogowych zachowań połączona ze stopniowym wychodzeniem z samotności - do świata, do zainteresowań i z powrotem do życia wśród ludzi.

To dlatego leczenie musi odbywać się w grupie, gdzie trzeba pokonać lęk przed mówieniem o sobie, a w szczególności o swoich wstydlivych sekretach dotyczących nałogu, ale nie tylko - również o tych sekretach, które niekiedy mogły się stać powodem ucieczki w alkohol (lub inne uzależnienie). Ujawniając to, co budzi w samym sobie największy wstyd i poczucie winy, można przekonać się, że ludzie potrafią okazywać życzliwość i gotowość pomocy. Taka jest rola zarówno grupy terapeutycznej, jak i grup Anonimowych wspólnot tworzonych przez osoby uzależnione czy to od alkoholu, narkotyków lub innych nałogowych, destrukcyjnych obsesji. To tam, w tych grupach, zaczyna się odradzać poczucie wartości, bez którego bardzo trudno zdobyć się heroizm zerwania z nałogowymi sposobami ucieczki od siebie.

Ewa Woydyłło

(Zdjęcia ze spektakli profilaktycznych, stworzonych podczas Polsko-Bułgarskiego Spotkania Liderów, o którym piszemy na str. 32-42)



DZIECI SWOICH RODZICÓW

Małymi dziećmi lubimy się chwalić. Niemowlak uśmiechnął się lub pomachał grzechotką - tata i mama pieją z zachwytem. Roczna panienka przeszła sama przez pokój - oklaski, ochy i achy. Dwulatek powiedział "daj to" - rodzice rozgłaszają wszem i wobec, że malec przemawia całymi zdaniem. I dobrze. Jakże mogłoby być inaczej? Dziecko to w gruncie rzeczy cud. Natury, Stworzenia, Biologii, Kosmosu, jak kto woli. Ale cud.

W miarę dorastania, zaczynamy patrzeć na ten cud coraz bardziej krytycznie. Też słusznie, choć robi się wtedy zdecydowanie mniej beztrzesko. Bo w szczególności własne dziecko pociąga za sobą obowiązek wychowania. A skoro jest obowiązek, pojawia się odpowiedzialność. I tak ulatnia się błękitno-różowy obłoczek z firmamentu rodzicielskiego życia. Dziecięcego zresztą też.

Szkolne lata zapoczątkowują niemal masowe narzekanie na dzieci. W chórze tym najgłośniej słychać nauczycieli, wtóruje im wielu rodziców, a wraz z nimi wszelkich maści moralistów i eksperci od patologii społecznych. Patologie faktycznie mamy dziś niczego sobie. Młodzieżowe chuligaństwo i wandalizm, narkotyzowanie się i alkoholizowanie, seks nastolatków, uzależnienie od Internetu, zakupów, jedzenia, gier komputerowych, brak autorytetów moralnych, materialistyczny styl życia, ucieczki z domu i sekty, młodociana przestępczość i ogólny kult przemocy. Jeżeli nawet nie wszystkie dzieci popadają w te plagi, to wszyscy dorośli tego się boją. Powstaje nowa patologia: psychoza strachu o dzieci i narzekania na zapas, na wszelki wypadek.

Żeby jeszcze szły za tym jakieś poważne zmiany wpływające na mądrzejsze wychowywanie dzieci póki są jeszcze małe i nadają się do kształtowania jak plastelina. Tymczasem nie, mimo strachu o dzieci rodzice wcale nie zaczynają spędzać z nimi więcej czasu, nie czytają im więcej mądrych książek, nie opowiadają ciekawszych bajek i wcale więcej nie rozmawiają o sprawach ważnych dla dzieci. Na dodatek sami nie zawsze dają najlepszy przykład.

No i na kogo tu się teraz gniewać?

Nie ma sposobu, abyśmy sprawili, by nasze dzieci były lepsze od nas. Jeżeli zechcą, mogą to kiedyś osiągnąć same. Na ogół wszyscy uczymy się na swoich błędach, nie na cudzych. A już na pewno nie na strachu rodziców przed tymi błędami.

Moja przyjaciółka ze Szwecji ma córkę z zespołem Downa. Dość regularnie pisujemy do siebie. W miarę dorastania naszych córek informacje o nich wypełniały sporą część naszych listów. W listach ze Szwecji zawsze wiele było opisów kolejnych dokonań tamtej dziewczynki: a to że już na-



uczyla się czytać albo wykroila z drewna serduszko dla chłopca ze swojej klasy, że sama pierwszy raz pojechała autobusem do szkoły i nie zablądziła, że ma poczucie humoru, umie karmić gołębie i lubi słuchać muzyki. I tak dalej. Same radości. Przebiegam myślami swoje listy o moich dzieciach i czuję lekkie wyrzuty sumienia. Czyżbym powieliła schemat nieobcy tak wielu rodzicom i wychowawcom? Zamiast z dumą podkreślać to, co potrafiły, zauważałam raczej ich niedostatki; zwracałam uwagę na minusy, zamiast na plusy. W sumie, zbyt rzadko chyba pozwalałam sobie na radość, zbyt często na niepokój. A one tymczasem jakoś mimo to dorosły, stały się piękne, dojrzałe i są żywym dowodem, że nic z moich niepokojów się nie sprawdziło. A ja, co się namartwiłam, to moje. I niestety, ich też.

Chyba jest tak, że i my, i nasze dzieci, jesteśmy w gruncie rzeczy dość podobni, a w każdym razie nikt nie jest jakiś szczególny, do wszystkich stosują się identyczne reguły i wszystkim służy i nie służy mniej więcej to samo. Niektórzy rodzice sądzą, że jeżeli zainwestują w wychowanie odpowiednio wiele pieniędzy, to dziecko odpłaci im porównywalną ilością powodów do chluby i dumy. Tymczasem arytmetyka nie najlepiej pasuje do spraw międzyludzkich, zwłaszcza uczuciowych. Dzieci na ogół buntują się przeciwko zbyt wygórowanym ambicjom rodziców. Zwykle próbują szukać swoich własnych marzeń, zamiast spełniać marzenia głodnych chwały rodziców. Nie oczekujemy też, że dzieci naprawią nieszczęśliwe małżeństwo albo że przy pomocy dziecka uda się zbudować związek. Dzieci nie powinny rodzicom urządzić życia ani być rodzicami własnych rodziców.

"Szczęśliwe dzieci wychowują szczęśliwi rodzice" - ta sentencja psychologa Wojciecha Eichelbergera oddaje na pewno część prawdy. Szczęście, jednakże, to taki motyl, który schwytany i zamknięty w dłoni umiera, a najpiękniejszy wydaje się wtedy, gdy za nim gonimy. Może więc powinniśmy raczej kierować się nieco inną wskazówką - że mądre i dobre dzieci wychowują mądry i dobrzy rodzice. Być szczęśliwym na zamówienie nie sposób. Mądrość zaś i dobro to kanony dość wyraźnie określone, a więc przez to bardziej osiągalne. Można się ich w każdym razie nauczyć, choćby z Dekalogu.

Jest to jednak zadanie na całe życie. Tymczasem dziś wystarczy zacząć od tego, by myśląc o swoim dziecku cieszyć się jego istnieniem, dbać o nie najlepiej jak potrafimy, wspierać, poświęcać mu czas, i wychowywać tak, by samemu stawać się najlepszym sobą, jakim można być.

Twoje dziecko nauczy się od ciebie dokładnie tego samego.

Ewa Wierzyńska

MY, DZIECI STARSZYCH RODZICÓW

Ewa Woydyłło

Na urodzinach, imieninach, jubileuszach słyszymy i sami śpiewamy "Sto lat!". A więc życzymy sobie nawzajem jak najwięcej ...ostatnich, a nie pierwszych lat życia. Życzenia te coraz częściej się spełniają. No i mamy za swoje. Faktycznie, żyjemy coraz dłużej. Statystycznie dobiegamy już osiemdziesiątki, przynajmniej kobiety. Dziewięćdziesiąt i ponad też się zdarza, głównie dzięki postępom medycyny i coraz powszechniejszej modzie na zdrowy – a więc długowieczny - styl życia.

Lata latami, biologii jednak nie da się przechytryć. Wraz z długim życiem stopniowo zanika sprawność umysłu i w ogóle całego ciała. W końcu przychodzą choroby geriatryczne i degeneracyjne, a wraz z nimi utrata samodzielności. Okropny temat. Nie lubimy o tym myśleć, i nic dziwnego.

Powszechną grozę budzi słowo na A – alzheimer, i drugie na D – demencja, i jeszcze trzecie, na N – niedołęstwo. Słusznie, że budzą grozę. Choroby te wprowadzają człowieka w najbardziej mroczną kondycję, z której nie ma wyjścia z powrotem na światło, ku normalnemu życiu.

Co wtedy? Wtedy warto mieć dużo pieniędzy albo dużo dzieci, a najlepiej jedno i drugie. Te dwie rzeczy mogą niesprawnym osobom zapewnić ciągłą opiekę. A taka właśnie jest absolutnie konieczna tygodniami, miesiącami, niekiedy latami - aż po kres. Na szczęście wielu starszych ludzi długo cieszy się nienajgorszym zdrowiem. Tylko że samo zdrowie to nie wszystko. W starszym wieku jest też inny problem, nie zdrowotny, ale bardzo poważny. Jest to tęsknota do własnych dzieci, które uciekają w swoje życie nieraz bardzo odległe od rodziców.

Z sondaży wynika, że połowa Polaków nie interesuje się swoimi starszymi rodzicami. W badaniach Global Age Watch Polska znajduje się na 87 miejscu na 91 krajów pod względem opieki zdrowotnej dla osób starszych. No i mamy problem: z jednej strony dzieci się nie interesują, z drugiej – państwo nie dba o starszych obywateli. Wstyd o takich rzeczach w ogóle wspominać, ale to fakty. A jednocześnie, w naszej kulturze niektórzy rodzice, zwłaszcza matki – nie potrafią żyć inaczej niż życiem swoich dzieci. Dobrze to czy źle, mądrze czy nie bardzo – to inna sprawa. Ale jest to fakt, z którym trzeba się liczyć. Bo przecież wyprawienie dzieci z domu i przejście na emeryturę wyznaczają granicę, poza którą jakość życia może się gwałtownie pogorszyć. Kończy się praca – ta dla społeczeństwa i ta dla dzieci i rodziny. Wtedy, dla wielu starszych osób nagle znika cały dotychczasowy sens i cel istnienia. W pustym życiu zaczyna panować nuda, depresja i samotność. Wraz z samotnością przychodzi najgorsze z wszystkiego - poczucie, że się jest nikomu nie-



potrzebnym. Spójrzmy prawdzie w oczy. Prognozy są zatrważające: polskie społeczeństwo należy do najszybciej starzejących się w Europie. Obywateli po 60-tce już mamy 6 milionów, a przybywa ich z każdym rokiem coraz więcej. Za kilkadziesiąt lat po prostu zabraknie młodych, gotowych podać symboliczną szklankę herbaty milionom seniorów. Co oni wtedy poczną?

Zaraz... Jacy ONI? Zapytajmy raczej: Co wtedy poczną obecne dorosłe dzieci starszych rodziców? Same staną się przecież starszymi rodzicami swoich dzieci, a niektórzy, wcale nie nieliczni, seniorami bezdzietnymi. Nie jest to martwienie się na wyrost. Jest to projekcja w przyszłość współczesnych społeczeństw, naszego też. Projekcja, niestety, bardzo realna.



Niewielką pociechą jest fakt, że inni również borykają się z tym samym problemem. Borykają się rozmaicie. Bogatsze kraje stać na wyższe emerytury. Po drugie, w niektórych krajach już istnieje gęsta sieć Domów dla Seniorów oferujących nie tylko godziwe warunki bytowe i opiekę medyczną, ale również życie towarzyskie i atrakcje kulturalne dostosowane do stanu zdrowia pensjonariuszy. To znowu wiąże się z wysokością emerytur i stosunkiem państwa do najstarszych obywateli. Wspomniany Global Age Watch podaje, że dziś najlepiej jest być seniorem w takich krajach, jak Szwecja,

Norwegia, Dania, Islandia. Skandynawia. Niestety, naszemu państwu daleko jeszcze do tego.



W wielu krajach nakłada się na młodsze pokolenie ustawy o obowiązkach świadczeń wobec starszych rodziców, i to nie tylko świadczeń materialnych. Na przykład w Chinach uchwalono w tym roku prawo nakazujące dzieciom kontakt co najmniej raz w tygodniu z rodzicami, którzy przekroczyli 60. rok życia. Ktoś powie: „Chiński totalitaryzm”, a ja myślę: nie, mądrość godna samego Konfucjusza. Wszak wiadomo, że ani pielęgniarstwo społeczne, ani darmowy bilet do kina nie wypełnią pustki, gdy ktoś czeka i czeka bez skutku na znak życia od własnego syna, córki, wnuków.

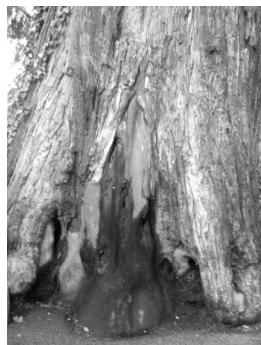


Nie wydaje się, by samym rządowi i parlamentom udało się rozwiązać ten problem. U kresu życia nikt i nic nie zastąpi człowiekowi autentycznej bliskości. Oczywiście najtrudniej jest zapewnić to osobom tracącym z powodu wieku czy chorób funkcje umysłowe, psychiczne, fizyczne. Jak pięknie można towarzyszyć takiej osobie pokazał reżyser David Sieveking w filmie o swojej matce chorej na Alzheimer. Jego film „Nie zapomnij mnie” został zasłużenie nagrodzony przez krytyków i widzów. Wszyscy podkreślają, że jest to przede wszystkim film o miłości. Ktoś napisał, że Sieveking „stworzył obraz, w którego centrum uwagi znajduje się nie tyle choroba, ile człowiek zapadający na nią wbrew własnej woli”.

A więc, może, dzieci starszych rodziców mogłyby po prostu odnosić się do nich nie tylko przez pryzmat spraw do załatwienia, kłopotów zdrowotnych czy materialnych albo innych sytuacji kryzysowych. Ale tak, by znaleźli się w centrum uwagi i poczuli się jak osoby: jako matki i ojcowie, którzy swoim dzieciom dali życie i stworzyli rodzinę. Może nie zawsze byli najlepszymi opiekunami, wzorami i przewodnikami, ale jednak na zawsze pozostaną rodzicami. W końcu prawda jest taka, że nasze życie dostaliśmy od rodziców. Wartości tego daru nie przebije ani wartość bogactw, ani przyjaciółek czy kumpi, ani nawet własnej kariery.

Na rozproszenie rodziny złożyło się wiele zjawisk. Spowodowały one to, że dzisiaj mało kto czuje się w swojej rodzinie ze spoloną częścią wielopokoleniowej całości. Coraz więcej ludzi przypomina samotne planety z kilkoma własnymi satelitami. Krążą sobie tak po ludzkim kosmosie szukając miłości, przyjaźni, bliskości i przynależności. A jednocześnie niefrasobliwie pozwalają zrywać się pierwotnym więzom, między innymi z własnymi rodzicami. Co najwyżej w potrzebie powierzają opiekę nad nimi Larysom czy Oksanom z Ukrainy. I dobrze, jeżeli głównie o taką pomoc chodzi. Wiadomo jednak, że nie tylko o taką.

A gdybyśmy spróbowali dopuścić do głosu empatię - to najważniejsze uczucie w relacjach z najbliższymi. Polega ono na zdolności do wczuwania się w przeżycia drugiego człowieka. Nie chodzi o samo „wczuwanie się”, lecz o to, by swym udziałem w życiu



starszych rodziców uciszyć ich tęsknotę, złagodzić samotność i ukoić lęk przed pustką i trwogą żegnania się ze światem.

Wróci to do nas w postaci nie jednej, ale kilku premii. Po pierwsze – miłości od miłości nie ubywa, tylko przybywa. Po drugie, uwolnimy się od poczucia niespełnionego obowiązku. Ulga będzie darem dla samych siebie - dla naszego poczucia wartości. Wielu ludzi skarży się, że dokuczają im poczucie winy wobec potrzebujących rodziców. Ten dylemat – godzenie potrzeb własnych oraz potrzeb starszych rodziców – przeżywa w mniejszym lub większym stopniu każda wrażliwa córka czy syn, zwłaszcza córka. Niektórzy usiłują zagłuszyć poczucie winy przerzucając winę na rodziców. Od tego jednak ani jedni ani drudzy nie poczują się lepiej. I gdy kiedyś tych rodziców zabraknie – do żałoby po nich wślizgną się nieuleczalne wyrzuty sumienia.

Jest jeszcze dodatkowa premia za okazanie starszym rodzicom troski. Pokażemy naszym własnym dzieciom – nie w teorii, lecz w praktyce – czym jest rodzinna więź. Damy szansę także wnukom, w przyszłości, by nauczyły się uczestniczyć w tej współodpowiedzialności jeden za drugiego w dobrej rodzinie. W ten sposób może nam się uda odrodzić pierwotny i najgłębszy sens rodziny składającej się z kilku kolejnych pokoleń.

Spójrzmy na to tak: przecież sami podążamy dokładnie w to samo miejsce, w którym dziś znajdują się nasi rodzice. Życie jest ulicą jednokierunkową. Nikomu nie uda się zawrócić z tej drogi i zacząć podążać pod prąd – do coraz młodszego wieku. Wiadomo, że znajdziemy się pewnego dnia w roli starszych rodziców. Czas z wiekiem przyspiesza, ten dzień może nadejść niespodziewanie szybko. Pomyślmy o rodzicach, ale także o sobie. Nie szykujmy dla siebie podobnego losu. Jesteśmy za to odpowiedzialni wobec naszych dzieci. Chcemy je przecież nauczyć miłości i odpowiedzialności, a nie egoizmu. Zacznijmy od dziś. Możliwe, że jest to jedyny sposób, abyśmy jako ludzkość przeszli przez życie - od początku do samego końca – po ludzku, kierując się nie tylko wygodą, ani tylko rozumem, ale również sercem.



ZA CZARNĄ ŚCIANĄ (WCALE NIE BAJKA)

Dawno, dawno temu... Nie, to naprawdę nie będzie bajka. To zapomniana już nieco prawda, która od nowa wypłynęła na powierzchnię mojej świadomości pod wpływem opowieści i przeżyć moich pacjentów z grupy motywacyjnej, którą prowadzę już ponad 12 lat.

Dawno temu, na początku mojej drogi trzeźwienia, w czasie terapii na Oddziale Dziennym, terapeutka poprosiła naszą dziesięcioosobową grupę, abyśmy, leżąc wygodnie z zamkniętymi oczami i słuchając puszczonej przez nią spokojnej, delikatnej muzyki, wyobrazili sobie swoje trzeźwe życie. Potem kolejno każdy opowiadał, co „widział”. Piękne były te obrazki: słoneczne leśne polany, tańczące radosne dzieci, spokojne rozległe plaże, spokojne własne domy, kochani bliscy ludzie, odnaleziona prawdziwa miłość, satysfakcjonująca praca i samorealizacja...

Słuchałam tego, czekając na swoją kolej... Pełna przerażenia!...

Bo ja nic nie zdołałam zobaczyć!

Nic, oprócz czerni. Czarnej ściany. Nie: ciemności, ale właśnie czarnej ściany. Wiedziałam, że za tą ścianą COŚ jest, coś MUSI być - ale za nic nie mogłam tego sobie wyobrazić, ta czarna ściana była zaporą nie do przekroczenia dla mojego umysłu. Odkąd pamiętam, od najwcześniejszego dzieciństwa nie miałam nigdy żadnych problemów z wyobraźnią i wyobrażaniem sobie, dlatego tym bardziej wstrząsnęła mną ta niespodziewana niemoc. Od razu pojawiły się też czarne jak ta ściana myśli: coś ze mną jest nie tak! wszyscy coś widzą, tylko ja nie mogę dostrzec choćby dalekiego cienia swojej przyszłej trzeźwości - a więc pewnie jestem skazana na pozostanie po tej stronie Czarnej Ściany, pewnie jestem skazana na picie, bo nie poradzę sobie z tym wyzwaniem, jakim jest terapia, pewnie do niczego się nie nadaję, nie zdołam w żaden sposób odbudować swojego życia z tych żałosnych szczątków, jakie z niego pozostawiły ostatnie alkoholowe lata...

Zabawne, że nie pamiętam w ogóle ciągu dalszego tych zajęć, nie pamiętam, jak to wszystko powiedziałam ani jakie informacje zwrotne dostałam wtedy od grupy i od terapeutki. Pozostało tylko wspomnienie tego przerażenia, poczucia beznadziei i bezradności, przeświadczenia, że znowu jestem jakaś „nietaka”, inna, gorsza czy słabsza. Widać przeżycie to było tak silne, że zdominowało całkowicie nie tylko moje wspomnienie, ale samo doświadczenie tej sytuacji - chyba nie byłam w stanie wtedy usłyszeć...

Ale ówczesny mój strach przed zapiciem i jego nieuniknio-



nymi konsekwencjami był zapewne jeszcze większy, bo jakoś tam, mozolnie, zaciskając zęby, przetrwałam tamte 24 godziny. I następne. I kolejne. Małymi kroczkami mierzyłam kolejne dni i tygodnie, cały czas z tym przygnębiającym przeświadczeniem, że od prawdziwego życia i prawdziwej trzeźwości oddziela mnie ta czarna ściana, a ja bytuję w jakiejś tymczasowej przestrzeni, kurczowo i uparcie chwytając każdą trzeźwą chwilę, tyleż desperacko, co bezskutecznie próbując nadrobić stracony czas - w pracy, w domu, w nauce...

Pewnie nie starczyłoby mi tego uporu, gdyby nie Ludzie, którzy byli obok, wspierali, a kiedy trzeba podsuwali lusterko z bardzo nieraz niewygodnym widokiem. Ludzie, dla których warto było - bo dla siebie samej wtedy jeszcze nie było warto, jeszcze za dużo było poczucia winy, wstydu, złości.

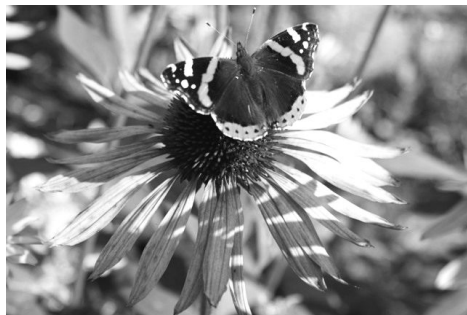
I tak niepostrzeżenie, dzień po dniu, w przygnębiającym cieniu czarnej ściany upłynął rok, zaczął biec drugi. I nagle, pewnego letniego dnia, rozejrzałam się wokół i zobaczyłam... słoneczną leśną polaną, roześmiane i roztańczone dziecko, kochanego bliskiego Człowieka, a w jego oczach siebie - taką, dla której warto... Nagle w mojej świadomości wyświetlił się obraz spokojnego własnego Domu, prawdziwego, nie wyobrazonego, domu który czeka na nasz powrót. Ze zdumieniem zdałam sobie sprawę, że czarna ściana zniknęła, że od dawna jestem po drugiej stronie, tylko dotąd tego nie zauważałam... A może nigdy jej nie było, może ona była tylko w mojej głowie, w moim strachu i poczuciu winy...

Nagle spostrzegłam, że nie tylko jestem Po Tamtej Stronie, ale też mam to wszystko, co wtedy na terapii projektowali w wyobraźni moi koledzy i czego tak bardzo im zazdrościłam. Że tym mozolnym dreptaniem krok po kroku doszłam jednak Tutaj. Że warto było.

Jestem Tu nadal, już wiele lat, ciągle w tym samym zdumieniu i zachwycie - każdym błyskiem słońca przez liście, każdym bąbelkiem deszczu w kałuży, każdym kolejnym trzeźwym dniem. A tym, którzy jeszcze nie wierzą, chcę powiedzieć, że to, co trudno sobie nawet wyobrazić na początku, jest realne i możliwe. Że powoli, dzień po dniu, krok po kroku, da się zbudować to wszystko, o czym kiedyś nie śmieliśmy marzyć. Wystarczy chcieć, ale tak naprawdę chcieć. I codziennie rozpoczynać kolejne 24 godziny od przypomnienia sobie kim jestem, rozejrzenia się, w którym miejscu jestem i dokąd zmierzam. I zmierzać. Krok po kroku, dzień po dniu. Wtedy żadne czarne ściany naszych lęków nam nie przeszkodzą.

*Mojej grupie - na pożegnanie.
Życzę Wam i sobie nowych spotkań
po Tej Stronie ściany. :)*

Ania



W dniach 4-6 czerwca 2013 roku odbyła się w Warszawie kolejna, czternasta już Międzynarodowa Szkoła Letnia Fundacji im. Stefana Batorego pod hasłem „Uzależnienie, współuzależnienie, przemoc”. Szkolenia takie są ważną częścią Programu Regionalnego „Alcohol & Drug”, uczestniczą w nich ludzie profesjonalnie i nieprofesjonalnie pomagający osobom uzależnionym i ich rodzinom: psychologowie, lekarze, pracownicy socjalni, konsultanci, a także trzeźwiejący uzależnieni działający w ruchu samopomocowym w krajach środkowej i wschodniej Europy oraz Azji. Poniżej zamieszczamy dwie wypowiedzi uczestników tegorocznej Szkoły Letniej, które w jakimś stopniu oddają jej treść, charakter i klimat.

WSPOMNIENIE SZKOŁY LETNIEJ

Pragnę najserdeczniej podziękować za przepiękne dni w Warszawie. Za to wszystko, co było dla mnie po pierwsze niespodziewane, po drugie – tak bardzo potrzebne.

Odkąd jestem w AA, zawsze tak właśnie wyobrażałem sobie pomoc i wsparcie dla ludzi takich jak ja, trzeźwiejących alkoholików. Niestety o nas, w Bułgarii, wciąż jeszcze trudno o takie formy pomocy, a przyczyną nie jest, moim zdaniem, tylko brak pieniędzy. Ale to jest inny, bardzo obszerny temat...

Jeszcze prawie trzy lata temu w ogóle nie do pomyślenia było, że mógłbym uczestniczyć w takim seminarium, z takimi ludźmi. Nawet nie byłbym w stanie sobie wyobrazić, że w tak krótkim czasie dowiem się tylu nowych i ważnych rzeczy. Naprawdę się cieszę, jestem wręcz szczęśliwy, że mogłem być częścią Tego Wszystkiego. Przepraszam za swoją niewielką aktywność w czasie zajęć, ale zanim trafiłem do AA w ogóle nie byłem w stanie na trzeźwo wygłosić choćby jedno słowo w obecności więcej niż jednego rozmówcy, nadal jeszcze w jakimś sensie mam tę trudność, ale staram się ją pokonywać... Mam nadzieję, skutecznie.

Mimo to mogę zapewnić, że słuchałem uważnie i nauczyłem się wiele pożytecznych rzeczy.

Bardzo pragnę, żeby takie seminarium odbyło się w Bułgarii, byłbym gotów zrobić wszystko, co mogę, co ode mnie zależy, aby dopomóc w takim przedsięwzięciu.

Jeszcze raz szczerze dziękuję – Ewie, Małgorzacie i Fundacji Batorego.

Z wdzięcznością,

Emo.

UDZIAŁ W SZKOLE LETNIEJ DAŁ MI NADZIEJĘ, SIŁĘ I ODWAGĘ

Ciepłe słoneczne dni już się kończą. Lato niepostrzeżenie odeszło. A ja coraz częściej wracam w myślach do jego początku, do czerwca, kiedy byłam w Polsce na Szkole Letniej z dziedziny uzależnień, zorganizowanej przez Fundację im. Stefana Batorego. Tam miałam styczność z wielkiej klasy profesjonalistami, poznałam ciekawych ludzi i nawet znalazłam przyjaciół! Do Bułgarii wróciłam niezmiernie rozentuzjasmowana!

Jestem członkiem Stowarzyszenie „Izbor” („Wybór”, przyp. tłum.), utworzonego głównie w celu pomocy uzależnionym i ich rodzinom, co u nas oznacza nieustanną walkę o ich przetrwanie. Naszą ekipę tworzą doświadczeni specjaliści, którzy prawdziwie troszczą się o rodziny borykające się z problemem uzależnienia. Po powrocie opowiedziałam kolegom o tym, czego się nauczyłam, podzieliłam się wrażeniami, otrzymaną wiedzą i doświadczeniem.

Program Szkoły był bardzo ciekawy, chciałam zapisać się na wszystkie warsztaty, ale niestety było to fizycznie niemożliwe, ponieważ odbywały się równolegle i każdy mógł uczestniczyć tylko w dwóch. Ja zdecydowałam się na udział w zajęciach na temat przemocy i DDA – dorosłych dzieci alkoholików. Jako psycholog i konsultant rodzinny pracuję z rodzinami osób uzależnionych. Bardzo często przemoc jest nieodłącznym elementem ich codzienności, a dzieci, wyrastające w tych rodzinach, płacą za to najwyższą cenę – płacą ranami w duszy, które pozostawiają głębokie blizny, kiedy owe dzieci stają się dorosłe... Marta Ziemska i Swietłana Kuzminych hojnie obdarowały nas swoim doświadczeniem i wiedzą na te tematy. Część omawianych zagadnień nie była dla mnie nowa, ale indywidualny styl przekazu zrobił na mnie duże wrażenie! Oprócz cennej wiedzy zyskałam ważną praktyczną zasadę do zastosowania w codziennej pracy – kiedy pracujemy z ludźmi, pracujemy ze stereotypami – swoimi własnymi i klienta. Dostałam też konkretne narzędzia do pracy z dziećmi osób uzależnionych i z dorosłymi z syndromem DDA. Bardzo cenne było też dla mnie doświadczenie innych uczestników warsztatów, którym się dzielili w zajęciach!

Po południu odbywały się wykłady – prowadzili je psychoterapeuci (Dariusza Aliszerowa i Anny Dodziuk), terapeuci (Walentyna Nowikowa i Jurij Gaponik), psychologowie (dr Ewa Woydyło i Jagoda Kubiak), psychiatra (dr Bohdan Woronowicz), prawnik (prof. Wiktor Osiatyński). Wykłady pokazały mi wiele nowych szczegółów i pomogły usystematyzować moją dotychczasową wiedzę.

Praca z problemami uzależnień jest bardzo trudna, a w Bułgarii jest jeszcze trudniej – i specjalistom, i samym uzależnionym, i ich rodzinom – ze

względu na brak funkcjonalnego systemu placówek i usług. Na co dzień spotykam się w swojej praktyce z wieloma problemami, do dziś nie ma u nas programów ani realnego systemu usług pomocowych dla rodzin osób uzależnionych. W praktyce same one muszą sobie radzić, co przecież graniczy z niemożliwością, jako że uzależnienie jest chorobą całej rodziny – chory jest nie tylko uzależniony, ale i jego bliscy, u których zazwyczaj rozwija się poważny psychologicznie stan współuzależnienia. Ukierunkowani na ratowanie życia swojego bliskiego uzależnionego, pozostali członkowie rodziny zapominają o sobie, o swoich potrzebach, zmieniają się w kontrolujących prześladowców, a koniec końców wszyscy stają się ofiarami choroby. Efektywne leczenie uzależnienia wymaga więc pracy nie tylko z samym uzależnionym, ale także z jego rodziną.

W Starej Zagorze, gdzie mieszkam i pracuję, a i w całej Bułgarii nie ma miejsc i programów terapeutycznych, gdzie przyjmowane byłyby na leczenie uzależnione dzieci. Tak, brzmi to szokująco, ale to fakt! Stwarza to wielkie trudności nam, specjalistom, ponieważ w praktyce nie mamy żadnej oferty terapeutycznej, którą moglibyśmy zaproponować szukającym pomocy rodzicom uzależnionych niepełnoletnich dzieci. I tak tracimy ten najwłaściwszy moment, w którym mogłaby efektywnie zadziałać interwencja terapeutyczna, a problem się pogłębia: takie dzieci wypadają z systemu szkolnego, popełniają czyny kryminalne. To niestety scenariusz ze złowieszczym ciągiem dalszym. Po kilku latach choroba tych młodych ludzi jest już w coraz groźniejszych stadiach, a oni tracą wiele ważnych sfer swojego życia... lub wszystkie. Nieoficjalne statystyki (oficjalnych badań nadal jeszcze u nas nie ma) wykazują zatrważające tendencje – granica wieku używania i nadużywania substancji psychoaktywnych wciąż się obniża. Sama w swojej praktyce spotykam trzynastolatków nadużywających narkotyków.

Nastolatki i ich rodzice to inny obszar problemowy, z którym na co dzień stykam się w swojej pracy. Pozostawione bez duchowych drogowskazów nasze dzieci są w tym wieku szczególnie narażone, jako że eksperymento-



wanie i wypróbowywanie własnych możliwości, przekraczanie granic, testowanie zasad i próby podejmowania ryzykownych działań są charakterystyczne dla tego etapu ich rozwoju.

Rodzice ze swojej strony mają potrzebę informacji jak radzić sobie ze swoim nastolatkiem w konkretnych, praktycznych sytuacjach, jak rozmawiać konstruktywnie ze swoim dzieckiem na temat narkotyków, bez moralizowania czy agresji, jak go słuchać, aby chciał z nimi rozmawiać o swoich problemach, jak rozpoznać, czy syn lub córka używa narkotyków, jak postępować z dzieckiem zdrowo, efektywnie i jak być dla niego autorytetem... I wiele jest jeszcze innych, tak potrzebnych tematów na potencjalne seminaria, warsztaty, treningi czy spotkania dyskusyjne z rodzicami... Ale niestety, w Bułgarii nie ma programów i żadnych działań prewencyjnych, które włączyłyby udział rodziców, a i w odniesieniu do dzieci realizowane są głównie widowiskowe, choć często absolutnie bezsensowne i kompletnie nieefektywne działania i inicjatywy. A przecież udowodniono już, że wcześniejsza interwencja wobec czynników ryzyka (na przykład zachowań agresywnych czy braku samokontroli) ma często dużo większy wpływ na zmianę stylu życia i ukierunkowanie na zachowania konstruktywne, niż jakiegokolwiek późniejsze interwencje terapeutyczne. Programy profilaktyczne zorientowane na rodzinę powinny być ukierunkowane na wzmacnianie więzi rodzinnych i obejmować trening umiejętności wychowawczych oraz rzetelną, pozbawioną hysterii informację dotyczącą narkotyków.

Podstawową trudnością w mojej praktyce jest także brak programów resocjalizacyjnych. W naszym mieście tego ważnego ogniwa całościowego systemu leczenia uzależnień całkowicie brak. Osoby uzależnione po ukończeniu aktywnego leczenia i rehabilitacji zazwyczaj bardzo szybko zaczynają używać znowu i następuje nawrót choroby. I znowu są zmuszeniu zacząć leczenie od początku... i tak wiele razy w kółko, co wyjątkowo demotywuje, wyczerpuje i pozbawia nadziei tak chorego, jak i jego rodzinę.

Trudności i problemów jest wiele, ale też dzięki nim, w tej trudnej walce, wznastamy jako ludzie i jako profesjonalści. A udział w Szkole Letniej dał mi nadzieję, siłę i odwagę! Obym tylko zdołała je przekazać swoim kolegom z zespołu, w którym pracuję. Trudno nam jest, ale przecież nie rezygnujemy, kontynuujemy swoją pracę.

Chcę bardzo podziękować Ewie Woydyłło i całej ekipie Fundacji Batorego za ciepłe przyjęcie, za pożyteczną wiedzę i ważne umiejętności, które nam dali! Specjalne podziękowania dla Ani i Andrzeja, za poświęcony czas i opiekę nad naszą bułgarską grupą w czasie całego pobytu. Jak wspaniale mieć takich przyjaciół! Oni wszędzie stwarzają ciepłą atmosferę i powodują, że czujesz się jak u siebie. Sobie życzę dalszych spotkań z wami!

Jana Hristova – psycholog, konsultant rodzinny

Nasza MŁODZIEŻ W DZIAŁANIU, czyli BEZPIECZNA SZKOŁA PONAD GRANICAMI: POLSKO-BUŁGARSKIE SPOTKANIE LIDERÓW Maróz 2013

Pomysł projektu rodził się stopniowo, podczas kontaktów roboczych z przedstawicielami organizacji partnerskiej z Bułgarii, nawiązanych jeszcze w 2009 roku podczas zorganizowanej w Warnie w przez Fundację Batorego międzynarodowej Szkoły Letniej w dziedzinie uzależnień, na którą byliśmy zaproszeni w charakterze lektorów prowadzących zajęcia na temat zachowań ryzykownych młodzieży i współczesnych strategii profilaktycznych. Wówczas podczas kilkudniowego szkolenia przedstawialiśmy m.in. nasze doświadczenia pracy z młodymi ludźmi, w tym także program Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze. Zajęcia te wzbudziły duże zainteresowanie odbiorców i wywołały liczne dyskusje i rozmowy w kuluarach seminarium, których inicjatorami byli właśnie nasi obecni partnerzy. W czasie tych nieformalnych spotkań okazało się, że mamy wspólne priorytety i obszary pracy i realizujemy podobne w założeniach programy profilaktyki i edukacji rówieśniczej, a w środowiskach młodzieżowych Polski i Bułgarii występują bardzo podobne problemy. Wspólna decyzja dalszej współpracy była niejako automatyczną konsekwencją tych spotkań.

Podczas pracy nad merytoryką projektu konsultowaliśmy się z liderami programu MOPR, aby dostosować założenia programowe do realnych zainteresowań i potrzeb młodzieży. Dobór takich a nie innych warsztatów był odpowiedzią na ich sugestie i wnioski i naszej wspólnej dotychczasowej pracy. Z MOPR-owcami z różnych środowisk szkolnych (Warszawa, Marki, Radzymin, Nowy Dwór Mazowiecki) spotykamy się regularnie w ramach działań realizowanych w innych, cyklicznych projektach, tak więc przez cały czas przygotowywania projektu byliśmy w stałym kontakcie niemal na co dzień i mogliśmy na bieżąco dostosowywać planowany program do sugestii młodzieży.

Uczestnikami projektu byli uczniowie szkół ponadpodstawowych z Polski i Bułgarii, pełniący w swoich środowiskach rolę liderów i działający na rzecz rówieśników zagrożonych marginalizacją (np. z powodu używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych, problemów w nauce, niepełnosprawności itp.), a także na rzecz wzmacniania dobrych relacji w środowisku szkolnym, będących gwarantem bezpieczeństwa młodych ludzi. Głównym celem projektu była wymiana doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie profilaktyki rówieśniczej w obu krajach, a także podniesienie kompetencji pomocowych młodych wolontariuszy i poszerzenie repertuaru

metod ich pracy poprzez udział w cyklu warsztatów (pracy z grupą i interpersonalnych, teatralno-dramowych, konstruktywnej organizacji czasu wolnego oraz imprez profilaktycznych). Wzajemne poznanie się młodzieży z różnych kręgów kulturowych poprzez wspólną pracę oraz zajęcia sportowo-rekreacyjne i integracyjne służyło odnalezieniu wspólnych, europejskich wartości i priorytetów działania pomimo różnic.

W dniu przyjazdu grupy bułgarskiej (17.07.2013) odbyło się spotkanie grupy polskiej, na którym młodzież przygotowała elementy uroczystego powitania: transparenty (w języku polskim, bułgarskim i angielskim), pompki, choreografię i dwujęzyczną polsko-bułgarską piosenkę. Następnie powitaliśmy Bułgarów na lotnisku im. Fryderyka Szopena w Warszawie i obie grupy pojechały do Maróza, gdzie czekała gorąca kolacja... i pierwsze zaskoczenia, nie dla wszystkich łatwe do zaakceptowania...

Jednym z celów i głównych założeń projektu była integracja młodzieży z różnych środowisk i kręgów kulturowych, toteż opracowana przez organizatorów koncepcja podziału na grupy robocze i pobytowe miała na celu właśnie stworzenie sytuacji umożliwiającej maksymalny stopień wzajemnego poznania i kontaktów uczestników. Z doświadczenia wiemy, że w przypadku wspólnego wyjazdu grup młodzieży pochodzących z tych samych środowisk (miejscowości, szkół, klas) i znających czy wręcz przyjaźniących się wcześniej, istnieje niebezpieczeństwo tworzenia się nieformalnych podziałów na „podgrupy” bliskich znajomych, w mniejszym czy większym stopniu izolujące się od pozostałych uczestników. Takiej sytuacji pragnęliśmy uniknąć, dlatego zaraz po przyjeździe do Maróza uczestnicy zostali podzieleni drogą losowania na mieszane, polsko-bułgarskie grupy pobytowe. Losy (ciągnięte z kilku różnych kapeluszy) przygotowane były w taki sposób, żeby jak najbardziej „rozbić” grupy rekrutujące się z tych samych miejscowości czy szkół. Tak powstały trzy dziesięcioosobowe grupy, każda pod opieką dwóch wychowawców – jednego Polaka i jednego Bułgara, mieszkające razem i realizujące wspólne działania w czasie wolnym od zajęć warsztatowych. Jednocześnie każdy uczestnik został (według tej samej zasady rozdziału grup szkolnych) przydzielony do jednej z trzech warsztatowych grup roboczych, których skład nie pokrywał się ze składem grup pobytowych. Tym samym każdy uczestnik stawał się przynależny do dwóch grup, z jedną z których mieszkał, a z drugą pracował na warsztatach. W ten sposób umożliwiliśmy młodzieży bliski kontakt z jak największą liczbą rówieśników.

Temu samemu służyło także zakwaterowanie w pokojach według zasady „międzynarodowości” – w każdym pokoju mieszkali mniej więcej w równych proporcjach (zależnie od liczby miejsc w danym pokoju) zarówno Polacy, jak i Bułgarzy.

Początkowo rodziło to pewien opór niektórych uczestników, ze strony bułgarskiej wykonanych zostało nawet kilka telefonów do rodziców, którzy na odległość próbowali interweniować, ale wkrótce sama młodzież stwierdziła, że był to świetny sposób na bliskie wzajemne poznanie i odkrycie nowych przyjaciół.

Zgodnie z założeniami projektu obie strony partnerskie zadbały o włączenie do projektu młodzieży z mniejszymi szansami, zagrożonej, pochodzącej z grup społecznie defaworyzowanych czy też znajdującej się w trudniejszej sytuacji życiowej. Zakładaliśmy udział pięciu osób z mniejszymi szansami, jednak ostatecznie w projekcie wzięło ich udział dwukrotnie więcej bo aż 10 osób, czyli 1/3 wszystkich uczestników młodzieżowych.

Ta część uczestników projektu pochodziła z tak zwanych grup ryzyka, zagrożonych marginalizacją i wykluczeniem; mieli już oni doświadczenie własnej marginalizacji z powodu zachowań ryzykownych i antyspołecznych oraz z powodu trudności edukacyjnych, wynikających z tych zachowań, bądź też z niepełnosprawności intelektualnej. Większość z nich ma mniejsze szanse także z powodu sytuacji życiowej (rodzinnej lub materialnej), pochodzenia ze środowisk patologicznych lub defaworyzowanych mniejszości narodowych.

Byli to m.in. wychowankowie Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii – osoby w przeszłości eksperymentujące ze środkami psychoaktywnymi i zagrożone demoralizacją, które w rezultacie pobytu w ośrodku i udziału we wcześniejszych programach korekcyjnych i profilaktycznych PTZN zweryfikowały swoją postawę życiową i wykazują determinację do zmiany swojej sytuacji. Udział w projekcie stanowił dla nich szansę integracji z rówieśnikami ze środowisk zdrowych oraz wzmocnienia konstruktywnych wyborów i postanowień życiowych, a także nabycia umiejętności psychospołecznych, pomocnych nie tylko w działaniach na rzecz rówieśników, ale także kształtowania własnej pozytywnej tożsamości. Ze strony bułgarskiej była to młodzież pochodząca z rodzin niepełnych oraz pochodzenia romskiego.

Udział młodzieży z mniejszymi szansami związany był z koniecznością odpowiedniej organizacji działań edukacyjnych i integracyjnych – tak, aby młodzież zagrożona była w stanie w sposób pełnowartościowy uczestniczyć we wszystkich działaniach oraz odnaleźć się w przyjętym systemie norm (to ostatnie było szczególnie istotne w przypadku młodzieży zagrożonej demoralizacją). Niezbędne były też odpowiednie oddziaływania wychowawcze na pozostałych uczestników – tak aby grupa zagrożona została całkowicie zaakceptowana i włączona do wspólnych działań na zasadach pełnoprawnych uczestników projektu. Z tego rodzaju wyzwaniem radziliśmy już sobie w przeszłości, tak więc nie mieliśmy większych problemów z ich realizacją w tym projekcie. Jedno i drugie założenie udało się w pełni zrealizować,



w czym pomógł też system „rozbijania” (zarówno w grupach pobytowych, jak i warsztatowych) nieformalnych podgrupek, uniemożliwiający „drugie życie” i lokujący młodzież zagrożoną w zupełnie nowej konfiguracji i nowych relacjach, rządzących się akceptowanymi przez wszystkich prawami. Program zajęć warsztatowych i stosowane metody pracy uwzględniały indywidualne podejście do każdego uczestnika, z uwzględnieniem jego potencjału, umiejętności i deficytów oraz potrzeb. Natomiast system norm i zasady ich przestrzegania ustalony został przez samą młodzież, co gwarantowało ich przestrzeganie jako zinternalizowanych – własnych zasad, a nie narzuconych siłą przez dorosłych.

Dzięki temu wszystkie osoby z tej grupy uczestników funkcjonowały podczas realizacji projektu najzupełniej normalnie i nie generowały żadnych większych problemów.

Jednocześnie, ponieważ wymiana doświadczeń w ramach projektu dotyczyła działań pomocowych na rzecz rówieśników mających mniejsze szanse, zagrożonych marginalizacją i wykluczeniem (np. eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi, mających trudności edukacyjne i prezentujących destruktywne postawy życiowe), projekt docelowo służyć ma w przyszłości (poprzez jego efekty i ich praktyczne wykorzystanie przez młodzież polską i bułgarską) poprawie sytuacji młodzieży w obu krajach i zwiększeniu szans osób najbardziej zagrożonych.

Pierwszego dnia odbyły się spotkania integracyjne grup i wspólna realizacja pierwszego zadania (zwiad po okolicy i przedstawienie jego efektów) oraz przygotowanie prezentacji grupy na wieczorne integracyjne spotkanie całej społeczności. Każda grupa wybrała swoją nazwę w dwóch językach, wypracowała okrzyk, wizualizację graficzną (sztandar, herb lub wizytówkę) oraz ułożyła piosenkę. Na pierwszym z codziennych wieczornych spotkań integracyjnych odbyły się bardzo pomysłowe prezentacje grup oraz różnorodne zabawy i ćwiczenia integracyjne.

Uczestnicy wspólnie ustalili regulamin i ramowy porządek dnia – z założenia młodzież sama ustalała zasady swojego funkcjonowania podczas Spotkania w ramach obowiązującego prawa, dorośli opiekunowie mieli za zadanie jedynie weryfikować zgodność ustaleń z obowiązującymi przepisami, zasadami bezpieczeństwa i zdrowym rozsądkiem (którym zresztą uczestnicy wykazali się sami, tak że nie było potrzeby większych korekt ze strony dorosłych. Demokratycznie została wybrana przez młodzież Rada Liderów, samorządowa reprezentacja wszystkich trzech grup (po dwie osoby z każdej grupy: jedna z Polski i jedna z Bułgarii), która miała za zadanie sprawną komunikację pomiędzy uczestnikami i koordynację działań podejmowanych w czasie wolnym od warsztatów.

Codziennie od 18 do 29 lipca do południa odbywały się zajęcia warsztatowe równolegle w trzech grupach roboczych (każda grupa realizowała rotacyjnie wszystkie warsztaty). Każdy warsztat w łącznym wymiarze 12 godzin dydaktycznych prowadzony był przez 2 trenerów (trener prowadzący ze strony PTZN i kotrener z Bułgarii). Praktycznym rezultatem każdego warsztatu było następnie przeprowadzenie przez daną grupę roboczą określonych zajęć lub imprezy dla pozostałych uczestników.

Warsztat pracy profilaktycznej z grupą z elementami treningu interpersonalnego, prowadzony przez Andrzeja Majchera zapoznał uczestników z ideologią Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieśniczego. Poprzez ćwiczenia interpersonalne pogłębił umiejętność komunikacji i elastyczność w podejmowanych wspólnie działaniach oraz usprawnił umiejętność zachowań asertywnych w osobistych sytuacjach trudnych. W sferze edukacyjnej uczestnicy poznali powody sięgania po środki psychoaktywne, cechy indywidualne i okoliczności sprzyjające uzależnieniu oraz psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań agresywnych. Ćwiczyli umiejętność projektowania skutecznych działań pomocowych (procedur interwencyjnych), także we współpracy z różnymi instytucjami i osobami. Rezultatem warsztatu było przeprowadzenie przez każdą grupę wieczornych zajęć integracyjnych dla pozostałych uczestników.

Warsztat konstruktywnej organizacji czasu wolnego i animacji różnorodnych działań z zakresu profilaktyki kreatywnej (prowadzący: Anna Wielgo) obejmował następujące aspekty: różnorodność form organizacji czasu wolnego a potrzeby psychiczne młodego człowieka, projektowanie wspólnych działań, podział zadań i obowiązków, rola koordynatorów, bezpieczeństwo uczestników podczas imprez i wspólnych działań – ramy prawne i odpowiedzialność osobista, specyfika organizacji działań sportowo-rekreacyjnych oraz gier terenowych, organizacja międzykulturowych działań integracyjnych i artystycznych, rola i formy autoprezentacji indywidualnej

i zbiorowej. Praktycznym rezultatem warsztatu było zorganizowanie przez każdą grupę imprezy profilaktycznej o wybranym charakterze dla pozostałych uczestników: gry terenowej, imprezy sportowo-rekreacyjnej i podchodów nocnych – bazujących na grze fabularnej.

Warsztat dramy i teatru profilaktycznego, prowadzony przez Annę Szwed w praktyczny sposób uświadomił młodzieży czym jest teatr (elementy składowe, ich rola, hierarchia; komunikacja w teatrze; prawda i fikcja) i jak można wykorzystać jego potencjał w działaniach profilaktycznych (emocje aktora i widza, Katharsis i jego rola w profilaktyce poprzez teatr). Uczestnicy określili istotę profilaktyki i zachowań ryzykownych młodzieży (przyczyny społeczne i zaplecze psychologiczne) oraz rolę profilaktyki rówieśniczej. Wspólnie tworzyli scenariusze i spektakle profilaktyczne, pracowali nad warsztatem scenicznym. Rezultatem było stworzenie przez każdą grupę spektaklu profilaktycznego na temat wybrany przez młodzież i jego prezentacja pozostałym uczestnikom podczas zorganizowanego na koniec Spotkania mini-przeglądu teatralnego.

Oprócz obowiązkowych dla wszystkich zajęć warsztatowych w stałych grupach młodzież miała możliwość uczestniczenia w fakultatywnych warsztatach i zajęciach, stanowiących część oferty zagospodarowania czasu wolnego (warsztaty bębniarskie, taneczne, manualne – m.in. wykonywanie biżuterii z najróżniejszych niestandardowych materiałów, robienie ogromnych baniek mydlanych, różnego typu zajęcia sportowe, wycieczki rowerowe po okolicy itp.). Grupy uczestników tych zajęć były otwarte i ruchome, tworzyły się spontanicznie, według indywidualnych preferencji, upodobań i zdolności młodzieży. Kilkakrotnie jednak zdarzały się sytuacje, że młodzi ludzie przyłączali się do danej grupy głównie po to, żeby znaleźć się wśród rówieśników, którzy nie wchodzili w skład ich grupy pobytovej ani warsztatowej i aby móc wspólnie z nimi coś robić. Świadczy to zapewne o dużej potrzebie nawiązywania kontaktów i integracji, oraz, zaryzykowałibyśmy to przypuszczenie, o skuteczności naszych metod przekonywania młodzieży o potrzebie i wartości integracji poprzez wspólne działanie.

Każdego wieczora wszyscy gromadzili się na zebraniach społeczności i podsumowaniu dnia – był to czas na refleksje, wnioski i pomysły zgłaszane przez wszystkich chętnych, które stanowiły wstęp do zajęć integracyjnych, w tym międzykulturowych (organizowanych i prowadzonych przez młodzież), połączonych z prezentacją różnych aspektów kultury polskiej i bułgarskiej i praktycznym w niej uczestnictwem, m.in. nauka piosenek, tańców (Bułgarzy uczyli się poloneza, Polacy – horo), degustacje kulinarne (bułgarskie przyprawy, banica, lutenica), międzynarodowe karaoke.

Ostatniego dnia pobytu w Marózie odbyło się podsumowanie wspólnej pracy – młodzież formułowała refleksje końcowe i wnioski oraz pomysły na przyszłość (w tym potrzebę kontynuacji projektu w przyszłym roku), oceniła pobyt w ośrodku i warsztaty. Po powrocie do Warszawy 30.07. młodzież polska wystąpiła w charakterze przewodników po ważnych dla niej miejscach w stolicy (m.in. pokazała Bułgarom Stare Miasto, następnie wszyscy zwiedzili Centrum Nauki Kopernik, gdzie czekał także zamówiony obiad). W sali widowiskowej MDK Ochota przy ul. Rokosowskiej 10 odbyło się uroczyste podsumowanie Spotkania, rozdanie certyfikatów Youthpass i certyfikatów lidera PTZN, pamiątkowych dyplomów i upominków (albumy o Polsce dla Bułgarów i książki o Bułgarii dla Polaków, pendrive'y z kompletem zdjęć, filmami i prezentacją multimedialną oraz listą adresową uczestników). Uczestnicy wypełnili też końcowe ankiety ewaluacyjne. Po wielu wzruszających pożegnaniach i wspólnym bułgarskim tańcu młodzież udała się na miejsce zakwaterowania w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 6 przy ul. Brożka 26, skąd następnego ranka po śniadaniu, grupa bułgarska w towarzystwie licznych polskich odprowadzaczy udała się na lotnisko, by wrócić do Sofii.

Ale to wcale nie był koniec...

Polsko-bułgarskie przyjaźnie trwają, stałe kontakty są utrzymywane nadal za pośrednictwem Internetu, a w Bułgarii przygotowany jest obecny projekt stanowiący kontynuację Polsko-Bułgarskiego Spotkania Liderów. Mamy przekonanie, potwierdzone w stałych kontaktach bezpośrednich i internetowych z uczestnikami projektu, że umiejętności nabyte przez nich podczas realizacji projektu są przenoszone dalej w środowisko rówieśnicze, tak więc stają się podstawą do modelowania przez nich konstruktywnych postaw i przekazywania rówieśnikom na różnych poziomach kontaktu adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących nie tylko zapobiegania zachowaniom ryzykownym i bezpieczeństwa w środowisku szkolnym, ale także – postaw życiowych i systemu wartości w ogóle.

Anna Szwed



CZY CHCECIE SIĘ PRZYŁĄCZYĆ? O POLSKO-BUŁGARSKIM SPOTKANIU LIDERÓW

Vasil Petrov



A wszystko zaczęło się tak niewinnie, mailem od mojej starej przyjaciółki Anki Szwed: „Drodzy bułgarscy przyjaciele, w ramach programu unijnego Młodzież w Działaniu organizujemy spotkanie młodych ludzi, którzy chcą pomagać swoim rówieśnikom. Czy chcecie się przyłączyć?”

I zaczęło się.

Nie będę opowiadać, co działo się w Bułgarii (jedni rezygnowali, inni się dołączali, pomogła nam gmina i Ministerstwo Turystyki), a zacznę od lotniska im. Szopena w Warszawie, gdzie polska młodzież powitała nas prawie po bułgarsku (prawie, bo wtedy jeszcze nie zaczęła na poważnie rozmawiać – przy pomocy rąk i rozmówek, a trochę też po angielsku – ze swoimi bułgarskimi, ciągle jeszcze przyszłymi, przyjaciółmi).

Zaraz po przybyciu do ośrodka wypoczynkowego runęły niektóre z naszych poglądów na organizację niejednorodnych grup młodzieżowych. Zakwaterowanie odbywało się drogą losowania – uczestnicy bułgarscy zostali przydzieleni do różnych „drużyn”, tak, że grupki bliskich znajomych i przyjaciół zostały całkowicie rozdzielone (co zaszokowało dzieci i poinformowanych o tym natychmiast niektórych rodziców, którzy nawet złościli się na nas telefonicznie). A potem, w domkach, gdzie mieszkaliśmy, w każdym pokoju mogły mieszkać tylko mieszane składy polsko-bułgarskie. I dalej, o radości, trzy robocze grupy warsztatowe znowu stworzone zostały losowo, tak, żeby członkowie „drużyn” nie znaleźli się w jednej grupie. Po takim potrójnym wymieszaniu integracja wszystkich uczestników odbyła się tak naturalnie i płynnie, że trzeciego dnia rozmówki, w które młodzież została zaopatrzona, stały się zbędne.

Wspólnie zostały ustalone zasady pracy (podanym jeszcze w Bułgarii warunkiem uczestnictwa było nieużywanie żadnych środków psychoaktywnych): słuchamy się nawzajem, szanujemy się, każdy ma prawo do własnego zdania, jesteśmy aktywni, przestrzegamy ładu formalnego – bez telefonów i bez spóźnień. Z tym ostatnim początkowo były pewne kłopoty (ech, Bałkany!), ale z czasem wszyscy przywykliśmy i okazało się, że kiedy zasady są przestrzegane przez WSZYSTKICH, nie ma z nimi (zasadami) problemu. Utworzona też została Rada Liderów. W jej skład weszli demokratycznie wybrani przedstawiciele wszystkich grup, którzy decydowali o zajęciach w czasie wolnym, o porządku dnia, o wieczornych zabawach i o wszelakich innych sprawach i pomysłach młodzieży. Okazało się dość trudne dla Bułgarów, którzy nie byli przyzwyczajeni do takiej samodzielności w podejmowaniu decyzji, a nawet nie wierzyli, że może im być wolno decydować. Ale i oni przyjęli



tę odpowiedzialność, zrozumieli też, że wiele może zależeć od nich i że podejmowanie decyzji jest rzeczą trudną, gdy samemu trzeba dokonywać wyboru.

Młodzież nie miała praktycznie wolnego czasu. Do południa pracowała na trzech warsztatach: 1) dramy i teatru profilaktycznego (prowadząca Anna Szwed), 2) pracy profilaktycznej z grupą (prowadzący Andrzej Majcher), 3) konstruktywnej organizacji czasu wolnego i animacji (prowadząca Anna Wielgo). Trzy grupy robocze odbywały rotacyjnie wszystkie trzy warsztaty, a na koniec prezentowały pozostałym to, co wypracowały na zajęciach. Po południu uczestnicy spędzali czas nad pobliskim jeziorem Maróz z pozostałą częścią kadry: Anną Gryglewicz, Martą Rynkar, Sylwią Kobierską i Mateuszem Bilnikiem, którzy wspólnie z młodzieżą organi-



zowali w „wolnym” czasie najróżniejsze zabawy i gry, rowery wodne i inne atrakcje. Po kolacji były dyskoteki i zabawy integracyjne. A w istocie okazało się, że cały ten zajęty czas jest wolny, bo nikt nie zmuszał nikogo na siłę do robienia czegokolwiek, wszystko było ciekawe i w rezultacie, kiedy nauka i zabawa stają się jednością, czasu nie dzieli się na

stracony i dobrze spożytkowany, na czas wolny i czas nauki, na czas prywatny i wspólny – czas jest jeden, nieprzerwany, nie-fragmentaryczny. Innymi słowy – było i wesoło, i przyjemnie, i pożytecznie, i konstruktywnie...

Moje wrażenie z tego Spotkania są do pewnego stopnia jednostronne, bo na warsztatach pracowałem tylko z Andrzejem i nie byłem obecny na pozostałych zajęciach, ale to co zaprezentowały na koniec wszystkie grupy robocze świadczyło o tym, że i tam młodzież pracowała intensywnie. Spektakle teatralne były niesamowite (w ciągu kilkunastu dni uczynić z całkowicie obcych dzieci



aktorów współtworzących spektakl jest rzeczą z lekka nie z tej Ziemi), zaprojektowane przez młodzież imprezy sportowo-rekreacyjne budziły taki entuzjazm i tak jednoczyły uczestników, że piski i krzyki niosły się aż nad jezioro, a rezultaty warsztatów Andrzeja widoczne były i na zaję-

ciach integracyjnych, i w grach, i w spektaklach, i w codziennych relacjach między uczestnikami.

W założeniu i w praktyce wszystkie trzy warsztaty były organicznie ze sobą powiązane i miały jeden wspólny cel – by w sposób nienarzucający i poprzez zabawę nastolatki nauczyły się spędzać czas i bawić bez używania substancji psychoaktywnych oraz by umiały przekazywać tę umiejętność dalej, swoim rówieśnikom, a także organizować podobne zabawy dla młodszych od siebie. W ten sposób, poprzez taką profilaktykę, prowadzoną przez samą młodzież dla młodzieży, można by oszczędzić im i społeczeństwu problemów związanych z używaniem środków zmieniających świadomość, a zarazem pokazać dzieciom jak bawić się bez przemocy i integrować się w szkole i poza szkołą, uczyć się nowych ciekawych rzeczy.

Szczególnie ważne (nie tylko moim zdaniem, ale i według pozostałych bułgarskich opiekunów – Eli Georgiewej, psychologa i Mimi Zahariewej, nauczycielki chemii i biologii) było dla młodzieży poznawanie granic – tych osobistych i społecznych, tych w świecie i w sobie samych.

Granice są bowiem wieloznaczne i wiele znaczące – dają człowiekowi odrębność, określają świat wokół niego, pozwalają znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie ze wszystkimi jego pisаныmi i niepisanyymi prawami, funkcjonować w nim efektywnie, ale także dają możliwość przebijać się przez uwarunkowania, przekraczać własne możliwości, wzrastać nie przeszkadzając innym w ich wzrastaniu, dokonywać czegoś innego, nowego. Tak jak nasze (i polskie, i bułgarskie) dzieci bawiły się z całego serca na Placu Zamkowym na warszawskiej Starówce, tańcząc wszystkie razem dwa tańce, których nauczyły się w Marózie, ku radości przechodniów i własnemu zadowoleniu.

I nadszedł ostatni wspólny dzień. Jego zakończeniem było uroczyste i wzruszające spotkanie w Młodzieżowym Domu Kultury, którego dyrektorem jest Anna Szwed. Tam wszyscy otrzymali certyfikaty, dyplomy za udział w Spotkaniu Liderów, tam zatańczyliśmy poze-



gnalne horo, którego nasze dzieci nauczyły Polaków podczas wieczoru bułgarskiego w Marózie, tam polwały się łzy wzruszenia, tam były pożegnalne uściski. Żegnał nas też przepiękny polski zachód słońca, który tak bardzo pasował do nastroju, że i mnie zaszkliły się oczy.

Na koniec, jak w zalewającej nas literaturze amerykańskiej, podziękowania. Dla Anki i Marty – uznajmy, że one wiedzą za co (znamy się od ubiegłego wieku, od nierealnych już lat osiemdziesiątych w Sofii), bo to, co miałbym im do powiedzenia wyglądałoby jak absurdalne komplementy. Dla „Paniani” (Ani Gryglewicz), która dzięki swojej serdeczności, empatii i pragnieniu czynienia dobra każdemu stała się ulubienicą dzieci; dla Ani Karate (Ani Wielgo) za wielkiego ducha, za wspaniałe rozruchy poranne (na których nie byłem obecny ani razu), za jej zdolność porwania młodzieży i przebudzenia w niej sportowego ducha; dla pani Sylwii (Sylwii Kobierskiej), której imię wraz ze swym symbolem – gołębiem oznacza „tę, która wzlatuje wysoko”, za wysokie wymagania wobec młodych, połączone z wielką wrażliwością, intelektem i ambicją, zjednoczonymi jej silną wolą, by dali od siebie wszystko, co najlepsze; dla pana Mateusza (Mateusza Bilnika), czarodzieja z Maróza, który nic nie narzucając, spokojnie i bez pośpiechu i nacisku, uczył dzieci tworzyć cuda za pomocą swych rąk i serc. I na końcu, chociaż nie na ostatnim miejscu, dla Andrzeja (Andrzeja Majchera), który jako koordynator Spotkania zdołał nas zjednoczyć, wspaniale wszystko zorganizować, trzymając nas do późnej nocy żeby wspólnie omawiać to, co było, planować to, co ma być i w ogóle robić wszystko tak jak trzeba.

A wszystko zaczęło się tak niewinnie, mailem od mojej starej przyjaciółki Anki Szwed. Na który odpowiem za parę dni: „Drodzy polscy przyjaciele, czy chcecie, abyśmy w ramach programu unijnego Młodzież w Działaniu kontynuowali to nasze niezapomniane spotkanie za rok w Bułgarii?”



POSTAW NA SIEBIE... i zerwij ze współzależnieniem!

Rozmowa Ewy Bukowieckiej z dr Ewą Woydyłło-Osiatyńską

„Problem współzależnienia dotyczy głównie kobiet, ale to dlatego, że nasza kultura promuje taki model życia. Niezależnie od tego, jak nam się układa życie osobiste, dostosowujemy się do męża. Dziewczyny są bardziej posłuszne, a współzależnienie to forma poddaństwa, uległości. Kobiety są wychowywane z myślą o tym, aby opiekować się innymi. (...) Mężczyźni są natomiast przygotowywani do osiągnięcia sukcesów i dbania o swoje potrzeby, zwykle z czyjąś pomocą. Współzależnienie jest tego przeciwieństwem. Kiedy kobiety ze skłonnością do współzależnienia wiążą się z dojrzałymi i samodzielnymi mężczyznami, tworzą cudowny związek! Ale jeśli ta sama kobieta trafi na kogoś uzależnionego, kto nie będzie się z nią zbytnio liczył, to naturalne dla niej opiekowanie się drugim człowiekiem zmienia się w wyratowywanie go z kolejnych tarapatów.” - o wielu odcieniach współzależnienia i drodze ku wyzdrowieniu rozmawiamy z Ewą Woydyłło, doktor psychologii i psychoterapeutką od lat zajmującą się leczeniem uzależnień.

Ewa Bukowiecka: Co jest według Pani sednem współzależnienia?

Ewa Woydyłło-Osiatyńska: Miłość i bezradność. Jeśli kogoś kochamy i widzimy, że dzieje mu się coś złego – nieważne czy tą krzywdę wyrządza sobie sam, czy robi to ktoś inny – cierpimy. Ponadto, bardzo się wstydzimy, kiedy mąż zasypia przy stole lub gdy załatwi się w spodnie, bo jest tak pijany. Myślimy wówczas: „Tak nie powinno być! Co innego lubić wino, szampana, kieliszek wódki do śledzia, ale żeby aż tak?! To jest paskudne”. Człowiek pod wpływem dużej ilości alkoholu zachowuje się źle, zawsze robi rzeczy, których nie zrobiłby na trzeźwo. Alkohol tak działa na korę mózgową, że hamuje dobre wychowanie, a często też zasady moralne. Wstydzimy się nie tylko tego, że nasz bliski pije, ale również tego, co wyrabia i dlatego chcemy to kontrolować. Planując życie z kimś, oczekujemy i mamy nadzieję, że wszystko, co nas dotyczy, będzie piękne, ładne i dobre – wyobrażamy sobie, jak będzie wyglądało nasze małżeństwo, rodzina, dom... I kiedy coś odstaje od tego wymarzonego wizerunku, bardzo wiele osób przyjmuje winę na siebie, często tylko dlatego, że ten, kto faktycznie zachowuje się źle, mówi:

„To przez ciebie”. Wystarczy, że powie to raz i da tego dowody, np. stanie się agresywny... Pamiętajmy też, że można być współzależnym nie tylko wobec osób z nałogami, ale także np. w stosunku do własnych dzieci. Kiedy nastoletnia córka, która ma kłopoty w szkole, krzyczy: „Nienawidzę tego domu, bo matka nic, tylko gotuje!” albo „Nienawidzę tego domu, bo mama w ogóle nam nie gotuje” - widać jak na dłoni, że wykrzywane powody złości nie są istotne. Córka po prostu ma problemy z nauką, więc obwinia najbliższą osobę o swoje kłopoty.

E.B.: Robi wszystko żeby móc nie uczyć się dalej...

E.W.: Tak i w ten sposób postępuje wielu z nas w najbardziej błahych sprawach. Kiedy kobiecie łamie się obcas obwinia władze miasta, że nie naprawiły chodników. Lubimy obwiniać. To odruch obronny. A osoby współzależne biorą te irracjonalne przewinienia na swoje barki. Uzależniony wmawia: „Ale ty jesteś koszmarna! Mam złamane życie przez ciebie. I dlatego piję.” Albo uzależnia się, bo po prostu popija, a kiedy bez alkoholu nie może już wytrzymać i sam źle się czuje, musi znaleźć powód. Więc najprościej pomyśleć: „To straszne mieć taką flądrę obok siebie. Roztyła się i nic tylko gotuje...”. Człowiek uzależniony nie pomyśli, że ona to robi dla niego. On pracuje i chodzi w białym kołnierzyku, ona mu prasuje koszule, ale on myśli: „Ależ ona jest nudna”. Alkoholizm to brzydka choroba. Jak zresztą wszystkie uzależnienia. Można się uzależnić od seksu, chodzić do agencji towarzyskich, mieć obsesyjną potrzebę rozładowywania stresu w jeden jedyne sposób. Dlaczego? „Przez to koszmarnie życie – szef mnie gnębi, żona marudzi, dzieci tylko chcą, żeby im dawać pieniądze”. Człowiek się uzależnia, kiedy jest nieszczęśliwy.

E.B.: Wówczas szuka się prostych rozwiązań.

E.W.: Tak. I kiedy nauczymy się korzystać z jednego sposobu poprawy nastroju, już po nas. Alkoholik coraz bardziej się ukrywa i oddala od bliskich, żeby móc dalej sycić swój nałóg. Niektórzy porzucają rodziny, a osoby współzależne mimo wszystko się starają. Pilnują, sprawdzają... Współzależnienie dotyka nie tylko współmałżonków, dzieci także. Co gorsza, nawet gdy dorosną i wyjdą z domu. Oto przykład: córka dzwoni do mamy i zamiast pochwalić się tym, co dobrego ją spotkało, pyta; „Jak tam ojciec? Jak wczoraj było?”. Albo do tej samej dziewczyny dzwoni mama i zamiast zapytać, co u niej słychać, mówi „Ty wiesz co Twój ojciec wczoraj zrobił?”. Uzależnienie i współzależnienie są pod pewnymi względami podobne do siebie. On i one myślą o picciu, z tą różnicą, że on chce pić, a one żeby tego nie robił. Ale obsesja jest ta sama. Często tak jest, że dzieci z rodzin alkoholowych chcą udowodnić, że nie mają problemu i zostają prymusami albo zaczynają wszystko lekceważyć i sami szybko wpadają w nałogi. Bywa, że oddalają się

i nie uczestniczą w życiu rodzinnym. Córki wcześniej wychodzą za mąż, żeby jak najszybciej uciec z domu, ale na domiar złego na męża wybierają kogoś podobnego do taty. I to mimo obietnic, że „nigdy w życiu”! Takie dziewczyny mają w sobie mnóstwo wstydu i nawet wówczas, gdy poznają kogoś naprawdę fajnego, niechętnie sabotują tę relację. Dzieje się tak dlatego, że nie wierzą, że mogą się podobać, a nawet jeśli już nie mają wątpliwości, nie angażują się w znajomość, ponieważ są przekonane, że zostaną porzucone, gdy prawda o ich rodzinie wyjdzie na jaw.

E.B.: Czy można mieć jakieś naturalne tendencje do współzależnienia?

E.W.: Takie tendencje zazwyczaj są pokłosiem wcześniejszych doświadczeń i nie trzeba wcale pochodzić z rodziny dysfunkcyjnej, aby takie doświadczenia zdobyć. Wystarczy, że mama mówi: „Tak hałasujesz, że przez ciebie boli mnie głowa”, „No i coś ty zrobił?! Teraz mam popsuty dzień!”, „Wpędzisz mnie do grobu!”. Takie uwagi słyzy się często. Mam trzyletniego wnuczka, z którym uwielbiam spędzać czas. Byliśmy niedawno w kawiarence dziecięcej. Przy stoliku obok siedziała gromadka młodych mam. Śmiały się, rozmawiały, a ich dzieci bawiły się wspólnie w salce obok. Jedna z nich, szczególnie wysmakowana, przyszła z córką, która była tak samo wystrojona, jak ona. Obie „zrobione” jak laleczki. Mama, za każdym razem kiedy dziewczynka robiła coś nie po jej myśli, np. brała łyżeczkę ze stolika lub nie chciała się bawić z dziećmi, mówiła do niej: „Asiu, mamusia cię nie będzie kochać!”. Ta dziewczynka nie ma ani alkoholizmu w rodzinie, ani też nikt jej nie bije, a jednak dostaje wyraźne sygnały, że mama woli swoje koleżanki, a córką zajmuje się tylko, kiedy chce ją ładnie ubrać. Słowa „chciałam coś dzisiaj zrobić i nie mogę przez ciebie. Nie będę cię kochać, jeśli postąpisz inaczej niż mówię” spowodują, że ta mała nabierze przekonania, że ma wpływ na nastrój i decyzje drugiej osoby. Asia będzie dorastać i jeśli coś w jej życiu się zmieni, np. zacznie wyjeżdżać na obozy, gdzie będzie wygrywać i przegrywać – zdrowo, fajnie – to być może wszystko jej się wymaże. Ale jeśli nic się nie zmieni, to może dorosnąć z tendencją do współzależnienia, czyli do brania na siebie humorów drugiej osoby i odpowiedzialności za zachowanie innych.

E.B.: Takie słowa sugerują również, że na miłość trzeba zasłużyć.

E.W.: Owszem. Każde dziecko jest jakoś naturalnie wyposażone w poczucie, że jest ważne. A tu Asia chcąc przytulić się do mamy dostaje po łapach, więc może nabrać przekonania, że to, czego ona chce się nie liczy, bliskim trzeba dogodzić, miłość trzeba sobie zaskarbić, a czyjaś uwagę trzeba wymanipulować... Wtedy tą małą np. zacznie boleć brzuszki - mama natychmiast będzie się nad nią pochylać. A jak będzie starsza, zacznie chodzić na

wagary albo wymiotować. Bo jest nauczona, że aby być zauważoną trzeba zrobić coś wyjątkowego. Dziecko wychowywane w ten sposób nauczy się manipulacji, brania na siebie odpowiedzialności za to, jak się czuje mama. A dzieci robią to bezwiednie - nie knują i nie robią niczego złośliwie. Jeśli więc Asia w dorosłym życiu trafi na człowieka, który obwini ją za swój zły nastrój, tak jak robiła to jej mama, będzie się wsłuchiwać co on mówi, domyślać, jakie on ma intencje. On będzie ją kochał, ale gdy się upije, powie jej: „No wiesz, jesteś tak ponura, że musiałem mieć jakąś przyjemność”. Wystarczy tyle. Ona dowie się, że przebywanie z nią nie jest przyjemnością i zacznie myśleć, co by tu zrobić, żeby następnym razem było lepiej. On znowu upije się na imprezie i będzie tańczył z innymi dziewczynami, a ona będzie stała w kącie ze łzami w oczach... Potem on powie: „Beznadziejna jesteś, wiesz?”. Jeżeli on nie zmieni zachowania, to ona będzie wokół niego tańczyć. Jeśli ktoś manipuluje to znaczy, że czuje lęk. Nie wyraża wprost, co go boli, tylko mówi: „Nie chcę zrobić mu przykrości”. Bo on wyjdzie i trzaśnie drzwiami, a idąc dalej – bo będzie pił... Lęk jest jądrem współzależnienia.

E.B.: Czy terapia powoduje, że to błędne koło znika?

E.W.: Jeśli pójdą na terapię razem to jest na to szansa. Natomiast częściej bywa, że to kobieta idzie do terapeuty, ponieważ kobiety w ogóle są mniej zahamowane pod względem konfrontowania się z emocjami, mają więcej zdrowego rozsądku, nie mówiąc już o tym, że więcej rozmawiają o sobie i swoich zmartwieniach. Bywa niestety tak, że ludzie tkwią na terapiach dwa lata i nic się nie zmienia. „Dwa lata?” – pytam wtedy. „I co pani tam robi?” Słyszę odpowiedź, że rozmawiają o dzieciństwie... W moim przekonaniu, jeśli jest pożar to trzeba go ugasić, a dopiero potem naprawiać instalację elektryczną, a nie odwrotnie! Terapie uzależnienia i współzależnienia są w Polsce na dobrym poziomie, ale zdarzają się osoby, które wykorzystują fakt, że pacjenci się wstydzą i zapraszają na spotkania indywidualne. Ja zawsze doradzam na początek 5 albo 10 mityngów Al-Anon - to nic nie kosztuje. Czasami żarówka w głowie zapali się od razu, dużo osób uczy się błyskawicznie, a terapia współzależnienia jest właśnie uczeniem się m.in. o tym, czym jest choroba alkoholowa. Ta choroba nie różni się tak bardzo od innych chorób psychicznych, których zresztą też do końca nie rozumiemy. Dlaczego schizofrenik widzi pająki albo słyszy głosy? Dlaczego dostał z telewizora komunikat, że ktoś go śledzi?... Alkoholizm też jest chorobą umysłu, z tym, że alkoholik uważa, że nie ma problemu, mimo że wszyscy widzą, że ma. To jest choroba umysłu, tyle tylko, że nie widzi się pajaków, tylko się pije z przekonaniem, że to „żaden problem”.

E.B.: Cały czas rozmawiamy w takim kontekście: on-uzależniony, ona-współzależniona. Czy bywa odwrotnie? Czy pleć ma jakiś wpływ

na rozwój współzależnienia?

E.W.: Mężowie współzależniają się rzadziej, bo mężczyźni są inaczej wychowywani. Proporcje widać od razu na mityngu Al-Anon – jeden mężczyzna na dziesięć kobiet. I to będzie najprawdopodobniej ojciec albo syn alkoholiczki. Może wyjątkowo jakiś młody mąż, ale 45-letniego męża pani tam prawie nigdy nie uświadczy. Problem współzależnienia dotyczy głównie kobiet dlatego, że nasza kultura promuje takie, a nie inne role rodzinne i społeczne. Niezależnie od tego, jak się układa życie osobiste, żona na ogół dostosowuje się do męża, a nie odwrotnie. Dziewczyny są bardziej posłuszne, a współzależnienie to forma uległości. Kobiety są wychowywane do opiekowania się innymi. Nikt nie powie małej dziewczynce: „słuchaj, ważniejsze jest żebyś się teraz pobawiła, a twój brat tymczasem sprzątnie, pozmywa, pościeli, popierze...”. Dziewczynki raczej słyszą: „Pomożesz mi, a jak ci zostanie trochę czasu możesz się pobawić”. A do synka mówi się: „Nie przeszkadzaj nam w kuchni, idź graj w piłkę.” Mężczyźni są więc przygotowywani do dbania o swoje potrzeby, a współzależnienie jest tego zaprzeczeniem. Kiedy kobiety ze skłonnością do współzależnienia wiążą się z dojrzałymi mężczyznami, a nie egocentrycznymi narcyzami, tworzą cudowny związek! To, co ta kobieta daje wtedy mężczyźnie jest pięknym aktem miłości. Ale jeśli ta sama kobieta trafi na kogoś uzależnionego, kto uważa, że zadaniem kobiet jest wyłączone dbanie o innych, to naturalne dla niej opiekowanie się drugim człowiekiem stanie się w tym wypadku wyratowywaniem go z kolejnych tarapatów. Moment, w którym osoba uzależniona nie radzi sobie ze sobą, to jednocześnie moment, kiedy opiekuńczość osoby współzależnionej zamienia się w nadopiekuńczość.

E.B.: Taka relacja funkcjonuje jak system naczyń połączonych. Aby chronić swoje samopoczucie osoba współzależniona będzie robić wszystko, żeby uzależniony czuł się dobrze, ponieważ nieświadomie bierze na siebie negatywne emocje uzależnionego. W ten sposób powstaje lustrzane odbicie jego stanu emocjonalnego...

E.W.: Dokładnie tak. Na warsztatach dla współzależnionych wypisujemy na tablicy uczucia alkoholika, kiedy on się upija, ma kaca, spotykają go różne niepowodzenia – są tam złość, poczucie winy, poczucie małej wartości, wstyd, zdenerwowanie,

frustracje... Potem wypisujemy, co w podobnych sytuacjach czuje osoba współzależniona. Okazuje się, że to są identyczne uczucia, a więc jest wściekła, smutna, ma żal, pretensje, poczucie winy, czuje wstyd, frustrację, bezsilność... Oboje obwiniają wszystkich dookoła – ona kolegów, wojsko, jego rodziców, a on ją. Oboje żyją w jednym piekle. Jednak trzeba wyraźnie

podkreślić, że współzależnienie współzależnieniu nie jest równe.

E.B.: Co to znaczy?

E.W.: Są osoby, które odnajdują w sobie rysy współzależnienia, żyją w związku toksycznym, ale z jakiegoś powodu funkcjonują sprawnie. Owszem, od czasu do czasu ponoszą konsekwencje czyjegoś nałogu, ale generalnie zajmują się swoim życiem, rozwijają się i mają uśmiech na twarzy. Współzależnienie ma różne odcienie. To nie musi być zawsze brutalne i dramatyczne, jak agresywny alkoholizm z „niebieskiej linii”. Czasami uzależniony to pan doktor, który często bywa przymulony, a jego żona nie zamierza go zostawiać. Kocha go i twierdzi, że to najwspanialszy człowiek w jej życiu. Jest współzależniona, bo trochę się zajmuje tym, by on mniej pił, ale nie ogranicza to jej rozwoju. Oczywiście byłaby szczęśliwsza, gdyby obok niej był zdrowy człowiek, ale trudno. Niejedna matka, która rodzi dziecko z porażeniem mózgowym, ma depresję, częste są wtedy próby samobójcze. Ale zdarzają się też osoby, które uczą się radzić sobie z problemem w taki sposób, że wygospodarowują na niego kawałek swojego życia. Nie wpadają w depresję, a straty emocjonalne związane z trudną sytuacją nadrabiają w inny sposób. Jest też rodzaj współzależnienia polegający na tym, że tkwimy w toksycznym związku, ale nie jest to wstydliwie skrywanym sekretem.

E.B.: We wszystkich tych rodzajach współzależnienia kluczowym elementem jest pozostawanie - mimo strat - w związku z osobą uzależnioną.

E.W.: Z niektórych związków w ogóle nie ma wyjścia - np. w sytuacji, w której uzależnił się syn, albo jeżeli naprawdę kocha się męża-alkoholika. Można się upierać, żeby tego człowieka zmienić, ale można też w pewnym momencie zarzucić bezowocne próby i energię zużywać na coś innego. Znałam kobietę, która cztery lata chodziła po poradniach, żeby uratować męża. Uratowała, on skutecznie przestał pić. Ona jednak nie zrobiła kroku naprzód. Nie mówiła tego głośno, ale jej podświadomym marzeniem było to, żeby on powrócił do picia, bo wtedy ona byłaby tą lepszą. Terapia jest potrzebna, żeby wyzbyć się wstydu, braku poczucia własnej wartości, poczucia winy i defetyzmu, czyli przekonania, że mnie nic dobrego nie może spotkać. Natomiast uwolnienie się od nadkontroli jest kwestią dyscypliny. Odpowiednim słowem na określenie leczenia współzależnienia jest psychoedukacja. Taką osobę trzeba przekonać, że nie jest winna tego, że ktoś bliski wpadł w nałóg. Podobnie jak w przypadku osób uzależnionych – dla współzależnionych wskazana jest terapia grupowa. W grupie łatwiej przekonać się, że problem dotyczy wielu ludzi, którzy w podobnych sytuacjach przeżywają podobne problemy. W grupie również łatwiej uczyć się od innych, jak postę-

pować w najtrudniejszych momentach.

E.B.: A czy można wyjść ze współzależnienia, kiedy wciąż jest się w zasięgu manipulacji drugiej osoby?

E.W.: Oczywiście. Dostaję maile od wielu osób, których życie zmieniło się, gdy usłyszały lub przeczytały jakieś jedno zdanie... Wyrwanie się ze współzależnienia obrazuje przykład wielu osób z rodzin alkoholowych z syndromem DDA, które okazały się niezwykle zahartowanymi ludźmi świetnie radzącymi sobie w dorosłym życiu mimo złego dzieciństwa. Oni tyle przeszli w dzieciństwie, że dorosłość to dla nich pestka! Nawet jeżeli po latach od przykrych historii rodzinnych czujemy się odpowiedzialni za rodziców, to czy to wynika ze współzależnienia? Niekoniecznie, bo czujemy się często odpowiedzialni za rodziców choćby ze względu na fakt, że się starzeją. Jest również wiele przykładów trwania toksycznej relacji już bez alkoholu. Kiedy alkoholik idzie się leczyć i trafia na terapię, która uczy jedynie jak przetrwać, to niewiele się zmieni... Prawdziwe trzeźwienie polega na tym, że alkoholik wyzwala się z poczucia winy, wstydu i bezwartościowości. Trzeźwy alkoholik, nawet jeżeli kiedyś pił dwadzieścia lat, nie powinien zamieniać się w podnózek za dawne wykroczenia; powinien sobie wybaczyć, bez względu na to, jak traktują go inni. Pomagają w tym kroki AA. Jesteś uzależniony, więc akceptujesz, że to jest choroba, przyjmujesz za to odpowiedzialność. Kroki 8 i 9 mówią, że zadośćuczyniliśmy tym wszystkim, których skrzywdziliśmy. Jeśli zastosuje się w praktyce program AA, to można zacząć żyć jak zdrowy człowiek. Osoby współzależnione mogą mieć problem z wybaczeniem doznanych krzywd. Czasem mówię pół-żartem pół-serio: „Jeśli tak strasznie nie możesz mu wybaczyć, to powiedz mu, żeby coś ci kupił, np. futro. On nie może cofnąć czasu, może co najwyżej zadośćuczynić. Podpowiedz mu, jak ma to zrobić.”

E.B.: Jak się bronić przed nawrotem współzależnienia?

E.W.: Nie bronić się w ogóle. Ochrona przed powrotem do starych zachowań jest jak noszenie okularów. Od kiedy zdiagnozowano u mnie wadę wzroku, która wymaga korekcji, noszę okulary. I tak samo jest ze współzależnieniem. Wada jest, chociaż jej nie widać. Można dobrze widzieć, ale trzeba założyć okulary. Jeśli o tym zapomnimy, możemy wiele przegapić! A wystarczy nauczyć się nosić okulary i o tym pamiętać. Współzależnienie to potrzeba kontroli nad drugą osobą, a wychodzenie z niego to branie odpowiedzialności przede wszystkim za siebie, nie za innych.

E.B.: Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Ewa Bukowiecka

ROK BEZPIECZNEJ SZKOŁY

BEZPIECZNA SZKOŁA ZALEŻY OD NAS SAMYCH

Miniony rok szkolny 2012/2013 obwołany był przez Ministerstwo Edukacji Narodowej Rokiem Bezpiecznej Szkoły, jednak działania związane z realizacją jego głównego celu - wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa uczniów - są kontynuowane także w tym roku, a tak naprawdę cel ten nie traci aktualności nigdy, niezależnie od bieżących akcyjnych „chwilówek”. Dążenie do osiągnięcia tego celu *„nie oznacza koncentrowania się jedynie na zapobieganiu przemocy. Dbalność o bezpieczeństwo i wychowanie musi być rozumiana szeroko, m.in. jako dbanie o sprzyjające rozwojowi i bezpieczne dla uczniów otoczenie, ochrona przed przemocą fizyczną, psychiczną i używkami, budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez kształtowanie postaw społecznych, uczenie współpracy i odpowiedzialności za siebie i innych oraz promowanie wolontariatu. Należy wykorzystać również możliwości, jakie dla zdrowia fizycznego i psychicznego, ale również zapobiegania niewłaściwym zachowaniom daje ruch fizyczny.”*

Konkurs literacki „JA + TY = MY. MY = BEZPIECZNA SZKOŁA” stanowił jedno z działań w ramach międzyszkolnego programu kreatywnej edukacji rówieśniczej, realizowanego od września do grudnia 2013 roku na zlecenie MEN przez Oddział Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Warszawie w ścisłej współpracy ze szkołami i placówkami oświatowymi. Konkurs był zorganizowany i przeprowadzony przez Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota” i redakcję młodzieżowego miesięcznika „Korniszon”; wzięło w nim udział ponad pięćdziesięciu uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych z Warszawy, województwa mazowieckiego i kraju.

Zadanie polegało na stworzeniu pracy literackiej lub publicystycznej (opowiadanie, list, pamiętnik, wiersz, piosenka, baśń, bajka, fraszka, esej, reportaż, felieton, impresja lub inny gatunek, dopuszczalne były też gatunki mieszane) inspirowanej hasłem konkursu. W warstwie tematycznej prace z założenia miały dotyczyć problematyki wpływu samych uczniów na ich bezpieczeństwo w środowisku szkolnym - bezpieczeństwo rozumiane nie tylko jako zapobieganiu przemocy, ale także, zgodnie z założeniami Roku Bezpiecznej Szkoły, jako *„ochrona przed przemocą psychiczną i używkami, budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez kształtowanie postaw społecznych, uczenie współpracy i odpowiedzialności za siebie i innych oraz promowanie wolontariatu.”*

Prace stanowią też poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, na ile bezpieczeństwo w szkole zależy od czynników zewnętrznych i od dorosłych, a na

ile jest pochodną postaw, działań, wzajemnych relacji i systemu wartości młodzieży - a więc w istocie odpowiedzi na pytanie o osobiste sprawstwo każdego młodego człowieka.

Na konkurs wpłynęło ponad 50 prac. Komisja, zgodnie z regulaminem konkursu, przyznała nagrody i wyróżnienia autorom najlepszych prac, które oceniane były w dwóch kategoriach konkursowych: literackiej i publicystycznej oraz w kategoriach wiekowych. Kryteria oceny obejmowały nie tylko warstwę formalną utworów, ale przede wszystkim przesłanie prac - najwyżej oceniane były te, które akcentowały świadomość własnej współodpowiedzialności młodych autorów za bezpieczeństwo swoje i innych oraz ukazywały głębszy wymiar problemu, nie sprowadzając go tylko do bezpieczeństwa fizycznego.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpiło w listopadzie, zaś uroczysty finał dla wszystkich uczestników odbył się 12 grudnia w siedzibie MDK „Ochota” przy Rokosowskiej 10. Wszyscy autorzy prac, niezależnie od oceny komisji, otrzymali dyplomy i artystyczny upominek od organizatorów - spektakl musicalowy „Piękna i Bestia”.

Nagrodzeni i wyróżnieni laureaci otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe, ufundowane ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej. Nagrodzone i wyróżnione prace zostały zamieszczone w niniejszym zbiorze, są one też drukowane sukcesywnie w miesięczniku „Korniszon”. Publikacja całości lub fragmentów w naszym tomiku stanowi też formę podziękowania za udział dla autorów prac, które nie zostały nagrodzone, ale zawierają elementy, które komisja uznała za warte rozpowszechnienia. Teksty zawarte w tym rozdziale prezentują więc zróżnicowany poziom, ale najważniejsza jest w nich wrażliwość i poczucie odpowiedzialności młodych ludzi.

Mamy głębokie przekonanie, że podstawę bezpieczeństwa uczniów w szkole lub placówce tworzy nie rozbudowywanie systemów monitoringu, ochrona czy restrykcyjne konsekwencje zachowań agresywnych (choć oczywiście wszystko to jest również potrzebne), ale właśnie kształtowanie postaw, wzajemnych relacji i poczucia sprawstwa młodych ludzi. Nasz konkurs stanowił próbę wzbudzenia ich refleksji na ten temat, uświadomienia własnych możliwości i odpowiedzialności osobistej za kształt rzeczywistości, w której współtworzeniu mogą być istotną siłą.

Dziękujemy wszystkim młodym autorom za ich wrażliwość i pomysłowość. Dziękujemy nauczycielom, którzy pomogli zgłębić ten niełatwy przecież temat. Szczególne podziękowania należą się niezawodnej zawsze Pani Katarzynie Glince, świetnej polonistce i wspianiałemu wychowawcy ze Szkoły Podstawowej nr 264 w Warszawie - czego dowodzi także liczba prac konkursowych autorstwa jej uczniów.

Anna Szwed

JA + TY = MY = BEZPIECZNA SZKOŁA

Anh Dinh Trong, kl. Vb

Szkoła Podstawowa nr 264 w Warszawie

Praca nagrodzona w kategorii publicystycznej

Szkoła jest moim drugim domem. Tutaj przez większość czasu uczę się i bawię. Razem z kolegami i koleżankami poznaję świat i rządzące nim zasady. Chętnie chodzę do szkoły.

Słyszałem o tym, że rok szkolny 2012/2013 został ogłoszony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej Rokiem Bezpiecznej Szkoły. Jak rozumieć określenie „Bezpieczna szkoła”? Pewnie każdy w moim wieku ma inne zdanie. Myślę, że jest to dążenie do tego, aby szkoła była dla nas miejscem przyjaznym, bez przemocy, w którym panują jak najlepsze warunki do nauki oraz rozwijania zdolności.

Co należy zrobić, aby szkoła była bezpieczna? To jest bardzo trudne zadanie. Gdybym był magikiem, stworzyłbym niepowtarzalną szkołę, w której nikt na nikogo by nie krzyczał ani robił awantur, nikt nikogo nie bił, nikt nikomu nie dokuczał, wszyscy byliby uśmiechnięci i przemili. Ale w rzeczywistości światem, nie tak łatwo.

Przed wszystkim każdy z nas musi przestrzegać prawa i obowiązków ucznia wynikających ze Statutu Szkoły. Szkolne zasady pomogą nam aktywnie i sprawnie uczestniczyć w życiu szkoły.

Wszyscy powinni być tolerancyjni. Do mojej szkoły chodzą dzieci pochodzące z różnych krajów. Ja jestem Wietnamczykiem, jednocześnie Polakiem, a mój kolega z klasy pochodzi z Turcji. Tolerancja pozwala nam żyć obok siebie w zgodzie. Ponadto podtrzymywaniu dobrych stosunków między kolegami sprzyja uprzejmość, czyli okazywanie grzeczności i życzliwości innym osobom.

Ja i ty staramy się również postępować sprawiedliwie. Oznacza to, że kierujemy się uczciwością i nie oceniamy ludzi w sposób krzywdzący. Zawsze jesteśmy gotowi udzielić pomocy innym.

W życiu szkolnym często dochodzi wśród uczniów do konfliktu. Jego przyczyną mogą być z pozoru nieistotne wydarzenia, na przykład skorzystanie bez pozwolenia z cudzego telefonu komórkowego. Ale powody konfliktu niekiedy bywają poważniejsze, na przykład, kiedy osoba jest prześladowana ze względu na swoje poglądy, odmienną rasę czy wyznawaną religię. Najprostszym rozwiązaniem jest rozmowa, dzięki której możemy pogodzić zwaśnione strony.

Na lekcjach przyrody rozmawiamy o zagrożeniu społecznym i osobistym płynącym z używania tytoniu, narkotyków, dopalaczy, alkoholu. Pani

nam wyjaśnia, jak skutecznie walczyć z uzależnieniami, nieraz ćwiczymy naukę odmowy i asertywności.

Na pewno bezpieczeństwo szkoły zależy też od czynników zewnętrznych i od dorosłych, ale warto zauważyć, iż my – uczniowie jesteśmy podstawową cegiełką w budowaniu naszej bezpiecznej szkoły.

NASZE JEDNO „NIE”

Katarzyna Stankiewicz, lat 15

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”

Praca nagrodzona w kategorii publicystycznej

Gdyby moja szkoła nagle zapłonęła lub ktoś postanowił urządzić na środku korytarza walkę rodem z MMA, ja wiem co robić. Pod względem możliwych, aczkolwiek nieczęstych zagrożeń czuję się doskonale w mojej szkole. Wszędzie są kamery, nauczyciele dyżurują na przerwach, a próbne alarmy odbywają się nawet za często.

Dorośli zapewnili nam, młodzieży, doskonałe zabezpieczenie na wypadek wszystkiego co „może się wydarzyć”, ale raczej się nie zdarza, zapomnieli chyba jednak, że są miejsca, gdzie kamera nie sięga i sytuacje, o których pani pedagog nie ma pojęcia.

Tylko my mamy władzę nad tym, co dzieje się w naszej szkole, ponieważ to jest nasza szkoła. Nasi znajomi, nasze miejsce, w którym bywamy, chcąc czy nie chcąc, codziennie.

To my poprzez naszą postawę, nasze słowa, a nawet gest wyznaczamy granice. To my, często nieświadomie, ustalamy co jest fajne, a co nie; co jest wspaniałe, a co żałosne.

Często nie rozumiemy, co znaczy nasz głos w grupie. Jesteśmy częścią naszej szkoły, zachowując jednak naszą indywidualność. Kilka uśmiechów zachęca do działania, a jedno „stop” daje do myślenia. Stojąc z boku nic nie zmienisz, milcząc nic nie powiesz, ale nie robiąc nic złego nie jesteś bezkarny. To właśnie ty jesteś dla kogoś publicznością. Twoje zdanie się liczy. A więc jesteś odpowiedzialny za wszystko, co się dzieje wokół ciebie. Nawet jeśli bezpośrednio nie bierzesz w tym udziału, milcząc – dajesz zgodę.

Na tym właśnie polega nasz problem z bezpieczeństwem w szkole. Dlaczego czujemy się zagrożeni? Bo nie potrafimy wyznaczyć granic, bo raz daliśmy przyzwolenie na coś co nam przeszkadzało i teraz musimy z tym żyć.

Jak czułbyś się w świecie bez prawa? Każdy mógłby cię dźgnąć nożem na środku ulicy i nikt by nie zwrócił na to uwagi, bo byłoby to w takim świecie normalne.

Wszyscy znajomi spoza szkoły nie mogą się nadziwić, że będąc w trzeciej gimnazjum urządziliśmy z przyjaciółmi urodziny koleżanki i nawet

nie pomyśleliśmy o alkoholu. Po prostu nie wpadliśmy na to, bo było to dość jasne. Nikt z nas nie musiał tego mówić. Postawiliśmy taką granicę i nie było się nad czym zastanawiać. Chcieliśmy czuć się bezpiecznie.

Chodząc do szkoły siłą rzeczy staję się częścią grupy. Ja i ludzie, którzy mnie otaczają zaczynaliśmy jako nieznajomi, a kończymy jako prawdziwi przyjaciele. Jeśli nie masz wpływu na to co robisz, albo pod presją reszty jesteś do czegoś zmuszany, to nie jesteś częścią grupy. To nie jest przyjaźń.

Nikt z dorosłych nie zapewni nam takiego bezpieczeństwa, jakie możemy zapewnić sobie sami. Musimy zrozumieć, że to nie kamery czy nauczyciele zapewniają nam bezpieczeństwo - to się może sprawdza w przed-szkolu. To JA - czyli także i TY - ustalamy zasady. To MY rządymy.

Jesteśmy indywidualnością w grupie.

Nasze jedno „nie” znaczy nie mniej niż grupowe „tak”.

JEDNA OSOBA ŚWIATA NIE ZMIENI?

Zuzanna Kazana, lat 18

Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”

Praca nagrodzona w kategorii literackiej

Obudziłem się szybko i gwałtownie, biel zakłuła mnie niemiłosiernie zmuszając do zmrużenia oczu. Powoli wstałem rozglądając się po pokoju, w którym się znalazłem, dopiero po chwili zdałem sobie sprawę, że stoję naprzeciwko łóżka szpitalnego, w którym leży jakiś strasznie poturbowany chłopak.

Kompletnie zdezorientowany sięgnąłem dłonią po tabliczkę, na której widniało imię i nazwisko razem z opisem. „Dante Night lat 17, wypadek samochodowy, liczne urazowe obrażenia wewnętrzne 1,5 promila we krwi”. Moje serce przyspieszyło, zacząłem szybciej oddychać, drżącymi dłońmi odłożyłem tablicę, jeszcze raz spojrzałem na chłopaka. Fala wspomnień zalała mnie niczym kubek zimnej wody. Impreza, alkohol, ulica, samochód...

Dopiero po chwili doszło do mnie, że patrzę na siebie samego, podłazzonego pod aparaturę. Przepełniony strachem i zdezorientowany wybiegłem na ulicę, pierwsze, co przyszło mi do głowy, to mama. Gdy tylko o niej pomyślałem, momentalnie znalazłem się w dużym pokoju w moim domu. Ujrzałem moją mamę siedzącą w fotelu ściskającą moje zdjęcie w dłoniach, podszedłem do niej bliżej i ujrzałem łzy spływające po jej policzkach. Położyłem dłoń na jej ramieniu, zacząłem przeproszać i płakać razem z nią, w tamtej chwili pragnąłem tylko, by mnie usłyszała i zobaczyła, bym mógł powiedzieć, że wszystko będzie dobrze. Jednak mogłem się tylko przyglądać cierpieniom matki, która nie miała pojęcia, że stoję tuż obok.

Spojrzałem na zegarek stojący obok telewizora, dochodziła ósma,

podniosłem się ciężko i postanowiłem przejść się do szkoły, byłem strasznie ciekawy jak sobie radzą moi przyjaciele. Jednak zamiast tam, znalazłem się na nieznanym mi ulicy. Śnieg delikatnie prószył, chociaż było około -10 stopni. Na rogu siedziała krucha skulona postać z dłonią wyciągniętą w stronę przechodniów. Chłopak wyglądał na góra 16 lat i wydawało mi się jakbym go znał, ogarnęła mnie ciekawość i zbliżyłem się do niego. Kucnąłem i spojrzałem w jego szkliste niebieskie oczy i już wiedziałem, kto to jest. Nathaniel, dzieciak, którego razem z kolegami z klasy notorycznie dręczyliśmy i śmialiśmy się z tego jak się ubiera i jakim pupilkiem nauczycieli jest. Stałem nad nim i zacząłem się śmiać, nie umiem określić czy to ja czy mój śmiech stał się żaloszny, ale po chwili moja „uciecha” przerodziła się w płacz. Poczulem, że moje kolana przeszył ból, gdy na nie padłem pod ciężarem mojego sumienia, który nagle odczułem niemal fizycznie.

Nim się spostrzegłem, stałem na korytarzu mojego liceum, zegar wskazywał ósmą czterdzieści pięć. Powoli, chwiejnym krokiem, doszedłem do grupki roześmianych głośno dyskutujących kolegów. Nie mogłem uwierzyć w to, co usłyszałem. Miałem ochotę podejść i uderzyć mojego rzekomo najlepszego przyjaciela, który sekundę temu stwierdził, że wszystko mu jedno czy wybudzę się ze śpiączki, czy nie. Czulem jak narasta we mnie wściekłość, gdy reszta z uśmiechem na ustach wyrażała aprobatę do każdego z jego słów, które okrutnie mnie oczerniały.

Spostrzegłem, że kawałek dalej, zgarbiony, szybko szedł Nathaniel, miał ręce różowe od mrozu. Wiedziałem, co go czeka, nieważne jak szybko przemknie korytarzem i jak bardzo schowa się pod kapturem, Daniel i tak go dopadnie. Tak było i tym razem. Podeszli całą grupą, zaczęli go szturchać i poniżać, podcinałi mu nogi. Kiedyś stałbym razem z nimi, śmiał się i patrzył bez skrpułów. Teraz, gdy w końcu otworzyłem oczy i zdałem sobie sprawę, z kim tak naprawdę się przyjaźniłem i kim się stałem, byłem przerażony. Z niedowierzaniem patrzyłem jak reszta uczniów patrzy w ciszy na to całe przedstawienie.

Zacząłem zadawać sobie pytania, dlaczego nikt nie zareaguje, nie przerwie tego wszystkiego, dlaczego nikt wcześniej tego nie zakończył. Byłem wściekły na siebie, dotarło do mnie, jakie zło wyrządzałem - nawet wtedy, gdy tylko z boku obserwowałem takie sytuacje. Przypomniałem sobie, jak nasza wychowawczyni mówiła nam o bezpieczeństwie w szkole - że nie chodzi tu tylko o podstawowe zasady BHP, ale i o to jak zapobiegać takim właśnie sytuacjom, jakich byłem uczestnikiem i świadkiem. By przychodząc do szkoły nikt się nie bał i nie musiał niekiedy przez całe przerwy ukrywać się w toalecie. Zdałem sobie sprawę jak wiele zależy tylko od nas i od tego, jaką postawę wobec zła przyjmujemy. Czy będziemy w tym uczestniczyć, czy tylko obserwować - to i tak na to samo wychodzi, bo nie reagując dajemy ciche

przyzwolenie, by ta cała straszliwa szopka cały czas trwała. Mówi się, że jedna osoba świata nie zmieni, ale wykonując pierwszy krok możemy dać przykład innym i stać się w pewnym stopniu autorytetem.

W mojej głowie toczyła się prawdziwa bitwa myśli - z jednej strony chciałem usprawiedliwić siebie, że występując przeciwko całej grupie sam naraziłbym się na to, by stać się ich kolejną ofiarą, ale im dłużej to sobie wmawiałem, tym bardziej uświadamiałem sobie, że to najgorsza wymówka świata. Wiem, że gdybym tylko mógł, postąpiłbym teraz inaczej, pomagając tym samym i Nathanielowi, i Danielowi z ekipą odnaleźć lepszą drogę życia.

Spuściłem głowę i zacząłem się modlić, nie by prosić o przebaczenie, tylko o to, by to się skończyło. By Nate nie musiał zebrać na ulicy, by nigdy więcej nie zaznał krzywdy ze strony moich „kolegów”...

Nagle wszystko stanęło, a przede mną wyrosła ciemna postać, padłem przed nią na kolana i widząc jak rozpościera ciemne skrzydła czekałem na najgorsze. Wziąłem głęboki wdech i otworzyłem oczy. To, co ujrzałem, ucieszyło mnie do granic możliwości, poderwałem się szybko i zobaczyłem moją mamę uśmiechającą się do mnie poprzez łyzy. Siedziałem w łóżku szpitalnym cały obolały, ale żywy. I szczęśliwy.

Nie wiedziałem, czy to, co widziałem, było tylko snem, czy może zdarzyło się naprawdę, ale wiedziałem, co zrobić. Postaram się wszystko naprawić.

ORŁY Z PIĄTEJ KLASY

Hanna Jurczewska, kl. 5c

Szkoła Podstawowa Nr 175 w Warszawie

Praca nagrodzona w kategorii literackiej

Dzień zaczynam dziś wesoło,
Bo przyjaciół mnóstwo w koło.
W jednej ławce siedzę z Adą,
Która służy dobrą radą.

Tomek jest najwyższy w klasie,
Na historii dobrze zna się.
Wiedzę dzieli się z innymi,
Lecz rozlicza się z winnymi.

Henio, co na wózku jeździ
Świetnie śpiewa arie, pieśni,
Savior vivre przestrzegamy,
Nietaktownych poskramiamy.

Spory? Kłótnie? To nie dla nas.
Oto przykład idzie dla was!
Kwestie sporne już od razu
Rozstrzygane są za wczasu.

Manier każdy z nas nabiera
Przez klasowego menadżera.
Precz! Wygońmy wszystkie lenie
Od dziś przyjaźń tylko w cenie!

KAMPANIA PROFILAKTYCZNA

NARKOTYKI NAS NIE KRĘCĄ! KRĘCI NAS OCHOTA NA...

Kampania „Kręci nas OCHOTA na...” oraz jej finał - wielka impreza profilaktyczna pod hasłem „CO NAS KRĘCI?”, przeprowadzona przez Oddział PTZN w Warszawie na zlecenie Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dzielnicy Ochota, to swojego rodzaju odpowiedź na ogólnopolską kampanię „Narkotyki? To mnie nie kręci!”. Ale nie była to tylko jej lokalna kontynuacja - stanowiła także dalszy krok, twórcze rozwinięcie jej założeń, otwierające nieco inną perspektywę spojrzenia na profilaktykę. Dziś konieczne wydaje się wdrażanie programów, które umożliwiłyby młodym ludziom nie tylko zdobycie wiedzy na temat współczesnych zagrożeń, ale również poszukiwanie konstruktywnych alternatyw oraz kształtowanie umiejętności ich realizacji, a także utrwalenie postaw gwarantujących zdrowe funkcjonowanie w grupie rówieśniczej i świadomość odpowiedzialności za swoje decyzje, w tym sposoby spędzania czasu wolnego. Wieloletnie doświadczenie realizatorów w pracy profilaktycznej z młodzieżą dowodzi potrzeby tworzenia takich alternatyw – stąd pomysł, aby ochocka kampania nie ograniczała się, jak kampania ogólnopolska, do stwierdzenia, że narkotyki „NIE kręcą”, ale stanowiła poszukiwania własne młodzieży tego, co MOŻE „kręcić” młodego człowieka. Jest to wyraz przekonania, że taka właśnie pozytywna profilaktyka (na „TAK, nie na „NIE”) ma dużo większe szanse dotarcia do młodego odbiorcy. Niezmiernie ważne jest przy tym sprawstwo samej młodzieży – możliwość samodzielnej diagnozy własnych potrzeb, oraz decydowania o zakresie i formie podejmowanych działań. W ten sposób stają się one własną wartością młodych ludzi, a nie czymś narzuconym przez dorosłych, którzy „wiedzą lepiej” co jest dobre dla nastolatka. Poprzez twórcze spotkania w grupie rówieśniczej i podejmowanie wspólnych, konstruktywnych działań na rzecz własnego rozwoju uczestnicy zyskują akceptację tejże grupy, nawiązują pozytywne relacje, a sukcesy są źródłem wzmocnienia poczucia własnej wartości. Uczestnictwo w pozytywnej grupie odniesienia motywuje do dalszego rozwoju osobowości oraz stanowi mobilizację do kształtowania „twardego” i spójnego systemu wartości moralnych. Umiejętności te następnie są przez uczestników przenoszone dalej w środowisko rówieśnicze, stają się podstawą do modelowania przez nich konstruktywnych postaw prozdrowotnych i przekazywania rówieśnikom na różnych poziomach kontaktu adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Anna Szwed

WYOBRAŹNIA, KREATYWNOSĆ I MOTYWACJA



Z początkiem nowego roku szkolnego ruszyła pierwsza ochocka kampania pod hasłem „Narkotyki nas nie kręcą... kręci nas OCHOTA na...”, którą patronatem honorowym objął Burmistrz Dzielnicy Ochota. Cała akcja została skierowana do młodzieży, uczniów pięciu ochockich gimnazjów, którzy podczas spotkań informacyjnych przeprowadzonych w 64 klasach uzyskali informacje o przebiegu, idei i założeniach całej kampanii. Każdy z nich

mógł więc dobrowolnie podjąć decyzję o przyłączeniu się do grupy reprezentacyjnej swojej szkoły, by wraz z nią opracować i przeprowadzić pozytywnie zakreśloną imprezę dla społeczności szkolnej. Następnie wszystkie wypracowane i sprawdzone na gruncie szkolnym pomysły miały współtworzyć wielką finałową imprezę profilaktyczną, na której zadaniem każdej grupy reprezentacyjnej było poprowadzenie swoich działań animacyjnych dla pozostałych grup.

W każdej szkole zostały przeprowadzone dwa czterogodzinne warsztaty, podczas których pod okiem koordynatorów projektu każda grupa reprezentacyjna wspólnie opracowała pomysł animacji, stanowiący jej odpowiedź na pytanie postawione w hasle kampanii tj. co kręci młodzież? czym się interesuje? jakie ma pasje? hobby? jakie mają sposoby na konstruktywne spędzanie czasu wolnego bez eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi? Każda ze szkół wybrała sobie jeden z pięciu kolorów skrzydeł wiatranka, będącego symbolem kampanii, kolor ten stawał się znakiem rozpoznawczym dla każdej reprezentacji na cały czas jej trwania.

Wyobraźnia, kreatywność i motywacja młodych od początku pozwa-





łały wierzyć, że projekt zostanie zrealizowany na najwyższym poziomie. Uczniowie wymieniali się niezliczoną liczbą pomysłów, śmiało prezentując swoje umiejętności i wiedzę z różnych dziedzin: tańca, malarstwa, wiedzy geograficznej, sportu, nauki itp. Pomysły na pozytywnie zakręconą młodzież były następujące:

Gimnazjum nr 13 im. Stanisława Staszica – poprzez muzykę i własną choreografię taneczną uczniowie zainspirowali do malowania na płótnie, przedstawiającym wiatrak - symbol kampanii. Młodzi otrzymali farby w kolorze przypisanym do każdej reprezentacji i ich zadaniem było wypełnienie jednego skrzydła wiatraka odciskami własnych dłoni.

Gimnazjum nr 14 z Oddziałami Integracyjnymi im. Leopolda Staffa - źródłem pomysłu stało się zainteresowanie modą w kontekście kreatywnej improwizacji „coś z niczego”. Przy użyciu dużej ilości zróżnicowanych, kolorowych materiałów surowcowo-wtórno-papierniczych, młodzież miała za zadanie zaprojektować i wykonać na pięciu modelach z każdej reprezentacji swój autorski projekt. Następnie na profesjonalnym wybiegu projektanci wraz z modelami prezentowali swoje stylizacje przed licznie zgromadzoną publicznością. Całą zabawę zakończyła bitwa na 200 balonów.

Gimnazjum nr 15 im. gen. dyw. Stefana Roweckiego „Grota” - ciekawość świata i marzenia o wielkich podróżach skłoniły młodzież do przygotowania podróży „palcem po mapie”. Grupa reprezentacyjna własnoręcznie rozrysowała szkic mapy Europy





w formie „big” - z 16 brystoli 70x100 cm przygotowała planszę, z której powstały cztery części puzzli do ułożenia dla każdej z pozostałych drużyn. Po ułożeniu europejskiej układanki każdy zespół otrzymał dodatkowe zadanie, związane z jednym z większych krajów Europy: Francja (zadanie kooperacyjne - zbudowanie ze wszystkich członków grupy Wieży Eiffla), Włochy (przy użyciu 300 plastikowych kubeczków - postawienie rzymskiego Colosseum), Belgia (zaprezentowanie i zaproszenie wszystkich reprezentacji do tańca integracyjnego „Belgijka”) i Polska (wykonanie wspólnie znanej piosenki).

Gimnazjum nr 16 z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Barykady Września 1939 r. - propozycją na wspólną aktywność i dobrą zabawę tej grupy było zaproszenie do udziału w improwizowanym bajkowym przeglądzie teatralnym. Każda z grup otrzymała znaną bajkę do przedstawienia w niecodziennej konwencji, do określonej muzyki i z pewnym rekwizytem: Brzydkie Kaczątko - science fiction, ścieżka dźwiękowa z filmu „Gwiezdne Wojny”, przedmiot: żółta maska kaczątką; Czerwony Kapturek - komedia, ścieżka dźwiękowa z serialu „Świat według Budnych”, przedmiot: czerwony koszyczek; Kopciuszek - horror, ścieżka dźwiękowa z filmu „Piła”, przedmiot: ciężki but – glan; Alicja w Krainie Czarów - opera mydlana,





ścieżka dźwiękowa z serialu „Moda na sukces”, przedmiot: zegar zawieszony na sznurku. Inspiracją do twórczej pracy dla pozostałych grup było wykonanie przez ekipę z „szesnastki” bajki o Królowie Śnieżce i siedmiu krasnoludkach w konwencji kryminału do ścieżki dźwiękowej z filmu „Różowa Pantera”, z użyciem jabłka jako rekwizytu.

Gimnazjum nr 17 przy Zespole Szkół nr 83 im. Marii Dąbrowskiej - grupa reprezentacyjna z tej szkoły to ekipa bardzo mocno identyfikująca się ze swoją dzielnicą, gdzie się uczą, mają przyjaciół i spędzają wolny czas, dlatego przygotowali quiz wiedzy o Ochocie w oparciu o znany teleturynie Koło Fortuny. Każda z czterech drużyn na starcie otrzymała łapę „zgłaszającą”, własnoręcznie wykonaną w kolorze swojej szkoły, sygnalizującą gotowość do udzielania odpowiedzi. Zabawa rozpoczynała się od zakręcenia kolorowym kołem. Trafiony kolor pola uprawniał wylosowaną drużynę do wyboru numeru pytania od 1 do 15 oraz odkrycia jednej wybranej litery z hasła utworzonego przez reprezentantów grupy prowadzącej. Celem quizu było odsłonięcie wszystkich liter pozwalających odczytać ukryte hasło brzmiące: „Zakręciła nas OCHOTA”.

Na szczególną uwagę i podkreślenie zasługuje fakt, że młodzi, którzy sami zgłosili się do grup reprezentacyjnych, bardzo świadomie i rozsądnie podszli do animowania pomysłów, jakimi chcieliby зараżać ludzi, dla których świat „zakręcił się” w negatywnych wyborach. Projektując różne działania, podkreślali ich oryginalność, możliwość przeżycia pewnego wydarzenia, które odbiorcy zapadanie w pamięci na długi czas. Sami młodzi podkreślali, że pomysł musi być niecodzienny, tak aby osoby „zagubione”, poszukujące sensu, chciały uwierzyć, że czasami naprawdę niewiele trzeba, żeby przeżyć dobrą zabawę od początku do końca świadomą i kontrolowaną, która dostarczy cały wachlarz emocji, a dzięki temu młody człowiek będzie się wzbogacał o nowe przeżycia pozwalające na osobisty rozwój.

W toku realizacji i przygotowań wszystkich pięciu pomysłów, młodzież współpracowała ze sobą, doskonaląc swój warsztat umiejętności, ścierając się z różnymi trudnościami, które były wyzwaniem dla różnych emocji. Wszystkie działania ukierunkowane były tak, aby osiągnąć cel, tj. przygotować i przeprowadzić najpierw imprezę szkolną, dzielnie prezentując zaproszonym kolegom swój autorski pomysł przedstawiający pozytywnie zakręconą młodzież, a następnie z dużą grupą kibiców ze szkoły wziąć udział w imprezie finałowej „Co nas kręci?”. To młodzież przy wsparciu koordynatorów przejęła pełną inicjatywę w najmniejszych szczegółach organizacyjnych, począwszy od opracowania scenariusza, przygotowania rekwizytów, obsady konferansjerów, podziału zadań dla każdej osoby, po obsługę techniczną i inne. Impreza szkolna okazała się pewnego rodzaju próbą generalną przed wielkim finałem, gdzie pięć grup reprezentacyjnych zaprosiło do swojej aktywności cztery drużyny rówieśników z pozostałych gimnazjów na Ochocie. Wspomniana impreza, będąca zwieńczeniem i podsumowaniem dzielnicowej kampanii, odbyła się w hali sportowej OSiR przy ul. Nowowiejskiej 37b. Ochocka młodzież przy udziale licznej widowni, składającej się z władz dzielnicy, zaproszonych gości, uczniów wszystkich pięciu gimnazjów wraz z nauczycielami, zakręciła się pozytywnie wzajemnie prezentując dorobek wielotygodniowej wspólnej pracy, doświadczając znakomitej zabawy, niezapomnianych wrażeń i przeżyć, które na długo pozostaną w pamięci. Wszystkie grupy reprezentacyjne otrzymały pamiątkowe dyplomy, statuetki i koszulki z pozytywnie zakręconym wiatrakami. Skala całego projektu wydawała się stosunkowo skromna, dopóki nie ubarwiły jej wyobraźnia i kreatywność młodzieży, pełnej optymizmu, wiary, że przyszłość jest w jej rękach.

Dziękujemy władzom Dzielnicy Ochota, nauczycielom, wszystkim dobrym Aniołom kampanii, bez których jej realizacja byłaby niemożliwa, a przede wszystkim młodym ludziom – gimnazjalistom, z których jesteśmy bardzo dumne. Dziękujemy za waszą aktywność, energię, optymizm i niesamowite pomysły, otwarte serca, było to również dla nas fantastyczne doświadczenie, które jeszcze długo będziemy wspominać.

Anna Wielgo, Anna Gryglewicz



CO NAS KRĘCI?



Narkotyki? NIE! Mam OCHOTĘ na...

Interdyscyplinarny konkurs dzielnicowy „Co nas kręci?”

był przeprowadzony na warszawskiej Ochocie przez Oddział Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Warszawie we współpracy z Młodzieżowym Domem Kultury „Ochota” jako dopełnienie dzielnicowej kampanii profilaktycznej „Narkotyki nas nie kręcą! Kręci nas OCHOTA na...”. Kampania, o której więcej informacji znajdziecie także tekście obok, realizowana była od września do grudnia 2013 roku ze środków m.st. Warszawy Dzielnicy Ochota. Była ona swojego rodzaju odpowiedzią na kampanię ogólnopolską „Narkotyki - to mnie nie nie kręci”. Na Ochocie zadaliśmy sobie jednak pytanie, stanowiące niejako ciąg dalszy:

Skoro więc narkotyki nas nie kręcą - to CO NAS KRĘCI?

Konkurs stawiał gimnazjalistom to właśnie pytanie, próba odpowiedzi na które może być pierwszym krokiem do poszukiwania konstruktywnych alternatyw dla zachowań ryzykownych, w tym używania narkotyków czy tzw. dopalaczy. Przecież młodzi ludzie posiadają ogromny potencjał pasji i talentów, pomysłów na siebie, na swoje dobre, satysfakcjonujące i ciekawe życie. Taki potencjał, rozpoznany i uświadomiony, pozwala skutecznie przeciwstawić się wszelkim zagrożeniom, gdyż stanowi o wewnętrznej sile człowieka, pomaga zyskać akceptację podobnych ludzi i samoakceptację. Zarażając swoją pasją innych, wciągając ich do wspólnych działań, które dają możliwość pozytywnej identyfikacji i przynależności do grupy, można także pomagać rówieśnikom w odnalezieniu swojej własnej bezpiecznej drogi. Temu też w założeniu ma posłużyć dzielenie się tym „co nas kręci” poprzez udział w naszym konkursie. Dziękuję tym autorzy prac nagrodzonych w kategorii publiczności i plastycznej konkursu, które prezentujemy poniżej. *(Anna Szwed)*

NIE KRĘCI NAS BANAL!

Julia Frątczak, kl. III Gimnazjum nr 17 w Warszawie

To, co nas dziś "kręci" i zajmuje - to, najogólniej ujmując... pełne energii, działań, pomysłów i inicjatyw życie. W ciągu ostatnich dziesięciu lat wśród młodzieży pojawiło się wiele ciekawych subkultur. Jednym z bardziej interesujących nurtów jest coraz większa grupa młodych ludzi nazywająca się hipsterami. Tym, co wyróżnia ich spośród całej rzeszy młodzieży, jest unikanie wszystkiego co banalne i mainstreamowe. Hipsterzy chcą świadomie uczestniczyć w rzeczywistości, kreować ją i zmieniać, mieć na nią realny wpływ. I właśnie to najbardziej kręci dziś nowoczesną młodzież.

Zacznijmy od mody, poprzez którą bardzo często młodzi ludzie wyrażają swój bunt czy odmiennność. W opisywanym nurcie obserwujemy spontaniczną zabawę modą, mieszanie stylów i gatunków, mnóstwo barw, faktur i deseni, którymi hipsterzy bawią się z prawdziwą pasją. Powstają setki blogów modowych, robi się "coś z niczego". Inicjuje się modowe imprezy bardzo odbiegające od światowych pokazów, polegające na wymianie ciuchów, przerabianiu ubrań "z drugiej ręki". Nadaje się modzie osobiste brzmienie nie ulegając wpływowi wielkich i drogich kreatorów. Generalnie wśród modowych trendów, które pasjonują coraz młodszych ludzi wyróżnia się tzw. "old school", czyli powrót do tego co już było...nie tylko w ubiorze, ale także w zainteresowaniach kolekcjonerskich.

Pasje wcale nie wykluczają bycia na bieżąco z najnowszymi trendami technicznymi i technologiami. Jako młodzież XXI wieku łączymy ze sobą przyszłość i przeszłość. Oglądamy czarno białe filmy w kinach i słuchamy starych płyt na nowiutkich iPodach. Najnowsze komputery, biegle poruszanie się w przestrzeni elektronicznej, telefony rodem z filmów SF - to dziś codzienność już od szkoły podstawowej.

Także pasje muzyczne znajdują swoje realizacje wśród współczesnej młodzieży. I choć młodzi ludzie muzyki słuchali zawsze, to dziś coraz częściej także ją tworzą, rozpowszechniają dzięki Internetowi, mają więc większe szanse by pokazać co potrafią. Miliony odsłon na Youtube to już dziś wcale nie wyjątek - wystarczy pasja, talent chęć dania czegoś od siebie.

Kolejną pasją współczesnych młodych ludzi jest bycie "pro". I znów jest to szerokie pojęcie, obejmujące na przykład zachowania proekologiczne, czyli najzwyczajszą segregację śmieci, świadome zakupy produktów zdrowych i nie przetworzonych, oszczędzanie prądu i rozsądne zużywanie wody. Coraz młodszy ludzie z wielką pasją angażują się w akcje prospołeczne. Na popularności zyskują wolontariaty, udział w wielu akcjach i kampaniach społecznych, poświęcanie czasu na aktywność związaną ze swoim miastem czy dzielnicą. Młodzież kręci świadomość, że mogą mieć na coś realny wpływ, mogą komuś pomóc, nawet kogoś uratować bądź uszczęśliwić - to daje potęż-

ny zastrzyk radości i satysfakcji.

Często mówi się, że w "tych czasach" młodzież nie umie bawić się bez alkoholu, papierosów czy innych używek, to nie prawda. Coraz więcej młodych ludzi rezygnuje z tego typu zabawy i wybiera tą bardziej świadomą. Wraz z wiekiem zmienia się podejście do zabawy. U jednych następuje to wcześniej, u innych później, a u innych wcale. Wśród nastolatków wzrasta chęć świadomej zabawy, a nie scenariusza powtarzającego cię co imprezę - powrót do domu w stanie nieprzytomnym... Z czasem uświadamiamy sobie, że upijanie się czy odurzanie nie sprawia nam przyjemności, tylko dostarcza problemów i stresu.

Jeszcze niedawno narkotyki czy inne używki wykluczające nas, młodzież, z rzeczywistości, były najpopularniejszą oznaką buntu i odmienności. Były też drogą ucieczki od przytłaczających nas realiów.

Dzisiaj mamy tysiące innych pomysłów i opcji aby pokazać się światu i jedyne co nas ogranicza to nasza wyobraźnia. Chcemy bawić się życiem, ale jednocześnie mieć na nie wpływ, tworzyć to co wokół nas, зараżać swoimi pasjami coraz to nowych ludzi, tworzyć nowe trendy oraz mieszać je ze starymi... możliwościom nie ma końca.

Kiedyś narkotyki były ucieczką od rzeczywistości. Dzisiaj my jako młodzi ludzie nie chcemy od niej uciekać, chcemy w niej uczestniczyć i zmieniać ją na swój własny indywidualny sposób.



rys. Krzysztof Jokiel, Gimnazjum nr 15 w Warszawie

WIKTOR OSIATYŃSKI „REHABILITACJA”

wyd. Iskry, Warszawa 2012

Z prawdziwą przyjemnością dzielę się z Czytelnikami „ArkI” fragmentem trzeciej części książki "Rehabilitacja", wydanej w Polsce w 2012r. W pierwszej części (wydanej kilka lat wcześniej) zostały opisane losy bohatera obejmujące proces przebijania się przez zakłamanie, uznania uzależnienia i akceptacji konieczności trzeźwego życia w trakcie pobytu na 4-tygodniowej terapii stacjonarnej. Druga część, wydana w 2011r., pokazywała trudy nauki życia na trzeźwo, w której największą rolę odgrywała wspólnota AA. Bohater podjął trud rozpoznawania własnych uczuć i radzenia sobie z nimi, zwłaszcza ze strachem i złością. Udało mu się dość szczegółowo poznać swoje wady i zalety i nauczyć się żyć z nimi na trzeźwo. Nie dało mu to jednak jeszcze radości życia. W jej poszukiwaniu musiał raz jeszcze wrócić do bolesnej przeszłości i zaakceptować ją, a więc samego siebie. Właśnie ten proces jest przedmiotem trzeciego tomu „Rehabilitacji”.

Wiktor Osiatyński

W drugim tygodniu W. miał dużo pracy. Najpierw o uczuciach. Miał narysować samego siebie i poprosić kogoś, by porównał ten rysunek z nim rzeczywistym. Potem miał zaznaczyć różnymi kolorami, w jakich miejscach jego ciała są ulokowane poszczególne uczucia i przedstawić ten obrazek swojej grupie.

Diana zauważyła, że na rysunku W. wydaje jej się dużo mniejszy niż w rzeczywistości. W. pomyślał, że zapewne taki obraz samego siebie ukształtował się w dzieciństwie, kiedy istotnie był bardzo małym chłopcem, jednym z najmniejszych w klasie. Na rysunku W. miał zbyt dużą głowę, długie nogi, krótszą szyję i nieproporcjonalnie krótki tułów oraz ręce. Był niezbyt foremny, ale W. kładł to na karb nieumiejętności rysowania.

Zanim zabrał się do drugiej części zadania, W. uporządkował uczucia, jakimi zajmował się od lat —na Farmie, podczas pisania dziennika, podczas robienia czwartego kroku i na terapii współzależnienia w Caron. Następnie nanosił je na swój rysunek. Podobnie jak Maria, Vicky i Pam starał się powiązać swoje uczucia z różnymi dolegliwościami. Przypomniawszy sobie, że kiedy Vicky i Jim mówili o tym, że płód czuje, czy jest chciany, W. poczuł silny

ból głowy. W głowie umieścił więc porzucenie i lęk przed odrzuceniem oraz samotność. Gdy rysował swoją wewnętrzną trajkotkę, przypominał sobie, że w w dzieciństwie miał chore zatoki; tam też umieścił ból i złość, związane z bolesnymi wspomnieniami z dzieciństwa. Gula w gardle, która nawet miała naukową nazwę *globus hystericus*, pojawiła się, gdy miał dwadzieścia parę lat i znikła, jakiś czas po tym, gdy przestał pić w wieku 38 lat. Sądził więc, że była związana z alkoholizmem. Ale pojawiła się znów przedwczoraj, gdy Pam pracowała w grupie nad swoim wstydem. W gardle umieścił więc wstyd. W ramionach — współzależninie, wyrażające się w przygarbieniu i opadaniu ramion, jakby pod ciężarem odpowiedzialności za świat i za innych ludzi. Po przyjeździe tutaj poczuł taki sam ból w klatce piersiowej jak kiedyś w Chicago, tam umieścił więc smutek i ból, przede wszystkim związany ze stratą lub rozłąką. W żołądku miewał strach, a w mięśniach, których kurcze często mu dokuczały — stres i złość. Przypominał sobie doktora Rudzkiego i na skórze umieścił lęk oraz niepokój. Dopisał jeszcze dwa behawioralne przejawy emocji: szloch, gdy odczuwał ból lub złość, oraz płacz, gdy był smutny, a także gdy odczuwał współczucie. Po zastanowieniu przypominał sobie, że w kinie często nie mógł pohamować szlochu także wówczas, gdy działo się coś nadzwyczajnie dobrego, a dokładniej, gdy zło kończyło się czymś dobrym. Ale było tak wtedy, gdy dobro dotyczyło czegoś, czego on sam nie doświadczył, choć bardzo pragnął. Na przykład gdy ojciec okazywał synowi miłość. Choć tu, w Sierra Tucson coraz częściej targał nim szloch, gdy ktoś opowiadał lub przeżywał jakieś cierpienia, z którymi W. się utożsamiał.

Gdy pokazał swój rysunek na spotkaniu grupy, Pam zauważyła, że nigdzie nie ma miejsca na radość. „Czyżby był ona ukryta? Na przykład pod strachem. Czyżbym się bał, że to uczucie jest nie na miejscu?” pomyślał. Przypominał sobie, że w dzieciństwie ilekroć się czymś bawił i cieszył, natychmiast nakładano na niego nowe obowiązki lub zapędzano do nauki. Ale bywał też radosny. Umieścił więc radość w ustach, bo tam mieszkał uśmiech, i w oczach, z których czasem wybiegały błyski.

Clara zatrzymała się nad gulą w gardle. Poradziła, żeby W. popracował nad nią. Nie tylko nad tym, skąd się ona wzięła, ale skąd się wzięły uczucia, które w niej tkwią. I jak przejawiają się w zachowaniach W.? Jak się przed nimi broni? Słowem, co zrobiły z nim wstyd i poczucie winy.

To właśnie wstyd był uczuciem, które nie pojawiło się w jego czwartym kroku sprzed pięciu lat. Najpierw przeczytał o nim w podręczniku dla uczestników programów rodzinnych w Sierra Tucson. Wstyd jest przeżyciem czysto wewnętrznym, dotyczy doświadczania siebie przez samego siebie. Jak

inne emocje wstyd może być pożyteczny, gdy służy wychowaniu lub poprawie samego siebie; zrobiłem coś źle, wstydzę się i postaram się już tego nie robić. Ale wstyd może być zły. Wtedy jest dolegliwym uczuciem wywołanym przez poczucie niepowodzenia, niepełnowartościowości lub hańby. Wtedy staje się najbardziej szkodliwym spośród wszystkich uczuć. Jednocześnie wstyd maskuje się i ukrywa pod innymi emocjami, takimi jak strach lub złość. Dlatego trudno go dostrzec. Wskazówką mogą być pewne słowa zawierające w sobie i umacniające wstyd, takie jak nieśmiały, onieśmialony, gorszy, głupi, nieodpowiedni, nieudacznik, winny, upokorzony czy pozbawiony wartości. Ich stosowanie wobec siebie może być przejawem uwewnętrznionego wstydu.

W. uświadomił sobie, że przy przerabianiu czwartego kroku widział sporo objawów wstydu, chociaż ich tak nie nazywał. Przypomniawszy sobie wstyd, jaki przeżył, gdy został niesłusznie oskarżony przez nauczycielkę przy całej klasie. Wstydził się, że był chudy, mały i miał odstające uszy. Gdy był nastolatkiem wstydził się wychodzić z domu z matką, by koledzy nie mówili o nim mamisynek, i z siostrą, żeby nie żartowali, że sobie starszą dziewczynę przygruchał. Przeżywał wstyd i był zawstydzany, gdy wychodziły na jaw jego kłamstwa, zwłaszcza takie, w których udawał, że jest starszy i ważniejszy niż był. I przede wszystkim wewnętrzny wstyd kazał mu publicznie umniejszać swoje dokonania i bez przerwy za wszystko przeproszać.

Wyczytał, że wstyd ma źródła w dzieciństwie. W odrzuceniu i porzuceniu, w ocenianiu i obwinianiu. A także jest przenoszony z pokolenia na pokolenie: przesiąknięci wstydem rodzice przenoszą to uczucie na dzieci. W. pamiętał, że ojciec wstydził się swojej nie wykształconej matki i całej rodziny, często był niezadowolony z siebie albo udawał kogoś innego, niż był. Matka wstydziła się swego sieroctwa i tego, że była wychowywana przez obcych ludzi, braku wykształcenia, a później także tego, że trudne warunki życiowe zmuszały ją do szycia i sprzedawania na ciuchach tego, co uszyła.

Rodzice, zwłaszcza matka często zawstydzali W., mówiąc: „Nic dobrego z ciebie nie wyrośnie. Nic nie jesteś wart. Jak ci nie wstyd. Ludzie patrzą.” Gdy dorastał, ojciec nie rozmawiał z nim o potrzebach seksualnych, mówiąc, że to sprawa wsty-



dliwa. Kościół katolicki nauczał, że można zgrzeszyć nie tylko uczynkiem lub mową, ale także myślą. A przecież każdy miewa grzeszne myśli, rzecz w tym, by ich nie realizował. W. zgadzał się, że myślą można sobie zaszkodzić, ale nie zgrzeszyć. Przywiązanie grzechu do myśli musi rodzić pokłady poczucia winy i wstydu. Księża to wzmacniali, a katecheci starali się właśnie wstydem skłonić uczniów do dobroci. Poczucie zawstydzenia, gdy ktoś krytykował W. lub odmawiał jego prośbie utrzymywało się nadal.



Wstyd prowadzi do różnych zachowań, postaw i nawyków. W zasadzie każde uzależnienie ma wstyd u swego podłoża. Także złość i wściekłość, którą zazwyczaj utożsamia się z gniewem, jest rezultatem wstydu. James Gilligan, który wiele lat pracował jako psychiatra więzienny, doszedł do wniosku, że powodem zabójstw i innych gwałtownych czynów w więzieniu najczęściej wcale nie było to, że ofiara skrzywdziła sprawcę, ale że czuł się on przez nią poniżony lub upokorzony. Wynikające ze wstydu poczucie niższości rodzi zachowania niewolnicze, w tym obwinianie innych. Wewnętrznie wolny człowiek żąda i bierze za siebie odpowiedzialność, niewolnik błaga i obwinia. Wstydowni i niskiemu poczuciu wartości zazwyczaj towarzyszy bigoteria, uprzedzenia i nienawiść. Człowiek, który myśli, że jest bez wartości, będzie szukać kogoś, kto znajduje się jeszcze niżej od niego. Tak się rodzi nienawiść do innych: większości do mniejszości, a mniejszości do większości.

W. przypomniał sobie Saszę, rosyjskiego taksówkarza w Nowym Jorku, który kiedyś wiózł go z lotniska. W. zapytał go, co było dla niego najtrudniejsze podczas adaptacji do życia w Ameryce. W odpowiedzi Sasza nie powiedział ani słowa o sobie, lecz wybuchnął stekiem nienawiści wobec Ameryki i Amerykanów. Mówił o nich zwierzęta albo małpy. Mówił, co Ameryka powinna zmienić. Przede wszystkim — nie wpuszczać i wyrzucić wszystkich obcych. Ale nie jego tylko Czarnych i Latynosów. W. przypomniał sobie, że największymi rasistami była biała biedota. Wstyd w skali społecznej może prowadzić do gwałtownych wybuchów buntu lub agresji, w skali indywidualnej uderza w poczucie wartości człowieka, a przez to zagraża jego duchowości.



W. pomyślał o swoich środkach obrony przed wstydem. Uznał, że zacieranie granicy między powagą a żartem, które w czwartym kroku kojarzył z lękiem, było przede wszystkim wynikiem wstydu. Może także to, że zawsze przestrzegał reguł, wynikało z lęku przed zawstydzeniem, gdy ktoś go przyłapie. I to, że niemal nigdy nikogo o nic nie prosił. Czasem sam o sobie mówił niepocholebnie. W szkole czuł ból, gdy przezywali go osioł, więc żeby go zmniejszyć, sam tak o sobie tak mówił. Gdy był ofiarą nadużycia lub doznał krzywdy, szukał swojej winy; wołał być winny niż czuć się zawstydzony, wykorzystany i odrzu-

cony. Łatwiej było mu się przyznać, że sam zawinił, niż do tego, że inni ludzie potraktowali go jak śmieć.

W. dostrzegł też związek między wstydem a potrzebą uzasadniania własnego istnienia przez pracę. Przeczytał, że perfekcjonizm często ma na celu zakrycie wstydu. Chyba to do niego pasowało. Jeśli akurat nie robił niczego naprawdę wielkiego, nie pisał, nie wykladał, nie załatwiał jakichś spraw, czyli gdy po prostu był, czuł się bez wartości. Praca, nieustannie robienie czegoś, nawet zaradność oraz większość jego dokonań i dobrych uczynków dla innych zmierzały do tego, by ludzie go cenili i szanowali, a nie pogardzali nim, co wydawało mu się normą. Chciał to zmienić. Do swojego dekalogu w czwartym punkcie, obok strachu i poczucia winy dopisał wstyd. Teraz brzmiał on tak: "Przestać się bać, wyzbyć się poczucia winy i wstydu".

W Sierra Tucson uczyli, by ze wstydem radzić sobie przez wyznaczenie zdrowych granic. Gwarantują one człowiekowi przestrzeń fizyczną, emocjonalną i intelektualną. Granice powinny chronić, ale nie odgradzać go od innych murem nie do przekroczenia. Z tym, że to on sam ma uchylać lub otwierać bramę w tym murze.

W. pomyślał, że jego samotność może wynikać z lęku przed przekroczeniem przez innych granic, których nie umiał wyznaczać i bronić. Toteż otaczał się murem. Dowiedział się, że po to, by uleczyć wstyd trzeba go oddać tym, od których go dostał. Czasem przez konfrontację, a czasem przez wybaczenie. Właśnie wybaczenie zalecili W. współpracownicy i terapeuci po wysłuchaniu sprawozdania z pracy nad wstydem.



BAJKA O SMUTNEJ KRÓLEWNIE I PTASZKU-PYTAJKU

Żyła sobie kiedyś smutna królowa. Nie zawsze była taka. Dawniej była szczęśliwą i wesołą królową, mieszkała w pięknym pałacu w słonecznej krainie Beztroskaniu, razem z całą swoją szczęśliwą królewską rodziną. Ale to było dawno, dawno temu (jak to w bajkach bywa).

Teraz (już nie tak dawno temu i wcale nie w bajce) królowa już bardzo długo była smutna, bo przed wielu laty porwał ją zły czarodziej Problemus i zamknął w wysokiej wieży, z której nie było wyjścia. Wszystkie jej korytarze miały kształt spiralnej ślimaczej muszli i zawsze prowadziły coraz głębiej do wnętrza. Królowa nie wiedziała, dlaczego spotkał ją taki los, próbowała różnych środków aby się tego dowiedzieć i tym sposobem przełamać zły czar, ale bezskutecznie. Płakała i błagała czarownika, aby ją wypuścił i pozwolił wrócić do domu, do słonecznej Beztroskaniu, lecz on śmiał się tylko ze złośliwą satysfakcją, bo największą przyjemność czerpał z bezradności ludzkiej, którą karmiła się jego czarnoksiężska siła. Kamienna ślimacza wieża, w której uwięziona była księżniczka, wznosiła się pośrodku ciemnego i bezkresnego Stresoboru, którym władał okrutny Problemus. Do zakratowanego okna jej komnaty na najwyższym piętrze wieży przylatywały kolorowe ptaszki-bezradki, a jedynym zajęciem królowy było karmienie ich okruszkami chleba, które udawało jej się oszczędzić ze skąpych dziennych racji, jakimi ją karmił Problemus. Ptaszki-bezradki stanowiły też jej jedyne towarzystwo i jedyną pociechę, bo umiały mówić ludzkim głosem i królowa mogła z nimi rozmawiać. Dzieliła się z nimi swoją rozpaczą, swoją tęsknotą za piękną Beztroskanią, a one muskały skrzydełkami jej mokrą od łez twarzyczkę i wołały swoimi słodkimi ptasimi głosikami: dlaczego? dlaczeeeeego?? albo: biedna, bieedna, bieeedna królowa! nie zasługujesz na taki los! Czasem opowiadały jej też, że cały świat wokół pod rządami złego Problemusa jest zły i niesprawiedliwy, że nie ona jedna cierpi w niewoli u czarnoksiężnika i że tak już zapewne musi być, bo nikt nie potrafi pokonać jego potęgi. Te rozmowy z ptaszkami-bezradkami przynosiły królowie ulgę i namiastkę radości, że ktoś się nią interesuje, ale nocami znowu płakała z tęsknoty za domem i z żalu nad sobą samą oraz całym udręczonym światem; znowu zadawała sobie pytanie: dlaczego właśnie mnie to spotkało? – i znowu bezskutecznie próbowała do świtu dociec odpowiedzi...

Wśród stada kolorowych ptaszków-bezradków pojawiał się na para-

pecie jeden inny – szary i niepozorny ptaszek, który nigdy nie przyłączał się do ptasiego chóru uzalającego się nad królowną, tylko przyglądał się jej uważnie bystrymi czarnymi oczkami. Królownie nie bardzo się on podobał, nie był tak ładny i towarzyski jak pozostałe, a poza tym czuła się trochę urażona, że nie okazuje jej litości, zaś jego baczne spojrzenie nieco ją peszyło - czasem miała wrażenie, że ptaszek czegoś od niej oczekuje, a ona nie potrafi zrozumieć czego. Starła się więc nie zwracać na niego uwagi i dalej rozmawiała z resztą kolorowych ptaszków. Tak mijaly jej kolejne dni, tygodnie i miesiące, a każdy mijający dzień przynosił coraz większą bezradność i pogłębiał smutek.

Któregoś dnia, w czasie zwykłej rozmowy z bezradkami, pełnej narzekania, dywagacji "dlaczego", łez i żalu, królowna zawołała w desperacji: "powiedzcie, co mogę zrobić?!" Ptaszki-bezradki zaćwierkały chórem: Nie! Nic-nic! Niiic! - i odleciały, na parapecie został tylko milczący dotąd szary ptaszek, jak zwykle uważnie przypatrujący się królownie. Ta, rozżłoszczona, zawołała: No i co się tak ciągle na mnie gapisz?! Przecież też nic mi nie możesz pomóc, ptaszku-bezradku!?

Szary ptaszek, nie spuszczać z niej spojrzenia, odezwał się po raz pierwszy: Nie jestem ptaszkiem-bezradkiem, jestem ptaszek-pytajek. Zadałaś pytanie, więc jestem z tobą.

Królowna bardzo się zdziwiła: Jak to? Czemu dopiero teraz? Przecież od tylu lat zadaję pytanie "dlaczego?". Ptaszek odparł: To nie było dobre pytanie. Właściwe pytanie zadałaś dopiero dzisiaj. Dlatego jestem.

- No to powiedz mi, co mogę zrobić?! - zawołała zniecierpliwiona królowna.

- Nie jestem ptaszkiem-mądralkiem. Jestem tylko ptaszek-pytajek. Nie mogę ci powiedzieć, co masz robić, bo to możesz wiedzieć tylko ty sama. Tylko ty jesteś ekspertem od swojego życia.

- Żartujesz sobie ze mnie! - wykrzyknęła królowna. - Gdybym wiedziała, już dawno nie byłoby mnie tutaj! Po co w ogóle mnie zaczepiasz, jeśli nie chcesz i nie możesz mi pomóc? Lepiej idź sobie!

- Chcę ci pomóc - powiedział spokojnie ptaszek-pytajek. - I mogę to zrobić. Jeśli tylko ty sama zechcesz pomóc sobie. Ale co ty wiesz o sobie? - zapytał. - Czy wiesz kim jesteś? Jaka jesteś? - rzucił jeszcze na pożegnanie i odleciał, pozostawiając królownę wzburzoną, ale mimowolnie także zaintrygowaną.



Kiedy szary ptaszek-pytajek zniknął wśród koron wysokich drzew Stresoboru, królowna, mimo całej swojej złości na niego, zaczęła się zastanawiać nad pytaniami, które jej zadał. Kiedy następnego dnia stado ptaszków znowu zleciało się do rozsypanych przez nią na parapecie okruszków, ze zdziwieniem stwierdziła, że zwykle uzalanie się ptaszków-bezradków zaczyna ją drażnić i cały czas szukała wzrokiem małego szarego ptaszka-pytajka. Kiedy napotkała baczne spojrzenie jego czarnych oczek, zawołała: Dobrze wiem, kim jestem i jaka jestem! Jestem królowną, uwięzioną przez Problemusa w Stresoborze, jestem smutna i bezradna.

Ptaszek pokręcił szarą główką: Co jeszcze? – zapytał. – Co jeszcze wiesz o sobie? Co widzisz w lustrze? Jaka jesteś naprawdę? Jaka byłaś i jaka mogłabyś być? – I odfrunął, a królowna, nie zwracając więcej uwagi na ćwierkanie pozostałych ptaszków, podbiegła do starego, zmatowiałego lustra, wiszącego w komnacie i zaczęła się przyglądać swojemu ledwo widocznemu odbiciu. Uświadomiła sobie, że dawno tego nie robiła, bo widok własnej smutnej, wymizerowanej twarzy, rozmazanej w matowej tafli lustra, nie był wcale przyjemny. Teraz, patrząc na swoje odbicie, znowu zaczęła się zastanawiać nad pytaniami ptaszka. I nagle zobaczyła w lustrze dawną siebie – i przypomniała sobie, że nie zawsze była smutna i bezradna, i pojawiło się w jej głowie pytanie, czy mogłaby stać się znowu taka jak kiedyś, i poczuła gwałtowne pragnienie, aby tak się stało... Naraz ze zdumieniem spostrzegła, że powierzchnia lustra stała się jakby bardziej przejrzysta, a jej odbicie w nim lepiej widoczne, wyraźniejsze i piękniejsze. Królowna poczuła, że już nie może się doczekać jutrzejszego karmienia ptaków, że musi jak najszybciej porozmawiać z ptaszkiem-pytajkiem, zapytać go dlaczego tak się dzieje... Nie! - przypomniały jej się jego słowa, że „dlaczego” nie jest właściwym pytaniem, że trzeba pytać... zaraz, zaraz, o co? Co jeszcze? Co jeszcze mogę zobaczyć w lustrze? Jaka jeszcze jestem? Co jeszcze mogę zrobić?... Nowe, zaskakujące pytania kłębiły jej się w głowie, a tafla lustra jaśniała coraz bardziej, ukazując coraz bardziej wyraźnie odbicie postaci królowny – ciągle jeszcze młodej, zdrowej mimo wymizerowania niewolą i zgryzotą, patrzącej coraz bardziej odważnie i zdecydowanie... I nagle zrozumiała, że zaczyna się zmieniać jej spojrzenie na siebie samą, że czuje się już trochę mniej bezradna, a tym samym magiczna siła złego czarnoksiężnika staje się odrobinę mniejsza, dlatego właśnie zaczarowane przez niego lustro przestaje być matowe i może ona już zobaczyć swoje prawdziwe odbicie...

Odtąd codziennie z niecierpliwością wypatrywała ptaszka-pytajka i codziennie z coraz większą nadzieją z nim rozmawiała, słuchała jego pytań i starała się szukać na nie odpowiedzi, nawet jeśli w pierwszej chwili wydawały jej się niezrozumiałe i dziwne czy głupie. Z każdym dniem coraz bardziej irytowało ją stado ptaszków-bezradków, które ją odwiedzało, coraz rza-

dziej i krócej z nimi rozmawiała, a nawet zaczęła je odpędzać, bo swoim ciągłym ćwierkaniem i jęklivymi lamentami przeszkadzały jej w rozmowach z ptaszkiem-pytajkiem. Stado stawało się zresztą coraz mniejsze, bo bezradki nie były zadowolone, że królowna nie zwraca na nie uwagi i przylatywało ich coraz mniej. Za to lustro w komnacie królowny stało się już całkiem przejrzyste – najwyraźniej moc Problemusa słabła stopniowo coraz bardziej – widziała w nim już zupełnie wyraźnie nie tylko własne odbicie, ale także całe swoje otoczenie, któremu po każdej rozmowie z ptaszkiem-pytajkiem przypatrywała się coraz uważniej. Dostrzegała coraz więcej nowych rzeczy – i w sobie samej, i wokół siebie: zauważyła, że pościel na jej łóżku wykonana jest z grubego płótna, które podarte w pasy mogło posłużyć do zrobienia mocnego sznura, że żelazny świecznik w kącie komnaty ma idealny kształt, aby stać się stabilną kotwicą, że w połowie pusta szklanka wody, stojąca na stole jest w rzeczywistości do połowy pełna... I tak dalej, i tak dalej – każdy dzień i każda rozmowa z pytajkiem, i każde zadawane przez niego pytanie, przynosiły coraz to nowe odkrycia.

Zajęta odkrywaniem nowej siebie i tego zadziwiającej nowej przestrzeni, pełnej nowych narzędzi, królowna nawet nie zauważyła, kiedy ptaszki-bezradki zupełnie przestały ją odwiedzać. Gdy któregoś dnia sobie to uświadomiła, chciała popatrzeć przez swoje zakratowane okienko gdzie podziało się stado jej dawnych znajomych, oparła się więc ramieniem o kratę, by wyjrzeć na zewnątrz. Wtem aż krzyknęła z zaskoczenia, bo oto pod naciskiem jej ręki masywna żelazna kratka skruszyła się nagle i rozpadła na drobne kawałeczki...

- Co się stało? – zapytała zdumiona królowna ptaszka-pytajka.

- A jak myślisz? – odpowiedział pytaniem na pytanie ptaszek, jak to miał w zwyczaj.

Królowna wybuchnęła śmiechem, bo ten irytujący kiedyś zwyczaj ptaszka-pytajka nie wiedzieć kiedy także przestał ją złościć. Popatrzyła z uśmiechem w dół, w stronę ciemnego i bezkresnego Stresoboru, i zobaczyła, nie jest on już wcale straszny i nieprzebyte – stał się zwyczajnym, starym borem, prześwietlonym słońcem i poprzecinanym licznymi drózkami, wprost zapraszającymi do wędrówki. I nigdzie nie było widać ani słyszeć ptaszków-bezradków.

To oczywiście czarnoksiężska moc złego Problemusa została pokonana.

Królowna nadal jednak była zamknięta w wysokiej wieży. Ale nie była już smutna ani bezradna, miała przed sobą przestrzeń, od której nie oddzielały jej już kraty, wiedziała kim jest i do czego dąży. I wiedziała, że może tego dokonać.

A w jaki sposób to zrobi i co będzie dalej – to już zupełnie inna bajka...

Kaja

PROSTO Z MITINGU...

W każdym numerze „Arki” prezentujemy historie trzeźwiejących osób uzależnionych. Wszystkie zamieszczone w tej rubryce wypowiedzi stanowią indywidualne doświadczenie i poglądy tych osób i nie należy ich przypisywać wspólnocie AA jako całości.

ODNALAZŁEM RADOŚĆ ŻYCIA

Mam na imię Paweł, jestem alkoholikiem i nie piję od pięciu lat. Jak niesamowicie brzmią nadal w moich uszach takie – moje własne! – słowa. Nigdy w życiu nie wyobrażałem sobie nawet, że mógłbym coś takiego o sobie powiedzieć...

Ale też nawet przez moment nie wyobrażałem sobie kiedyś, na początku, przy pierwszych swoich skromnych piwach czy jednym-dwóch kieliszkach na imprezie, wypitych gdzieś w wieku czternastu lat, że może nadejść taki dzień, kiedy powiem „Jestem alkoholikiem”.

Zacząłem pić zupełnie niewinnie, żeby zrobić wrażenie, bo inni piją, bo spodobała mi się dziewczyny, w ogóle – bo tak się robi. Z tych samych „modnych” powodów zapaliłem swojego pierwszego papierosa. Chciałem być fajny i zabawny, chciałem ukryć swoje lęki, chciałem być akceptowany i robić wrażenie na ludziach.

A powodów do picia z czasem wciąż i wciąż przybywało – łupie mnie w krzyżu, nie mogę zasnąć, trzeba się rozweselić, bo coś się nie układa, problemy w pracy, problemy w rodzinie, nikt mnie nie rozumie, wreszcie – piję tak po prostu, bo mam ochotę, jestem duży i wolno mi. Potem nadszedł czas, kiedy miałem coraz więcej powodów, żeby nie przestawać pić – przecież wszyscy piją, a ja mam mocną głowę i mogę wypić więcej niż inni, alkohol mi nie szkodzi, a w ogóle to co bym robił, gdybym nie pił, jak tu się bawić bez



alkoholu, jak tu żyć bez niego... A moje życie stawało się coraz „ciekawsze” i „ciekawsze”...

Tak naprawdę moje życie zaczęło już bardzo dawno temu zmieniać się w piekło. Wszyscy wokół to widzieli, tylko ja nie. Nie miałem pojęcia, bo i nie miałem skąd tego wiedzieć, że właśnie te rzeczy, które uważałem za dowody na to, że nie jestem alkoholikiem, czynią mnie alkoholikiem. Ciągłe zmiany nastroju i zainteresowań; chaos, który wokół siebie tworzyłem w ciągłym dążeniu do porządkowania życia; moja inteligencja, która tak świetnie mi pomagała oszukiwać samego siebie, że nie jestem alkoholikiem i udowadniać sobie, że taki mądry i kompetentny człowiek, z takimi sukcesami w pracy, nie może przecież być alkoholikiem; moje zamykanie się w sobie i ukrywanie ilości wypijanego alkoholu i regularnych rundek z lokalu do lokalu – aby nikt nie zobaczył, ile tak naprawdę piję; urwane filmy i brak jakichkolwiek wspomnień o tym, co robiłem po pijaku; moje lęki, moje, to, że przerażało mnie zrobienie czegokolwiek bez wcześniejszego napicia się; dygot całego ciała i zimny pot, zaburzenia rytmu serca, naprężenie stany wielkiego smutku i wielkiej radości, które uważałem za objaw jakiejś dziwnej choroby, której lekarze nie umieją zdiagnozować; uparte negowanie mojego problemu alkoholowego – i wiele jeszcze innych symptomatycznych rzeczy, które dowodziły, że jestem chory na tę chorobę – alkoholizm.

Zacząłem pić, żeby się bawić, potem żyłem, żeby pić, a w końcu piłem, żeby żyć...

Nie wiedziałem, a nawet gdybym wiedział, nie uwierzyłbym, że alkoholizm jest chorobą jak każda inna, że każdy może na nią zachorować, niezależnie od ilorazu inteligencji czy statusu społecznego i zawodowego. Nie wiedziałem, że jest to chroniczna, nieuleczalna i śmiertelna choroba, że poradzić sobie z nią jest bardzo trudno, że raz aktywowana, pozostanie we mnie na całe życie.

Musiałem zniszczyć wszystko wokół siebie – dom, rodzinę, pracę, przyjaźnie – żeby uświadomić sobie swój problem i zacząć go rozwiązywać. Musiałem doznać samotności odrzucenia przez najbliższych, aby zacząć się zastanawiać nad swoim życiem i by poszukać przyczyny swoich problemów w sobie, a nie w innych ludziach.

Jest wyjście i mnie udało się je znaleźć – w samopomocowych grupach Anonimowych Alkoholików. Znowu mogę żyć z podniesioną głową, patrzeć ludziom w oczy, cieszyć się życiem bez alkoholu, mówić: „Dziękuję, że jestem alkoholikiem, dzięki temu nauczyłem się żyć”.

Zapomniałem dodać: mam pracę, dom, przyjaciół i to, co najważniejsze – odnalazłem pogodę ducha i radość życia.

SPIS TREŚCI:

| | |
|---|-------|
| Drodzy Czytelnicy! - <i>Ewa Woydyłło</i> | s. 1 |
| Czego nie widzisz w sobie... - <i>Anna Szwed</i> | s. 2 |
| PROBLEMY... | |
| W samotności trudniej wyzdrowieć - <i>Ewa Woydyłło</i> | s. 4 |
| Dzieci swoich rodziców - <i>Ewa Woydyłło</i> | s. 6 |
| My, dzieci starszych rodziców - <i>Ewa Woydyłło</i> | s. 8 |
| Za czarną ścianą - <i>Ania</i> | s. 12 |
| KRONIKA... | |
| Wspomnienie Szkoły Letniej - <i>Emo</i> | s. 14 |
| Udział w Szkole Letniej dał mi odwagę, siłę i nadzieję - <i>Jana Hristova</i> | s. 15 |
| Nasza Młodzież w Działaniu - <i>Anna Szwed</i> | s. 18 |
| Czy chcecie się przyłączyć? - <i>Vasil Petrov</i> | s. 25 |
| SPOTKANIA... | |
| Postaw na siebie... - <i>Rozmowa Ewy Bukowieckiej z dr Ewą Woydyłło -Osiatyńską</i> | |
| BEZPIECZNA SZKOŁA | |
| Bezpieczna szkoła zależy od nas samych - <i>Anna Szwed</i> | s. 36 |
| JA + TY = MY = BEZPIECZNA SZKOŁA - <i>Anh Ding Trong</i> | s. 38 |
| Nasze jedno „nie” - <i>Katarzyna Stankiewicz</i> | s. 39 |
| Jedna osoba świata nie zmieni? - <i>Zuzanna Kazana</i> | s. 40 |
| Orły z piątej klasy - <i>Hanna Jurczewska</i> | s. 42 |

Druk:
Zakład Poligraficzny „ALDAN”
J. Olejarz A. Szymaniuk
04-687 Warszawa
ul. Lucerny 39
biuro@aldan-drukarnia.pl