

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 21 ● lipiec 1997 r.

- WYKŁAD O WOLNOŚCI  
KS. MARKA DZIEWIECKIEGO
- O AA W ZAKŁADACH KARNYCH
- KOBIETY A ALKOHOL
- W KLATCE NAŁOGU



BIULETYN KOMISJI EDUKACJI W DZIEDZINIE ALKOHOLIZMU  
I INNYCH UZALEŻNIEŃ FUNDACJI IM. STEFANA BATOREGO

---

WYDAWCA ZEZWALA NA PRZEDRUK NASZYCH  
ARTYKUŁÓW Z PROŚBĄ O UMIESZCZENIE  
NASTĘPUJĄCEJ ADNOTACJI:

„Przedruk z kwartalnika ARKA wydawanego przez  
Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych  
Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego”.

## DRODZY CZYTELNICY

Jeżeli jedną Szkołę Letnią mamy za sobą, a drugą tuż, tuż przed sobą, to znaczy, że musi być lato – co niestety niekoniecznie wynika u nas z pogody. Tą Letnią Szkołą przed nami jest międzynarodowe spotkanie zaplanowane na początek września z psychologami, narkologami i terapeutami odwykowymi z kilku sąsiadujących z nami krajów. Zaś za nami jest Letnia Szkoła pod hasłem „Wybie-

ram wolność”, która odbyła się w Dębem k. Warszawy w dniach 13–17 czerwca 1997r.

Z ankiet ewaluacyjnych wynika, że najbardziej słuchaczom przypadły do gustu wykłady Krzysztofa Zanussiego, Wiktora Osiatyńskiego i Ks. Marka Dziewieckiego, którego tekst pt. „Warunki osiągnięcia wolności” drukujemy już w tym numerze. (Następne będziemy zamieszczać w kolejnych ARKACH).

Na zakończenie szkoły w Dębem kilka osób wyraziło niezadowolenie, że niektórzy uczestnicy pili w kawiarni piwo. Ponieważ na spotkaniach organizowanych przez Komisję sprawa taka nigdy się dotąd nie pojawiła, mamy okazję, by ją po raz pierwszy otwarcie poruszyć. Choć osobiście jestem przeciwna prohibicji, bardzo przekonało mnie zdanie Ani Dodziuk (której warsztat o rodzinie uzyskał same najwyższe oceny uczestników!). Powiedziała ona mniej więcej tak: „Szkoła Letnia nie jest prywatnym spotkaniem towarzyskim. Jest formą naszej pracy zawodowej. Jest to wystarczające uzasadnienie, aby powstrzymać się od picia alkoholu”. Od tej pory będziemy tę zasadę wyraźnie komunikować na początku naszych kolejnych szkoleń.

Tymczasem życzę miłej lektury. Zapraszam do korespondencji i współpracy.

No i do następnego spotkania w ARCE już jesienią. □

*Ewa Woydyłło*



## Pierwsze kroki ARMADY

Zenon Stube

W poprzednim 20 numerze ARKI pisałem, że będę informował czytelników o dalszych planach i działaniach stowarzyszenia. Z wielką radością mogę wszystkich zainteresowanych stowarzyszeniem poinformować, że Sąd Wojewódzki w Katowicach, Wydział Cywilny w dniu 8 maja 1997 r. po rozpoznaniu na posiedzeniu niejawnym postanowił zarejestrować stowarzyszenie pod nazwą:

**STOWARZYSZENIE MENEDŻERÓW NA RZECZ ZDROWEGO  
MIEJSCA PRACY „ARMADA” z siedzibą w Raciborzu.**

Po otrzymaniu informacji z sądu wojewódzkiego komitet założycielski w osobach: Zenon Stube, Józef Święty oraz Eugeniusz Stęchły przystąpił natychmiast do przygotowania Walnego Zgromadzenia Członków, celem ukonstytuowania się zarządu oraz komisji rewizyjnej. Walne Zgromadzenie Członków obradowało w dniu 4 czerwca 1997 r. w budynku dyrekcji Zakładów Elektrod Węglowych SA w Raciborzu. Przybyli wszyscy członkowie założyciele stowarzyszenia w liczbie 31 osób. W programie spotkania przewidziano:

1. Zapoznanie ze statutem stowarzyszenia,
2. Dyskusja nad zadaniami stowarzyszenia
3. Wybór władz stowarzyszenia
4. Wnioski

Każdy z uczestników otrzymał statut stowarzyszenia wraz z postanowieniem Sądu Wojewódzkiego w Katowicach informującym o zarejestrowaniu stowarzyszenia.

Dyskutowano nad organizacją i zadaniami stowarzyszenia, strukturą zarządu i zespołów roboczych. Chodzi o to, by wypracować taką organizację ogniw stowarzyszenia, która pozwoli na wykorzystanie inicjatyw członków i jednocześnie zagwarantuje inicjowanym programom ich naukową tożsamość i praktyczny realizm.

Nie mamy w tej dziedzinie sprawdzonych wzorców, dlatego też trzeba je dopiero wypracować.

Chodzi nam głównie o działania zapobiegające problemom alkoholowym wśród załóg zakładów pracy i ich rodzin z jednoczesnym promowaniem modelu zdrowego życia i kultury wzajemnych stosunków bez alkoholowego dopingu.

Działania te powinny raczej opierać się na programach długofalowych, nie mogą mieć restrykcyjnego charakteru, chociaż będą oparte o przepisy prawne obowiązujące w zakładzie pracy i państwie.

W wyniku tajnego głosowania został wybrany i ukonstytuowany zarząd Stowarzyszenia Menedżerów na Rzecz Zdrowego Miejsca Pracy ARMADA.



Jacek Wójtowicz, Anna Zembaty Łęska, Ewa Woydyłło, Jerzy Szpineter, Zenon Stube, Adam Dzyndra (wiceprezydent miasta Racibórz), Danuta Hryniewicz – podczas walnego zebrania ARMADY w ZEW w dniu 4 czerwca 1997 r.

**Prezes zarządu** – Jerzy Szpineter – dyrektor naczelny Zakładów Elektrod Węglowych SA w Raciborzu – odpowiedzialny za pracę Zarządu i realizację statutowych zadań przez wszystkie ogniwa stowarzyszenia, współpracę z konsultantami Zarządu.

**Wiceprezes** – Hubert Bugdol – zastępca dyrektora Zakładów Elektrod Węglowych w Raciborzu – odpowiedzialny za politykę finansowo-gospodarczą stowarzyszenia i tworzenie odpowiednich warunków pracy dla biura stowarzyszenia, sekretarza i skarbnika.

**Wiceprezes** – Anna Zembaty Łęska – zastępca dyrektora Fabryki Kotłów RAFAKO w Raciborzu – odpowiedzialna za pracę zespołów roboczych stowarzyszenia, przewodniczy jednocześnie radzie programowej opiniującej programy działania oraz nadzoruje ich praktyczne wdrażanie.

**Wiceprezes** – Henryk Luchowski mistrz w Zakładach Chemicznych ROKI-TA w Brzegu Dolnym – odpowiedzialny za promocję zadań i celów stowarzyszenia w kraju i za granicą, współpracę z ruchami społecznymi i stowarzyszeniami o zbieżnych celach, dobrą współpracę środowiskową zakładów pracy uczestniczących w programie.

**Sekretarz** – Halina Wojtala – kierownik Działu Kadr Zakładów Elektrod Węglowych w Raciborzu – odpowiedzialna za prowadzenie dokumentacji stowarzyszenia i pracę jego biura.

**Skarbnik** – Piotr Gajos – pracownik Zakładów Elektrod Węglowych w Raciborzu – prezes Klubu Abstynenta HELIOS – odpowiedzialny za prowadzenie dokumentacji finansowej biura stowarzyszenia.

Zarząd stowarzyszenia powołał pełnomocników zarządu.

**Pełnomocnik zarządu** – Zenon Stube – odpowiedzialny za wdrażanie decyzji zarządu i nadzór nad ich realizacją.

W głosowaniu tajnym wybrano trzyosobową Komisję Rewizyjną.

Poza statutowymi organami powołano do współpracy z zarządem:

**RADE PROGRAMOWĄ** – do opiniowania przed wdrożeniem programów działania oraz nadzorującą ich praktyczne wdrażanie i oceniającą efekty. W skład rady weszli – konsultanci zarządu, przewodniczący zespołów roboczych oraz pełnomocnik zarządu.

Powołano również zespoły robocze – i tak:

**Zespół roboczy ds programów profilaktycznych** –

Jacek Wójtowicz – psycholog – przewodniczący zespołu oraz Stefan Puńko, Eugeniusz Stęchły, Danuta Hryniewicz, Jerzy Stanisławski i Adam Truszczyński.

**Zespół ds. szkoleń** – Andrzej Winkler – psycholog – przewodniczący zespołu oraz Józef Święty, Bernard Świerczek, Eugeniusz Stęchły, Józef Kuźnik i Karol Gołczyk.

**Zespół ds. promocji celów** – Urszula Skowrońska – psycholog – przewodnicząca oraz Henryk Luchowski, Romuald Flakiewicz, Stefan Puńko.

Postanowiono także, że skład tych zespołów w miarę potrzeby może się zmieniać.

Podjęto decyzję o wysokości rocznej składki członkowskiej:

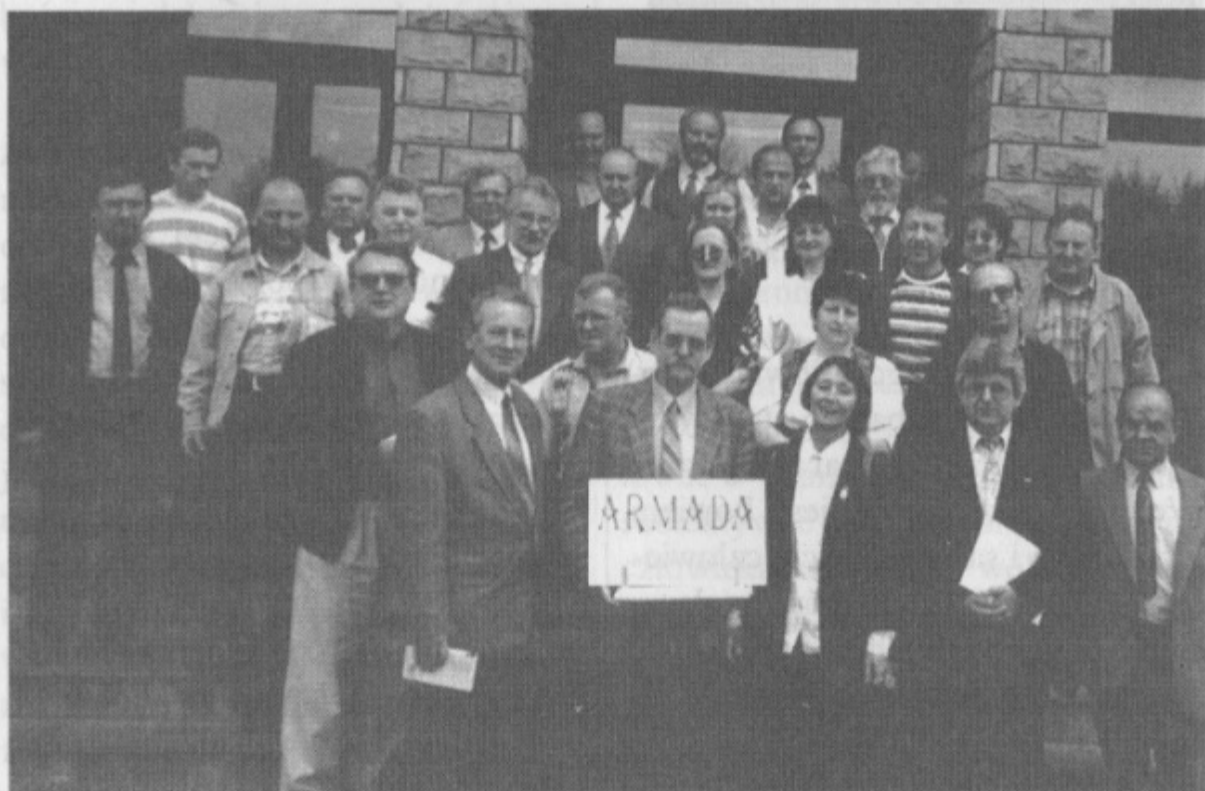
20 zł rocznie – osoba pracująca,

10 zł rocznie – emeryci i renciści.

Rzecznikiem prasowym stowarzyszenia została Danuta Hryniewicz – Pełnomocnik Prezydenta m. Raciborza ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Niedostosowania Społecznego.

Warunkiem skuteczności działań stowarzyszenia jest aktywne włączenie się wszystkich członków do prac w zespołach roboczych.

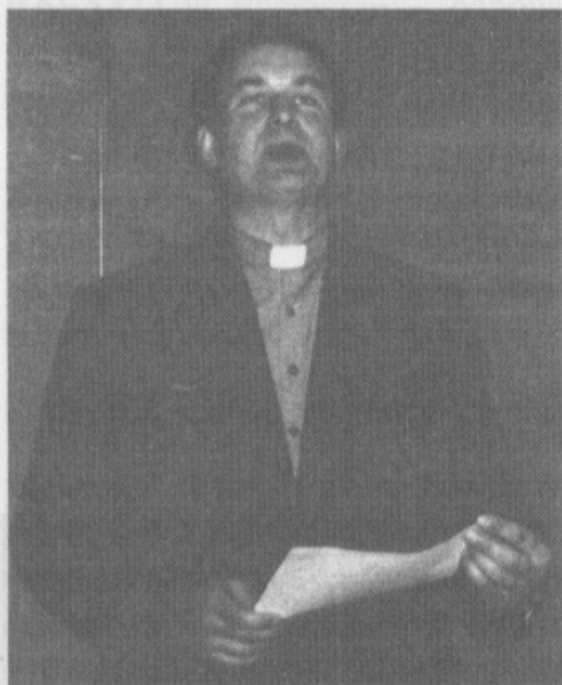
Uważamy, że nie będzie zdrowego państwa jeżeli nie będzie zdrowych zakładów pracy.



Zapraszamy wszystkich zainteresowanych działalnością Stowarzyszenia ARMADA do współpracy i korespondencji na adres Zakłady Elektrod Węglowych SA 47-400 Racibórz ul. Piastowska 29, z dopiskiem ARMADA.

Wiele osób pytało mnie co oznacza nazwa ARMADA – więc wyjaśniam – nazwa ARMADA składa się z pierwszych liter międzynarodowej nazwy tego stowarzyszenia – Association of Resource Managers Against Drug Abuse.

Zapraszamy do współpracy. ☐



*Wolność jest trudna  
Trzeba się jej uczyć  
Trzeba się uczyć być prawdziwie wolnym*

*Jan Paweł II*

## WARUNKI OSIĄGANIA WOLNOŚCI

### 1. Człowiek w obliczu własnej wolności

Dla współczesnego człowieka słowo „wolność” jest bardzo atrakcyjne i ma znaczenie niemal magiczne. Wolność utożsamiana jest bowiem z postępek i samorealizacją człowieka. Większość programów społecznych i politycznych odwołuje się właśnie do obietnicy wolności: wolność dla narodu, dla wszystkich grup społecznych, dla kobiet, wolność słowa, przekonań, sumienia.

Jednocześnie tak często wypowiedzi na temat wolności – nawet wśród fachowców i ludzi uznawanych za autorytety w tej dziedzinie – okazują się bardzo jednostronne, zawężone, karykaturalne. Czasami jest to spojrzenie jedynie moralizujące. Innym razem jedynie psychologizujące czy

socjologizujące. Czasem ukazuje ktoś wolność w sposób naiwnie optymistyczny, myląc zdolność do podejmowania decyzji z osiąganiem wolności wewnętrznej. Inni z kolei przedstawiają ludzką wolność w sposób fatalistyczny, traktując ją jako dramat i źródło nieszczęść.

Człowiek jest świadomy, że posiada zdolność dokonywania wyborów. Ma wolną wolę, czyli wrodzoną zdolność autonomicznego działania. Nie znaczy to jednak, że każdy człowiek żyje w wolności, gdyż rozwój i realizacja tej wrodzonej zdolności nie następuje w sposób automatyczny. Wymaga spełnienia określonych warunków. W przeciwnym przypadku dany człowiek, a nawet całe społeczeństwa mogą żyć w różnych formach zniewolenia zewnętrznego lub wewnętrznego.



Od strony negatywnej wolność jest ograniczana wszelkimi formami alienacji i zniewolenia zewnętrznego. Zaprzeczeniem wolności jest życie w zależności od danych osób, instytucji czy systemów władzy, ale zaprzeczeniem wolności jest także sytuacja, w której człowiek okazuje się zniewolony wewnątrz własną cielesnością czy emocjonalnością, własną ignorancją czy nieodpowiedzialnością, własnymi iluzjami, słabościami, lękami czy uzależnieniami w jakiegokolwiek dziedzinie życia.

Od strony pozytywnej wolność to zdolność podejmowania decyzji w oparciu o świadomość tego, co się czyni oraz o świadomość motywów, dla których się to czyni a także w oparciu o świadomość skutków własnego postępowania. Wolność ludzka nie oznacza dowolności działania, gdyż realizuje się w ramach możliwości materialnych, fizycznych, intelektualnych, psychicznych, moralnych, duchowych i społecznych, właściwych człowiekowi. Ponadto wolność jest bezpośrednio związana ze statusem osoby, która nie żyje jedynie w świecie faktów i determinizmów, gdzie nie ma miejsca na podejmowanie decyzji, lecz także w świecie znaczeń, wartości i więzi. W tak przeżywanym świecie jest miejsce na dokonywanie świadomych i odpowiedzialnych wyborów. „Być człowiekiem to znaczy być odpowiedzialnym” (A. de Saint-Exupery).

W wymiarze wewnętrznym wolność oznacza zatem działanie w spo-

sób nie tylko autonomiczny lecz także świadomy i odpowiedzialny. Natomiast w wymiarze społecznym wolność oznacza zespół konkretnych okoliczności i warunków, które umożliwiają poszczególnym osobom dokonywanie ich indywidualnych wyborów i podejmowanie osobistych decyzji w sposób respektujący ich autonomię, ich osobiste przekonania, normy i wartości. Dane społeczeństwo czy państwo promuje wolność, gdy nie tylko gwarantuje wszystkim podstawowe prawa i swobody obywatelskie, ale gdy jednocześnie zapewnia im realne warunki do korzystania z nich, np. środki materialne, wiedzę, wykształcenie, pracę, skuteczną ochronę prawną, itd.

Wolność stanowi dla każdego człowieka jednocześnie dar i zadanie. Nie można jej sobie zagwarantować w pełni i raz na zawsze. Samo subiektywne przekonanie danego człowieka o własnej wolności, nie jest jeszcze kryterium i gwarancją rzeczywistej wolności czy niezależności. Wolność nie zależy bowiem od subiektywnych przekonań czy emocjonalnych odczuć. Każdemu człowiekowi trudno jest uświadomić sobie wszystkie motywy, które nim kierują a także wszelkie formy alienacji czy niewiedzy, które zmniejszają jego niezależność. Nikt z nas nie jest w pełni wolny wewnątrz i zewnątrz. Nikt też nie jest w sposób całkowity i absolutny zniewolony. Każdy człowiek posiada so-

bie tylko właściwy stopień wolności wewnętrznej i zewnętrznej.

## **2. Uwarunkowania ograniczające wolność człowieka**

Stwierdziłem powyżej, że wolność jako wolna wola, jako możliwość autonomicznego podejmowania decyzji, jest elementem ludzkiej natury. Jest też wielką aspiracją każdego człowieka. Okazuje się jednak, że wrodzone możliwości oraz aspiracje, by być wolnym, to jeszcze zbyt mało, aby rzeczywiście żyć w wolności. Większość młodych ludzi w Polsce aspiruje obecnie do życia w wolności a jednocześnie okazują się oni zniewoleni uzależnieniami i słabościami na nie znaną dotąd skalę. Życie w wolności jest bowiem możliwe dopiero wtedy, gdy spełnione zostaną konkretne warunki zewnętrzne i wewnętrzne, bez których wolność nie jest możliwa. Zanim przyjrzymy się pozytywnym uwarunkowaniom promującym ludzką wolność, popatrzymy na te uwarunkowania, które ją ograniczają lub wypaczają.

### **2.1. Negatywne uwarunkowania kulturowe**

Sądzę, że podstawowym powodem obserwowanych obecnie trudności w osiągnięciu wolności przez człowieka żyjącego w cywilizacji zachodniej, jest dominujący typ kultury, która w dużym stopniu kształtuje w człowieku sposoby postrzega-

nia i przeżywania siebie oraz świata. Kulturę można określić jako całość kształt środków i zjawisk związanych z działalnością człowieka, poprzez które wyraża on swoje człowieczeństwo i które ze swej strony kształtują jego życie: rodzinne, społeczne, moralne, obyczajowe, artystyczne, ekonomiczne, polityczne.

Otóż w naszej cywilizacji dominują obecnie dwa trendy kulturowe. Pierwszym z nich jest MODERNIZM. W dziedzinie poznania modernizm charakteryzuje się racjonalizmem, rozwojem nauk szczegółowych, obserwacją obiektywną, gromadzeniem wielkiej liczby danych statystycznych, opieraniem się na precyzyjnej logice faktów. Natomiast w dziedzinie działania modernizm kieruje się zasadą skuteczności i dążeniem do maksymalizacji osiągniętych rezultatów. W konsekwencji modernizm umożliwia wzrost ekonomiczny, nieustanne doskonalenie narzędzi produkcji i organizacji pracy a także skuteczne działanie środków komunikacji społecznej. W modernizmie dominuje kryterium zysku i władza pieniądza, której podporządkowane jest nie tylko życie ekonomiczne i polityczne ale nawet życie osobiste, rodzinne i artystyczne człowieka.

Zupełnie inna jest logika POST-MODERNIZMU. Modernizm ignoruje a nawet lekceważy pojedynczego człowieka, jego sytuację życiową a zwłaszcza jego subiektywną podmiotowość. Podporządkowuje życie

ludzkie prawom ekonomii, techniki i skuteczności działania. Tymczasem postmodernizm jest wyrazem uprzywilejowania subiektywności pojedynczej osoby. Postmodernizm promuje logikę konsumizmu i zasadę szukania doraźnej przyjemności. Modernizm dąży do maksymalnego uporządkowania i ujednolicenia życia społecznego, natomiast postmodernizm podkreśla znaczenie emocji, odczuć, przekonań i pragnień pojedynczego człowieka. W modernizmie wszystko jest zorganizowane według obiektywnych praw ekonomii i techniki. W postmodernizmie wszystko jest subiektywne, dowolne, relatywne, indywidualne a najważniejszą wartością staje się tolerowanie wszelkich subiektywnych postaw i zachowań poszczególnych ludzi.

Wydawałoby się, że w obliczu tak sprzecznych trendów kulturowych, współczesny człowiek musi dokonać radykalnego wyboru między modernizmem a postmodernizmem. Tymczasem obserwujemy niezwykle fakt, iż w cywilizacji zachodniej postmodernizm nie zastąpił modernizmu lecz oba te teoretycznie wykluczające się systemy kulturowe, znalazły sposób na harmonijne współistnienie. Modernizm nadal w sposób bezwzględny wpływa na życie współczesnego człowieka w wymiarze ekonomicznym, politycznym i społecznym. Z kolei postmodernizm zdominował życie osobiste, rodzinne i obyczajowe poszczególnych ludzi.

Okazuje się, że tego typu splót modernizmu i postmodernizmu ma bardzo negatywny wpływ na sposób interpretowania i przeżywania ludzkiej wolności. Fakt ten nie powinien zaskakiwać, gdyż zarówno modernizm jak i postmodernizm są skrajnymi i wypaczonymi formami kultury. Modernizm respektuje jedynie obiektywne prawa ekonomii i politycznej siły kosztem człowieka i jego specyficznie ludzkich potrzeb. Z kolei postmodernizm respektuje jedynie ludzką subiektywność kosztem obiektywnej prawdy o człowieku, o jego możliwościach a także o realiach jego życia. Ponadto wspólną płaszczyzną obu tych kierunków, która zawęży horyzonty ludzkiej wolności, jest materializm, czyli patrzenie na człowieka oraz na przejawy jego działalności jedynie poprzez pryzmat cielesności i emocjonalności oraz dążenie do materialnego wyłącznie dobrobytu. W tak zredukowanym spojrzeniu na człowieka nie ma miejsca na dobrobyt duchowy, na sferę moralną, na szukanie sensu życia, na spotkanie z Bogiem.

Okaleczenie ludzkiej wolności na skutek konsensusu między modernizmem i postmodernizmem najłatwiej zauważyć, obserwując pokolenie młodych ludzi w Europie. Większość z nich bezkrytycznie przyjęła subiektywistyczne zasady kultury postmodernistycznej ale – zgodnie z dyktatem modernizmu – OGRANICZYŁA je wyłącznie do życia osobistego

i obyczajowego. Młodzi są przekonani, że w świecie ich prywatnego życia nie musi istnieć żadna prawda obiektywna, żadne obiektywne normy moralne czy zobowiązania prawne, że mogą robić to wszystko, czego subiektywnie pragną i co subiektywnie uważają za słuszne. W tej perspektywie wyrazem wolności jest kierowanie się cielesnymi i emocjonalnymi odczuciami oraz subiektywnymi przekonaniem. Największą zaś wartością nie jest już miłość czy prawda lecz tolerancja. I to tolerancja rozumiana nie jako szacunek wobec drugiego człowieka, z całą jego niepowtarzalnością, lecz jako wyraz przekonania, że nie istnieje obiektywna prawda, obiektywne dobro ani jakiegokolwiek obiektywne kryterium ludzkiego postępowania. W tej perspektywie nie da się i nie należy odróżniać dobra od zła, prawdy od fałszu, dojrzałych postaw od zachowań destrukcyjnych czy patologicznych, gdyż według postmodernizmu dosłownie wszystkie poglądy i postawy są równie słuszną alternatywą.

Jednocześnie ci sami młodzi Europy w sposób zadziwiająco pokorny i bierny podporządkowują się nakazom i żelaznym prawom modernizmu w życiu ekonomicznym, politycznym i społecznym. Tutaj ze zdumiewającą łatwością rezygnują z własnej wolności i z logiki postmodernizmu. Mimo wielkich problemów społecznych i ekonomicznych oraz politycznych w swoich

krajach (bezrobocie na niespotykaną skalę i to zwłaszcza wśród młodzieży, rosnąca liczba ludzi biednych, obniżanie się poziomu życia, rażące nierówności społeczne, korupcja wśród rządzących, itd) młodzi nie aspirują do przejęcia władzy politycznej. Nie obserwujemy – typowych jeszcze trzydzieści lat temu – młodzieżowych ruchów kontestacyjnych ani zainteresowania młodych dążeniem do naprawy życia społecznego.

Młodzi podporządkowują się biernie nawet temu, co bezpośrednio wpływa na ich życie osobiste. Dla przykładu podejmują nie te kierunki nauki, które odpowiadają ich zainteresowaniom i subiektywnym aspiracjom lecz te, które są podyktowane prawami ekonomii. Podobnie włączając się w życie gospodarcze, młodzi nie kierują się subiektywnymi przekonaniem czy potrzebami lecz podporządkowują się prawom rynku i marketingu. W odniesieniu do sfery gospodarczej i społeczno-politycznej młodzi Europy nie posługują się argumentem, że żyją w krajach demokratycznych, że są wolni i że mogą robić to, co im się podoba. Ich aspiracje do wolności „wybuchają” jedynie w życiu osobistym i obyczajowym.

W ten sposób zaskakująca symbioza modernizmu z postmodernizmem w sposób niemal niezauważalny dla samych zainteresowanych bardzo skutecznie wypacza i ogranicza wolność współczesnego człowieka.

W życiu osobistym wolność ta zostaje wypaczona lub ograniczona przez uleganie iluzjom łatwego życia, które nie musi kierować się żadnymi obiektywnymi prawdami, normami moralnymi czy zobowiązaniami. Młodzi wyzwolili się już z XX-wiecznych społecznych utopii o kolektywnym szczęściu, prezentowanych przez socjalizm narodowy (fasyzm) czy socjalizm międzynarodowy (komunizm). Popadają jednak w „nowoczesne” utopie o łatwym szczęściu, tym razem w wymiarze indywidualnym, prywatnym.

Trwając w tego typu utopiach, tym łatwiej i w sposób coraz mniej świadomy podporządkowują się dyktaturze ekonomii i polityki w życiu społecznym. W konsekwencji coraz więcej ludzi żyje nie tylko w iluzji łatwego szczęścia ale także łądzi się, że żyje w wolności. Statystyki tych iluzji pokrywają się ze statystykami cierpienia i dramatów, np. w postaci rosnącej liczby narkomanów, alkoholików, chorych psychicznie, samobójców czy przestępców. Jednak w odniesieniu do życia prywatnego współczesny człowiek ucieka od modernistycznej zasady wyciągania logicznych wniosków z obiektywnych faktów i ze statystycznych danych. Stając się ofiarą postmodernistycznej logiki subiektywności i bezkrytycznej tolerancji, zatracą świadomość konsekwencji swoich czynów i zadowala się „wolnością” polegającą na szukaniu doraźnej przyjemności cielesnej lub emocjonalnej.

## 2.2. Utopijne wizje wolności

Drugim, obok negatywnych wpływów kulturowych, czynnikiem ograniczającym wolność współczesnego człowieka, są naiwne czy wręcz utopijne wizje ludzkiej wolności.

W krajach, którym po drugiej wojnie światowej został narzucony system komunistyczny, przez ponad 50 lat drastycznie ograniczana była wolność człowieka: osobista, społeczna, ekonomiczna, polityczna i religijna. Nic dziwnego, że obecnie w tych krajach, także w Polsce, młode pokolenie zafascynowane jest perspektywą wolności a wielu młodych traktuje wolność jako najważniejszą wartość w ich życiu. Jednak ich spojrzenie na wolność jest często niemal karykaturą wolności.

Jednym z typowych błędów jest utożsamianie wolności zewnętrznej z wolnością wewnętrzną. Wielu ludzi jest przekonanych, że wystarczy przezwyciężyć społeczno-polityczny system zniewolenia, czyli osiągnąć wolność zewnętrzną, aby automatycznie żyć w wolności wewnętrznej. Tymczasem przezwyciężenie zewnętrznych ograniczeń wolności (politycznych, ekonomicznych, społecznych, itd.) jedynie ułatwia realizację wolności wewnętrznej ale nie gwarantuje, że dana osoba taką wolność osiągnie. Okazuje się, że w systemach totalitarnych wiele osób potrafi ochronić wolność wewnętrzną mimo braku wolności zewnętrznej. Nato-

miast to właśnie we współczesnych demokracjach liberalnych miliony młodych jest zniewolonych różnego rodzaju uzależnieniami.

Innym typowym błędem jest odrywanie wolności od wymagań miłości i prawdy, od norm moralnych, prawnych czy społecznych. Błąd polega tu na absolutyzowaniu wolności, czyli na traktowaniu jej jako najwyższej wartości. Człowiek tak rozumiejący wolność sądzi, że być wolnym to czynić wszystko to, na co ma się w danym momencie ochotę. Gdyby taka była natura wolności, to najbardziej wolne byłyby małe dzieci a także ludzie chorzy psychicznie, uzależnieni i przestępcy, gdyż te grupy osób kierują się rzeczywiście zasadą: robię to, czego chce moje ciało i emocje, co przychodzi mi spontanicznie, co mi się subiektywnie podoba, co nie wymaga wysiłku ani dyscypliny. Tymczasem spontaniczna i nieograniczona z zewnątrz aktywność człowieka nie oznacza jeszcze, że jest on kimś wolnym.

W czasie spotkań z ludźmi młodymi, którzy prezentują powyższy sposób myślenia na temat wolności, odnotowuję bardzo znamieny fakt. Otóż ich aspiracjom, by być wolnym od norm moralnych, prawnych czy społecznych nie towarzyszy aspiracja, by być równie wolnym wobec lenistwa, nacisków cielesnych i emocjonalnych, wobec alkoholu, papierosów, pieniędzy czy telewizji. Rozumienie własnej wolności jako

uwolnienie się od zobowiązań płynących z prawdy, miłości, moralności czy więzi społecznych, okazuje się w praktyce naiwną próbą usprawiedliwiania przed samym sobą zgody na uzależnienie się od własnej sfery cielesno-emocjonalnej, od substancji psychotropowych czy od sposobów postępowania, typowych dla większości ludzi w danym środowisku.

Kolejną wypaczoną postawą jest dążenie do osiągnięcia wolności dla samej wolności. Mamy wtedy do czynienia z wolnością czysto teoretyczną, która nie jest zdolna do wypowiedzenia się w konkretnym działaniu. W obliczu tak rozumianej wolności młodzi unikają zobowiązań i więzi, zwłaszcza na całe życie, aby „chronić” wolność. Tymczasem z wolnością jest tak, jak z pieniędzmi: w obu przypadkach mamy do czynienia z wartościami względnymi. Rzeczywiście posiadamy tylko te pieniądze, które wydajemy. Zamieniamy wtedy symbol, możliwość, na realne dobra. Podobnie jesteśmy wolni tylko na tyle, na ile potrafimy wyrazić wolność w działaniu. Tak, jak ludzka myśl wyraża się i realizuje poprzez słowo, tak ludzka wolność wyraża się i realizuje poprzez konkretne działanie, zaangażowanie. W przeciwnym wypadku okazuje się iluzją.

Czwartym wreszcie przejawem naiwnego patrzenia na wolność jest traktowanie jej jako wolności do kierowania się niczym nie ograniczo-

nym subiektywizmem. W praktyce prowadzi to do czynienia tego, co łatwiejsze a nie tego, co wartościowsze. Za mitem takiej łatwej wolności kryje się tchórzostwo wobec prawdy o człowieku i o realiach jego życia a także lęk wobec wymagań płynących z miłości i odpowiedzialności.

Naiwne czy iluzoryczne wizje ludzkiej wolności są nie tylko słabością intelektualną albo akademickim jedynie problemem. Mają także konkretne, bolesne konsekwencje praktyczne, gdyż prowadzą do utraty wolności, np. w postaci uzależnienia od błędnych systemów przekonań i ignorancji, od danych osób czy sytuacji, od określonych substancji chemicznych, od seksualności, pieniędzy, władzy, lęku, telewizji, itd.

### **2.3. Zawężenie pragnień i aspiracji**

Ludzka wolność jest nieustannie zagrożona zawężeniem pragnień i aspiracji. Taka sytuacja trwa od początku dziejów człowieka, gdyż wolność nie jest zdolnością wyizolowaną od sytuacji egzystencjalnej danej osoby lecz znajduje się w służbie ludzkich dążeń, pragnień, nadziei i aspiracji. W przypadku każdego człowieka granice jego wolności zostają więc ograniczone czy zdeformowane w takim stopniu w jakim są zdeformowane, ograniczone czy iluzoryczne jego dążenia, aspiracje czy pragnienia.

Człowiek z natury dąży do osiągnięcia satysfakcji i szczęścia, do poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, do więzi opartych na przyjaźni, wzajemnym rozumieniu się i wierności. Na ile realizuje tego typu podstawowe dążenia, na tyle umacnia się i rośnie jego wewnętrzna wolność. Rośnie bowiem wtedy wolność od lęku, od rozgoryczenia i samotności, wolność od bólu, od poczucia odrzucenia czy winy. Jednocześnie ugruntowuje się i umacnia wolność do miłości, do wierności i zaufania, wolność do akceptacji siebie samego oraz ludzi i świata.

Istnieje jednak ryzyko szukania szczęścia w sposób naiwny i bezkrytyczny, np. jedynie w oparciu o zasadę natychmiastowej przyjemności czy w oparciu o mylne odczytanie własnych możliwości. Grzech pierworodny jest właśnie przykładem tego typu błędnego odczytania przez człowieka własnych możliwości. Pierwsi rodzice zerwali zakazany owoc na skutek złudnych oczekiwań oraz na skutek nadziei na łatwe szczęście: „niewiasta spostrzegła, że drzewo to ma owoce dobre do jedzenia, że jest ono rozkoszą dla oczu i że owoce tego drzewa nadają się do zdobycia wiedzy” (Rdz 3,6). Dopiero wtedy, gdy pierwsi ludzie ulegli iluzji zapewnienia sobie łatwego szczęścia własną mocą i mądrością, „otworzyły się im obojgu oczu” (Rdz 3,7).

Istnieje tak wiele form ograniczenia wolności jak wiele jest form nieuporządkowanych i naiwnych dążeń, pragnień czy przekonań. Psychologia klasyczna, zwłaszcza psychoanaliza, traktuje tłumienie jako mechanizm, który w sposób najbardziej dotkliwy ogranicza bogactwo ludzkich pragnień a przez to pełnię wolności. Codzienne doświadczenie demaskuje jednak mechanizm, który czyni to w sposób jeszcze bardziej radykalny. Mechanizm ten nazywa się UZALEŻNIENIEM. Tłumienie jedynie zagłusza aspiracje i dążenia danego człowieka; uzależnienie natomiast je zniewala, związując z określonymi rzeczami, osobami czy sytuacjami. Uzależnienie staje się stopniowo obsesją i niepodzielnym władcą ludzkiego życia.

Spotykamy wiele form zniewolenia, które wynikają z ograniczenia pragnień i aspiracji. Istnieje uzależnienie od władzy i pieniędzy, od potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji, uzależnienie od pracy i sukcesów, uzależnienie od określonych osób i warunków życia, uzależnienie od subiektywnych przekonań i sposobów myślenia, uzależnienie od plotkowania czy opinii innych, uzależnienie od lęku czy agresji. Istnieją też uzależnienia o wiele bardziej prozaiczne i łatwe do dostrzeżenia: uzależnienie od leków czy jedzenia, od narkotyków czy alkoholu.

Przedmiot uzależnienia staje się subiektywnie niezwykle atrakcyjny

dla danego człowieka, gdyż – z braku bogactwa pragnień i aspiracji – pochłania całą jego energię życiową oraz jawi się mu jako jedyny sposób na zapewnienie sobie szczęścia. W konsekwencji przedmiot uzależnienia zaczyna stopniowo podporządkowywać sobie całe życie człowieka i pochłania jego wolność na podobieństwo nowotworu, który rozwija się kosztem całej reszty organizmu. Uzależnienie od alkoholu czy narkotyków jest wyjątkowo drastycznym przykładem ograniczenia i zniewolenia ludzkich pragnień i potrzeb.

Człowiek jest zatem tym bardziej wolny, im bogatsze ma pragnienia i aspiracje oraz im bardziej są one uporządkowane w oparciu o obiektywną hierarchię wartości oraz o sens ludzkiego życia.

### 3. Warunki życia w wolności

Z dotychczasowych analiz wynika, że osiągnięcie dojrzałej wolności wymaga najpierw ustrzeżenia się lub wyzwolenia się z tych uwarunkowań zewnętrznych i wewnętrznych, które ograniczają lub niszczą ludzką wolność. Samo jednak zdemaskowanie czy usunięcie przeszkód nie gwarantuje automatycznie życia w wewnętrznej wolności. W tym celu konieczne okazuje się spełnienie określonych warunków pozytywnych. Określenie tych warunków jest możliwe tylko wtedy, gdy określimy naturę człowieka oraz podstawowe kryteria



jego rozwoju. Chodzi przecież o promowanie wolności człowieka a nie wolności kogokolwiek czy czegokolwiek innego.

Specyfiką człowieka – a przez to ostatecznym kryterium jego rozwoju – jest zdolność do tego, by zrozumieć i pokochać siebie oraz otaczający świat, zwłaszcza świat osób. Człowiek jest zatem wolny na tyle, na ile poznaje siebie i innych oraz na tyle, na ile jest zdolny pokochać siebie i innych. A zatem prawda i miłość są podstawowymi warunkami, które umożliwiają życie w wolności.

### **3.1. Poznanie prawdy o sobie i świecie warunkiem wolności**

Ignorancja, błędne przekonania, fałsz, iluzje czy zaburzenia sfery poznawczej uniemożliwiają osiągnięcie wolności, gdyż ograniczają ludzką świadomość i dostęp do obiektywnej prawdy. Tymczasem nie ma wolności bez świadomości oraz bez rozumienia siebie i świata. Im bardziej precyzyjnie oraz wieloaspektowo poznaje dany człowiek złożoną prawdę o sobie i świecie, tym większe ma szanse na świadome i racjonalne podejmowanie decyzji. Podstawowym warunkiem wolności jest więc dostęp do prawdy.

Chodzi tu jednak o coś więcej niż tylko o dostęp do wiedzy osiągananej metodami nauk szczegółowych. Chodzi o dostęp człowieka do wie-

dy na temat własnej tajemnicy i sensu życia, na temat własnego postępowania i więzi z innymi osobami. Chodzi zatem nie tylko o wiedzę opisującą zjawiska lecz także o aspekty aksjologiczne (co jest dla człowieka wartościowe?) i normatywne (co człowiek powinien czynić, aby się rozwinąć i ustrzec od krzywdy?). Chodzi nie tylko o pytania typu: Co to jest? Jak to działa? Jak można się tym posłużyć? Chodzi też o pytania: Co to znaczy? Jakie to stawia zobowiązania? Jakie to ma znaczenie dla ludzkiego życia i rozwoju?

Granice wolności danego człowieka zależą więc od sposobu działania jego funkcji poznawczych. Funkcje te są bardzo złożone. Obejmują nie tylko poznawcze działanie umysłu lecz także funkcję poznawczą sfery cielesnej, emocjonalnej, moralnej i duchowej. Przypatrzmy się bliżej tym wszystkim formom zdobywania informacji przez człowieka.

Chronologicznie pierwszym źródłem poznawania siebie i świata okazuje się ludzkie ciało. Zachowanie noworodka i małego dziecka jest zdominowane głównie informacjami płynącymi właśnie ze sfery cielesnej. W miarę rozwoju człowiek ma możliwość poszerzania granic swojej wolności wobec własnej cielesności. Jest to możliwe wtedy, gdy staje się on coraz bardziej świadomy własnego ciała, jego potrzeb i nacisków. W przeciwnym przypadku podporządkowuje się logice ciała, czyli zasa-

dzie szukania doraźnej przyjemności, często nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Sama jednak świadomość cielesnych nacisków i krytyczne rozumienie logiki ciała nie wystarczy. Życie w wolności jest możliwe dopiero wtedy, gdy człowiek ma władzę kierowania swoim ciałem zgodnie z przyjętym przez siebie systemem norm i wartości. Taki człowiek nie tylko zdaje sobie sprawę z tego, co dzieje się w jego sferze cielesnej ale jednocześnie okazuje się panem a nie sługą swego ciała: potrafi zająć wobec niego dojrzałą postawę.

Cielesność niesie niekiedy informacje także o innych wymiarach ludzkiego życia. Tę zdolność ciała, by informować człowieka o jego sytuacji w innych wymiarach, nazywamy somatyzacją. Somatyzacja oznacza wyrażanie za pośrednictwem ciała informacji o tych aspektach życia, zwłaszcza psychospołecznego, w których człowiek przeżywa bolesne stany czy destrukcyjne konflikty lecz nie jest tego świadomy. Ciało przyjmuje wtedy zastępczą funkcję informacyjną. Nie jest łatwo odczytać informacje płynące drogą somatyzacji, gdyż z konieczności są one pośrednie, np. lęki czy konflikty psychiczne mogą być sygnalizowane cieleśnie poprzez ból głowy, stałe zmęczenie, nadciśnienie, astmę, itd. Warunkiem życia w wolności jest rozszyfrowanie przez człowieka języka ciała i poszerzenie zakresu samoświadomości w tych sferach swo-

jego życia, które stały się podłożem somatyzacji.

Bardzo istotnym źródłem zdobywania informacji jest umysł. Jego funkcja poznawcza jest tak oczywista, że niektórzy ludzie utożsamiają poznanie z funkcjonowaniem umysłu, nie zdając sobie nawet sprawy, że dysponują także innymi źródłami zdobywania informacji.

Ludzki umysł staje się jedynie na tyle miarodajnym i obiektywnym źródłem poznania, na ile człowiek traktuje go jako lektora a nie jako twórcę czy wręcz stwórcę poznawanej rzeczywistości. Umysł nie zawsze dostarcza prawdziwych informacji. Możliwość błędnego funkcjonowania umysłu wynika z faktu, że człowiek ma władzę nad swoim myśleniem. Oznacza to, że może sobie nakazać takie sposoby selekcjonowania informacji oraz ich interpretowania, które oddalają go od prawdy. Człowiek potrafi więc wykorzystywać własny umysł po to, by tworzyć subiektywny system „własnych” prawd i kierować się „logiką prywatną”.

Manipulowanie własnym umysłem i ucieczka od prawdy może przybrać nawet rozmiary stałego, patologicznego oszukiwania samego siebie. Jaskrawym przykładem takiej sytuacji jest system iluzji i zaprzeczeń, występujący u ludzi uzależnionych. Oszukiwanie samego siebie i ucieczka od obiektywnej prawdy o własnym życiu nie jest zwykle wyrazem

niskiego ilorazu inteligencji lecz raczej przejawem ucieczki od określonych wymagań i zobowiązań w obliczu kryzysu życia.

Warunkiem życia w wolności jest decyzja człowieka, że chce on szukać obiektywnej prawdy o sobie, o swoim życiu i o swoich więziach z innymi osobami. Także wtedy, gdy prawda ta okazuje się bolesna, gdy wymaga wewnętrznej dyscypliny a czasem całkowitej zmiany postępowania. Nawet wtedy warto jest szukać prawdy, gdyż jest ona koniecznym warunkiem wyzwolenia i życia w wolności. Istnieje kilka konkretnych sprawdzianów, które potwierdzają, że dany człowiek potrafi przezwyciężyć naturalne tchórzostwo w obliczu trudnych dla siebie prawd oraz że ma odwagę szukania obiektywnej prawdy o własnym życiu i postępowaniu.

Pierwszym sprawdzianem jest odwaga konfrontacji moich przekonań i sposobów myślenia na temat samego siebie i mojego postępowania z obiektywną obserwacją tego, co rzeczywiście dzieje się w moim życiu. Jeśli jestem przekonany, że moje postępowanie jest słuszne a fakty wskazują, że ludzie mnie unikają, że nie mają do mnie zaufania, że nikt na mnie nie liczy, nikt mi się nie zwierza, nikt nie prosi mnie o pomoc, to powinienem raczej podać w wątpliwość moje dotychczasowe przekonania o samym sobie niż negować te fakty.

Drugim sprawdzianem szukania prawdy jest zdolność wsłuchiwania się w to, co inni ludzie komunikują werbalnie i pozawerbalnie na temat mojej postawy oraz na temat ich przeżyć w kontakcie ze mną. Jeśli jestem przekonany, że powinni myśleć o mnie pozytywnie i z uznaniem a okazuje się, że wyrażają żal i pretensje do mnie, że czują się skrzywdzeni, rozżaleni czy zranieni, to powinienem raczej podać w wątpliwość moje mniemanie o sobie niż sądzić, że to wszyscy inni się mylą.

Dla człowieka wierzącego najważniejszym sprawdzianem szukania prawdy o sobie i o własnym postępowaniu jest odwaga konfrontowania siebie z samym Bogiem. Bóg najpełniej zna człowieka: jego indywidualność i niepowtarzalną historię od poczęcia, jego najgłębsze uwarunkowania, motywacje i pragnienia. Z tego względu to właśnie w kontakcie z Bogiem, zwłaszcza poprzez czytanie Pisma Świętego, modlitwę i rachunek sumienia, może człowiek najpełniej odkryć prawdę o własnej sytuacji życiowej.

Warunkiem życia w wolności jest także dojrzała percepcja i realizm w sferze społecznej. Grozi tu tendencja, by myśleć o kontaktach z innymi ludźmi w sposób skrajny. Jedną skrajność to przekonanie, że w życiu społecznym należy respektować samego siebie kosztem innych. Skrajność przeciwna polega na przekonaniu, że należy respektować innych

ludzi nawet kosztem samego siebie, kosztem własnych słusznych praw i potrzeb. Dojrzała percepcja sfery społecznej polega na umiejętności prawidłowego odczytywania i rozumienia określonych ról i oczekiwań społecznych a jednocześnie na zachowaniu świadomości własnej tożsamości. Tylko tego typu percepcja umożliwia zachowanie wolności w życiu społecznym, czyli zdolności do współdziałania z innymi w sposób respektujący zarówno słuszne oczekiwania i funkcje społeczne jak i własne przekonania czy potrzeby.

Kolejnym – obok cielesności i umysłu – źródłem zdobywania informacji są emocje. Emocje to wszelkie sposoby przeżywania samego siebie oraz świata zewnętrznego. Oczywiście emocje nie informują człowieka o matematyce czy chemii. Tego typu wiedza jest bowiem domeną umysłu. Emocje są natomiast informacją o sytuacji życiowej danego człowieka. Zwłaszcza o tym, co dzieje się w jego spotkaniu z samym sobą i z innymi ludźmi. Z pewnością także umysł może dostarczać informacji na ten temat. Jak jednak wspomniałem wcześniej, człowiek potrafi manipulować własnym umysłem tak, aby uciekać od bolesnej prawdy. Tymczasem wobec emocji nie ma on takiej władzy. Wbrew oczywistym nawet faktom człowiek potrafi myśleć, że postępuje właściwie. Trudno natomiast być przekonanym, że jest się szczęśliwym i radosnym, gdy

ktos przeżywa dramatyczne lęki czy depresje. Przeżycia emocjonalne mogą zatem stanowić dla człowieka niezwykle cenne źródło dostępu do wiedzy na temat samego siebie.

Dostęp do prawdy o sobie drogą emocjonalną nie jest jednak automatyczny. Wymaga osiągnięcia równowagi emocjonalnej, czyli wolności od zaburzeń emocjonalnych (np. w postaci stałych stanów lękowych). Wymaga także przeżywania wydarzeń i spotkań w sposób proporcjonalny do ich znaczenia. Ponadto dostęp do prawdy na drodze emocjonalnej wymaga uświadamiania sobie przeżywanych emocji oraz odwagi, by ich nie zakłócać ani nie zniekształcać (np. poprzez substancje psychotropowe czy nadaktywność).

Innym ważnym źródłem poznania prawdy o ludzkim życiu jest sumienie. Sumieniem nazywana jest zdolność człowieka do odkrywania podstawowych norm moralnych, do odróżniania dobra od zła, grzechu od zasługi, uczciwości od przewrotności. Potrzeba tego typu rozróżniania nie wynika z jakichś założeń światopoglądowych czy przekonań religijnych lecz z empirycznego faktu, że człowiek potrafi krzywdzić a nawet zniszczyć samego siebie i innych ludzi. Poznanie w sferze moralności oznacza ostatecznie odróżnianie takich form zachowania, które krzywdzą i niszczą człowieka od tych form zachowania, które go chronią i rozwijają.

Brak tak rozumianej świadomości moralnej sprawia, że ludzka wolność zostaje w praktyce wykorzystana do zachowań destrukcyjnych. Człowiek zraniony przez grzech pierworodny, żyje bowiem w świecie, w którym łatwiej czynić zło niż dobro, łatwiej zabijać niż dawać życie, łatwiej mścić się niż kochać, łatwiej czynić to, co czyni większość w danym środowisku niż to, co jest wartościowsze. Z tego względu człowiek pozbawiony prawego sumienia i zdolności odróżniania tego, co go rozwija od tego co go niszczy, nie ma szans na dojrzałe posługiwanie się własną wolnością.

Poznanie za pomocą cielesności, umysłu, emocji i sumienia nie wyczerpuje ludzkich możliwości dostępu do prawdy. Specyficznym ludzkim źródłem informacji o człowieku oraz o jego życiu jest także poznanie przez wiarę. Zwykle odnosimy wiarę jedynie do relacji człowieka z Bogiem. Tymczasem wiara jest jedną z podstawowych form kontaktu i poznania także w relacjach między ludźmi. Wiara oznacza bowiem zdolność danego człowieka do odczytywania znaków międzyosobowych oraz zdolność do przyjęcia tych znaków z zaufaniem i z wewnętrzną pewnością.

Bez wiary nie tylko nie mamy dostępu do Boga ale także do miłości, zaufania, przyjaźni, szczerości w spotkaniu z drugim człowiekiem. Wszystko to opiera się bowiem na znakach a te mogą zostać odczytane

i przyjęte jedynie mocą wiary i zaufania. Nikt nie może przecież udowodnić drugiemu człowiekowi, że go kocha, że jest mu wierny, że jest z nim szczery, że ufa mu czy że troszczy się o niego. Może jedynie okazywać znaki, które o tym świadczą. Ale czy drugi człowiek odczyta te znaki i czy im uwierzy, zależy od jego osobistej sytuacji, od jego dotychczasowych doświadczeń a także od jego własnego postępowania (np. kto nie kocha, ten nie wierzy, że inni potrafią kochać). Człowiek nieufny, nie umiejący podjąć ryzyka wiary w relacjach międzyludzkich, zawęży i okaleczy zakres wiedzy o sobie i o innych ludziach. Tym samym zawęży i okaleczy zakres swojej wolności.

Cielesność, umysł, emocje, sumienie i wiara stanowią dla człowieka źródła częściowej, fragmentarycznej prawdy o sobie i o własnym życiu. Poznanie siebie i świata, aby żyć w wolności, wymaga czegoś więcej. Wymaga spojrzenia całościowego na poszczególne aspekty gromadzonej wiedzy. Wymaga całościowego zrozumienia kim jestem i po co żyję. Tego typu całościowe spojrzenie na samego siebie i na własne życie jest możliwe jedynie w sferze duchowej. W tej sferze człowiek okazuje się bowiem zdolny do popatrzenia na siebie nie z jakiejś częściowej jedynie perspektywy (np. cielesnej, intelektualnej, emocjonalnej, moralnej czy społecznej) lecz z perspektywy

całości własnej tajemnicy. Może zapytać siebie (i innych) o to, co ostatecznie znaczy CAŁA JEGO RZECZYWISTOŚĆ: kim jest on sam?, jaki jest sens jego życia? W jaki sposób powinien on kierować swoją cielesnością, swoim myśleniem, emocjonalnością, swoim sumieniem i zdolnością do zawierzenia, aby w pełni zrozumieć i zrealizować samego siebie?

Nie ma więc wolności bez duchowości. Tylko człowiek mający pogłębioną duchowość rozumie całego siebie, w tym także swoją wolność. Sama bowiem wolność nie wie, czemu służy i jaki jest jej sens. W tym aspekcie istnieje analogia między ludzką wolnością, a ludzką zdolnością do poruszania się. Nogi mają zdolność chodzenia ale one nie wiedzą, dokąd mają pójść. To może wiedzieć tylko człowiek. Jeśli on nie poda własnym nogom kierunku marszu, to spontanicznie pójdą one tam, gdzie jest łatwiej, czyli w dół. Nawet jeśli będzie to przepaść. Podobnie człowiek nie posiadający wymiaru duchowego, nie wie, kim jest on sam a przez to nie wie, jaki sens ma jego wolność ani jak powinien z niej korzystać. Duchowość człowieka – będąc centralnym systemem rozumienia życia – jest przez to jedynym pełnoprawnym centralnym systemem kierowania życiem i wolnością.

Podsumowując związek między dostępem danego człowieka do prawdy a zakresem jego wolności, moż-

na stwierdzić, że prawda rzeczywiście wyzwala. Wolność wymaga, by człowiek był świadomy tego, co dzieje się w jego cielesności i by potrafił tą sferą kierować. Wolność wymaga takiego posługiwania się umysłem, by człowiek szukał prawdy o sobie i o swoim postępowaniu. Także tej prawdy, która jest bolesna i która stawia trudne wymagania. Wolność danego człowieka jest tym większa, im większa jest jego świadomość przeżywanych emocji, im większa jest jego wrażliwość moralna, im dojrzała jest jego zdolność, by właściwie interpretować oraz uwierzyć w szczerość otrzymywanych znaków w kontaktach międzyludzkich. Miarą wolności jest wreszcie pogłębiona duchowość, która stanowi centralny system rozumienia oraz kierowania życiem i wolnością.

### **3.2. Miłość ku sobie i innym ludziom warunkiem wolności**

Sama prawda nie wyzwala człowieka i nie wystarczy, aby być wolnym. Drugim – obok poznania prawdy – warunkiem życia w wolności, jest miłość. Potwierdzeniem tej zasady są losy biblijnego Judasza. Uznał on z wielką prostotą prawdę o sobie: „zdradziłem niewinnego”. Potem poszedł i odebrał sobie życie. Tymczasem Piotr zupełnie inaczej zareagował na bolesną prawdę o sobie. On też bardzo się samym sobą rozczarował.

wał ale dalej wierzył, że Chrystus patrzy na niego z miłością. Ta miłość sprawiła, że gorzko zapłakał i przemienił się.

Prawda wyzwala bowiem tylko w kontekście miłości. Poza tym kontekstem może ona zniechęcać a nawet prowadzić do samobójstwa. Bo prawda o każdym z nas przynajmniej częściowo jest bolesna i trudna. Dlatego granice wolności danego człowieka są zakreślone nie tylko poprzez jego dostęp do prawdy lecz także poprzez jego dostęp do więzi miłości.

Bardzo czytelną ilustracją powyższej zasady są losy lotnika, opisane przez Exupery'ego w książce „Ziemia, planeta ludzi”. Oto Guillaumet lecący samotnie w czerwcu 1931 r. z Paryża do Chile, musi awaryjnie lądować w Andach. Okazuje się, że wylądował na zamrzniętym i zasypanym śniegiem jeziorze na wysokości 4000 metrów. Aby szukać ocalenia, musiałby wspiąć się na jeden z okalających jezioro szczytów o wysokości ok. 5500 metrów a następnie schodzić w dół w nadziei na znalezienie jakiejś indiańskiej osady. Obiektywnie taki wysiłek przekracza ludzkie możliwości. Guillaumet DE-CYDUJE SIĘ jednak walczyć. Idzie bez odpoczynku i snu pięć dni i cztery noce zanim ostatecznie traci przytomność. Ale właśnie wtedy odnajdują go miejscowi Indianie.

Kiedy dwa dni później przyleciał Exupery, aby odwiedzić przyjaciela do

szpitala, miał tylko jedno pytanie: jak ty to zrobiłeś. Guillaumet odpowiedział: „Tego by nie zrobiło żadne zwierzę. Gdy wylądowałem na jeziorze, byłem pewien, że moja żona wierzy, iż przeżyłem i ma nadzieję, że idę. Byłem też pewien, że wy, moi przyjaciele lotnicy wierzyacie, że się nie poddam i idę. Nie mogłem was rozczarować”.

Oto jakie niezwykle możliwości odkrywa w sobie człowiek, który kocha i jest kochany. W obliczu miłości dosłownie rozkwita jego wolność. Trwanie w miłości nadaje bowiem nie tylko sens ludzkiej wolności lecz także siłę, motywację, wytrwałość, odwagę, nadzieję. Czyni człowieka zdolnym nawet do heroizmu, do wzniesienia się na takie szczyty wolności, które nie są osiągalne w żaden inny sposób. Miłość wyzwala od zmęczenia, zniechęcenia, rozpacz, od utraty nadziei. Miłość wyzwala od bolesnej przeszłości, od lęku, niezdecydowania, od egoizmu, rezygnacji. Miłość jest doskonałym wypełnieniem ludzkiej wolności. Dlatego właśnie św. Augustyn odważa się powiedzieć: „kochaj i rób, co chcesz”.

Tymczasem egoizm i nienawiść ogranicza i niszczy wolność. Uzależnienia człowieka od samego siebie czy innych ludzi, uzależnienia od lęku, agresji, błędnych oczekiwań, rozczarowań. Pewien 16-letni uczeń wyraził to w następujący sposób: „Od dwóch lat piję piwo i inne napoje alkoholowe. Wiem, że w ten sposób krzyw-

dzę samego siebie. Ale nie zależy mi na sobie. Dlaczego miałbym siebie nie niszczyć skoro nie kochają mnie rodzice a ja też już siebie nie Kocham?”

Tylko ten, kto trwa w miłości, wykorzystuje swą wolność po to, by troszczyć się o własne dobro oraz o dobro innych ludzi. Tylko ten, kto kocha i jest kochany, potrafi stawiać sobie i innym te wymagania, bez których nie jest możliwy rozwój i życie w wewnętrznej wolności.

### 3.3. Potrzeba wychowania i dyscypliny

Troska o uchronienie się przed tym, co ogranicza wolność a także o życie w miłości i prawdzie, nie gwarantuje w sposób automatyczny życia w wewnętrznej wolności. Aby być wolnym, człowiek potrzebuje pomocy wychowawczej a także wewnętrznej dyscypliny.

Wychowanie w wolności okazuje się trudne, gdyż jest często sprzeczne z lansowanymi obecnie stylami życia. Niektóre podręczniki czy programy szkolne, czasopisma i publikacje dla dzieci i młodzieży a także audycje radiowe i telewizyjne przeznaczone dla młodych propagują dążenie do spontanicznego i szybkiego zaspokajania własnych potrzeb oraz lansują przeżywanie siebie głównie w kategoriach fizycznych i emocjonalnych. A więc w tych wymiarach, w których granice ludzkiej wolności są najmniejsze.

W tej sytuacji pomoc wychowawcza polega najpierw na wyjaśnianiu wychowankom natury ludzkiej wolności i demaskowaniu fałszywych koncepcji wolności. Pomoc wychowawcza polega także na zafascynowaniu człowieka perspektywą dojrzałej wolności. Do wolności nie można jednak nikogo przymusić. Nie można oczekiwać ani wymagać, że wychowankowie osiągną mój poziom wewnętrznej wolności. Wychowawca proponuje rozwój wolności u innych wtedy, gdy sam postępuje wśród nich z dojrzałą wolnością i gdy cieszy się ich postępami w tej dziedzinie. Niektórzy tylko nieznacznie poszerzą granice swojej wolności. Inni osiągną poziom mistrza a jeszcze inni go przewyższą. On sam natomiast będzie się cieszył z postępu każdego wychowanka, w zależności od jego niepowtarzalnych możliwości i ograniczeń.

Jednak najdoskonalsza nawet pomoc wychowawcza nie wystarcza. Życie w wolności wymaga samowychowania, ciągłej czujności, wewnętrznej dyscypliny. Bo przecież „uczyniwszy na wieki wybór, w każdej chwili wybierać muszę” (Liebert). Wolności nikt nie osiąga raz na zawsze. Jest ona sprawnością, która podlega nieustannemu ćwiczeniu, jak u sportowców czy muzyków. W przeciwnym razie słabnie, zamiera. Zachowanie wolności wymaga samowychowania i dyscypliny we wszystkich sferach życia. Osiągnię-



cie dyscypliny i wewnętrznej wolności w jednym aspekcie (np. wobec nacisków ciała czy bolesnych emocji) ułatwia osiągnięcie wolności we wszystkich innych dziedzinach życia. Natomiast porażka w jakiegokolwiek sferze (np. moralnej czy społecznej) osłabia wolność człowieka we wszystkich innych wymiarach jego życia.

#### **4. Człowiek wolny jest panem samego siebie**

Podsumowując dotychczasowe analizy można stwierdzić, że ludzka wolność nie oznacza kierowania się jedynie spontanicznością czy czynienia czegokolwiek. Ludzka wolność to zdolność opowiedzenia się człowieka po stronie prawdy i miłości, czyli po stronie prawdziwej miłości. Wolność to zdolność czynienia tego, co szlachetne i wartościowe. I tylko tego. Zatem im bardziej wolny jest dany człowiek, tym bardziej zawężony okazuje się repertuar jego zachowań. Tym łatwiej też jest przewidzieć, jak może on postąpić w danej sytuacji. Człowiek wolny wyeliminował bowiem z repertuaru swych zachowań to wszystko, co jest wyrazem słabości, zależności czy nieodpowiedzialności. Natomiast czło-

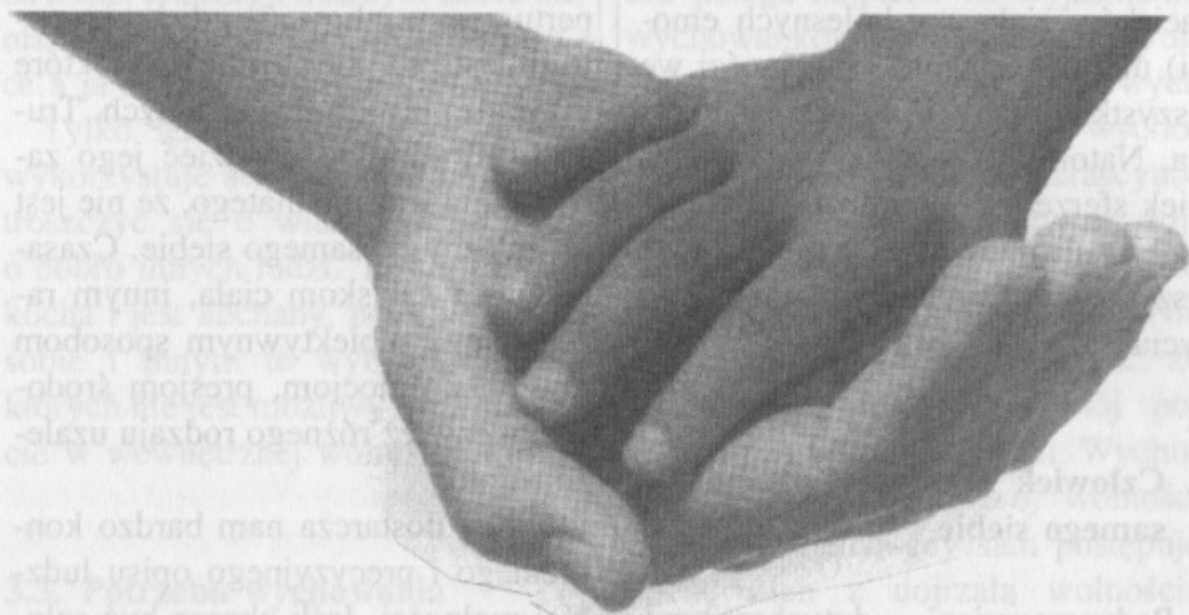
wiek, który nie osiągnął wewnętrznej wolności, dysponuje „bogatym” repertuarem zachowań, gdyż nie potrafi ustrzec się zachowań, które krzywdzą jego samego i innych. Trudno jest także przewidzieć jego zachowania właśnie dlatego, że nie jest on zależny od samego siebie. Czasami ulega naciskom ciała, innym razem ulega subiektywnym sposobom myślenia, emocjom, presjom środowiska czy też różnego rodzaju uzależnieniom.

Biblia dostarcza nam bardzo konkretnego i precyzyjnego opisu ludzkiej wolności. Jeśli chcesz być człowiekiem wolnym, to najpierw nie rób tego, co krzywdzi ciebie lub innych. W szczególności nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie kłam. Nie stawiaj na miejscu Boga ani samego siebie, ani innego człowieka ani żadnej rzeczy. Ale to jeszcze nie wszystko. Jeśli chcesz być w pełni wolnym człowiekiem, to czyń dobro. Najpierw kochaj. Kochaj Boga nade wszystko a drugiego człowieka aż tak, jak chcesz kochać samego siebie. Szanuj rodziców. Przebaczaj. Bądź cierpliwy. Zło w tobie i wokół ciebie zwyciężaj dobrem. I tylko dobrem.

Jakże szczęśliwy i dojrzały jest człowiek, który dorasta do takiej właśnie wolności! □

*(Wykład wygłoszony w Szkole Letniej w Dębem w czerwcu 1997 r.)*

# SMUTNE ROLE DZIECI



Zainteresował mnie poruszony na którychś zajęciach problem dzieci wychowujących się w rodzinie alkoholowej. Rodzina, w związku ze swym patologicznym charakterem nie pozwala dziecku rozwijać się w sposób prawidłowy i spontaniczny. Stwarzając system zaprzeczeń i iluzji oplata nim wszystkich skupionych wokół alkoholika. Efektem tego są zafałszowane relacje między wszystkimi członkami rodziny. Atmosfera w domu, która jest jednym wielkim chaosem, sprawia, że dziecko chcąc oderwać się od nieprzewidywalnej rzeczywistości tworzy sobie swoją własną rzeczywistość, która jest złudna, ale ma pewien stopień uprządkowania. Mówiąc krótko dziecko dostosowuje się na swój własny sposób do nienormalnej rzeczywistości domu alkoholika. Poza tym próbując dopasować się jakoś do reguł gry dziecko uczy się od najmłodszych lat trzech rzeczy: nie ufać, nie mówić i nie odczuwać. Chcąc przetrwać w chaotycznym świecie, w którym nigdy nie można niczego przewidzieć, dziecko przyjmuje jeden z obronnych wzorów funkcjonowania w rodzinie patologicznej, a więc także alkoholowej. Opisuje się najczęściej pięć takich wzorów.

Najstarsze dziecko najczęściej zostaje tzw. bohaterem. Jest to osoba pełna wyrzeczeń i poświęcenia dla rodziny, rezygnująca z ważnych, osobistych celów życiowych, by zażegnawać kłótnie między rodzicami, kształcić młodsze rodzeństwo itd. Bohater nigdy nie powie „stop” ani „nigdy więcej”, ma małą świadomość własnych potrzeb i nie potrafi dbać o siebie w zdrowy sposób. Najczęściej zaczyna zastanawiać się nad sobą, gdy ląduje na stole

operacyjnym z powodu wrzodów żołądka lub na oddziale intensywnej terapii wskutek zawału serca. Poprzez swoje poświęcanie się bardzo ułatwia alkoholikowi picie, mimo że chce czegoś zgoła innego.

Innym wzorem jest tzw. wspomagacz, którego głównym zadaniem jest opiekowanie się pijącym i ochranianie go przed negatywnymi skutkami picia. Bardzo mocno angażuje się w poszukiwanie powodów picia, ćwiczy się w manipulacjach i sprytnych sztuczkach, nie pozwala sobie na bycie obok, co wobec osoby uzależnionej byłoby najbardziej konstruktywne. Wspomagacz, gdy dorośnie prawdopodobnie zostanie żoną alkoholika lub mężem alkoholiczki.

W rodzinie alkoholowej mającej więcej niż dwoje dzieci bardzo często jedno z nich zostaje kozłem ofiarnym i jest ono w związku z tym szczególnie narażone na niszczącą grę „to wszystko przez ciebie”. Na te zarzuty odpowiada buntem, prowadzącym w stronę marginesu społecznego: zostaje złym uczniem, wagaruje, ucieka z domu, często trafia na posterunek policji, może zostać narkomanem. Czasami kozioł ofiarny w odwecie za koszmar życia rodzinnego może zechcieć zniszczyć siebie. Jest on głównym kandydatem na kolejnego w rodzinie alkoholika.

Dziecko, które często słyszy takie polecenia jak „idź uspokoić ojca” czy „zrób coś, żeby mama już się nie denerwowała” to rodzinna maskotka lub błazen. Głównym zadaniem takiego dziecka jest bycie ukochaną córeczką lub synkiem, ciągle „rozbrajanie” rodziców i poprzez to rozładowywanie różnych napięć i sytuacji konfliktowych. Poprzez takie polecenia jak „idź położyć się przy ojcu to szybciej zaśnie” maskotka często narażona jest na molestowanie seksualne. Dramat takiego dziecka polega na tym, że nikt nie traktuje go poważnie, a ono samo zatracą granicę między tym co na serio a żartem. Ten typ przystosowania się do chorej rzeczywistości sprawia, że dziecko odłącza się od uczuć smutku i od bólu, zawsze robiąc dobrą minę do złej gry. Maskotka uczy się uśmiechać, gdy jest przerażona, a błazen dowcipkuje, gdy chce mu się płakać.

Ostatnim, obronnym wzorem funkcjonowania dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym jest tzw. zagubione lub niewidoczne dziecko. Jest to ktoś, kogo właściwie nie ma, dziecko wycofane w świat swoich fantazji, książek, w swój kącik, z którego go prawie nie widać. Dzieci takie nie sprawiają żadnych kłopotów wychowawczych, czasem trudno powiedzieć

gdzie właściwie są. Ceną za takie życie jest zupełna nieumiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi, odruch ucieczki od wszelkich trudnych sytuacji, nawyk zamykania oczu i udawania, że nie ma czegoś co jest. Trudność kontaktowania się z trudną rzeczywistością i ból, który temu towarzyszy mogą w konsekwencji wyzwolić różne sposoby odrywania się od świata realnego i znieczulania się za pomocą alkoholu, narkotyków czy leków psychotropowych.

Ten najpopularniejszy podział nie wyczerpuje naturalnie wszystkich możliwych wzorów funkcjonowania dziecka w rodzinie alkoholowej. Jedno dziecko może stosować różne formy obronne, nie musi być „czystym” bohaterem czy błaznem, dziecko może też przyjmować różne wzory w kolejnych etapach swojego życia. Bardzo często, gdy zabraknie jednego dziecka (np. założy własną rodzinę), jego rolę przejmuje brat lub siostra. □

*Alina Hryniewicz  
studentka UW*

**Paweł Karpowicz**

## **JEDENASTE: NIE BIJ DZIECKA**

*W tym czasie uczniowie przystąpili do Jezusa z zapytaniem:*

*„Kto właściwie jest największy w Królestwie Niebieskim?”*

*On przywołał dziecko, postawił je przed nimi i rzekł:*

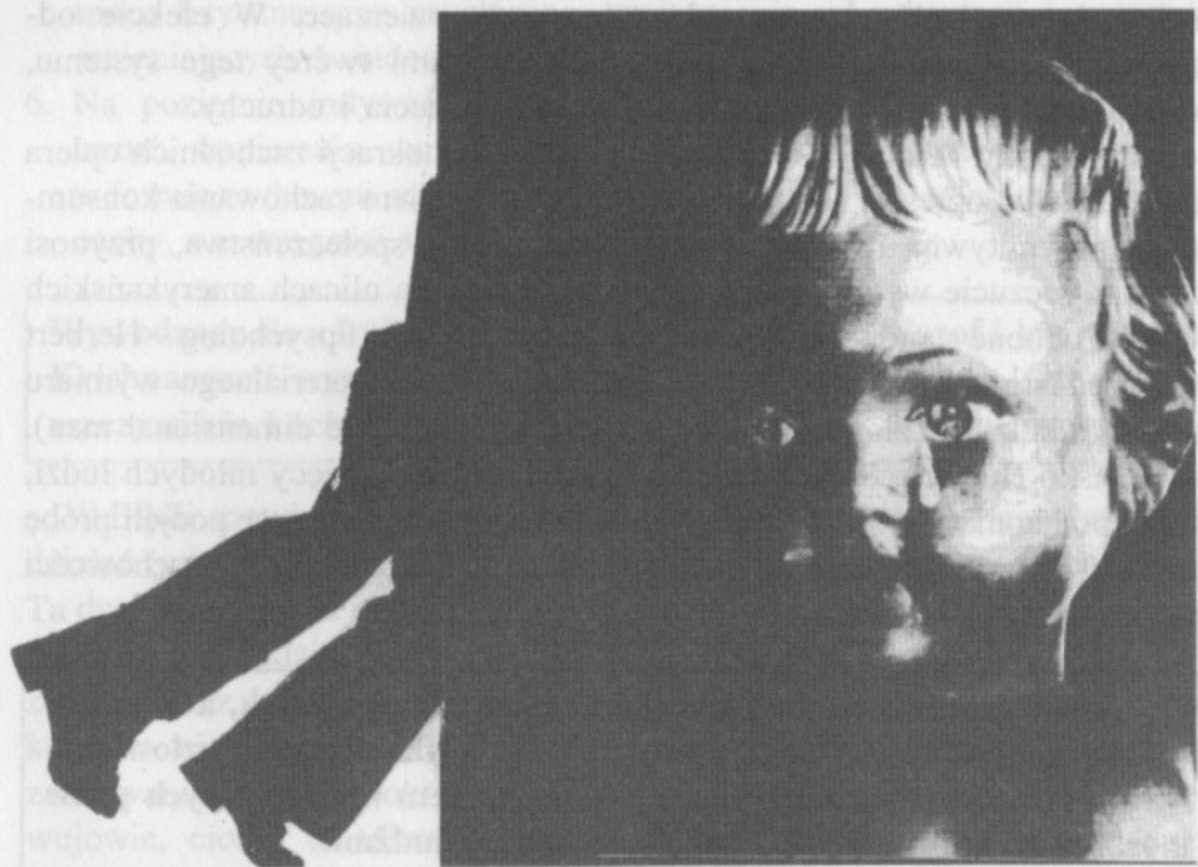
*„Zaprawdę powiadam wam, jeśli się nie odmienicie i nie staniecie się jako dzieci, nie wejdziecie do Królestwa Niebieskiego.*

*Kto się więc unieży, jak to dziecko, ten jest największy w Królestwie Niebieskim. I kto by przyjął jedno takie dziecko w imię moje, mnie przyjmuje”.*

*(Mat. 18.3).*

Pracuję jako psychoterapeuta z wieloma osobami w różnym wieku. Niektórzy zgłaszają się z powodu konfliktów bądź braku satysfakcji w swoich bliskich relacjach, inni cierpią na brak energii życiowej, ogólne poczucie braku sensu życia, inni są w związkach z partnerami uzależnionymi od alkoholu.

Niezależnie od tego, z jakiego powodu osoba trafia do mego gabinetu, w trakcie terapeutycznego procesu docieramy do miejsca bolesnych i głębokich zranień, odniesionych w dzieciństwie.



Tradycyjna psychoanaliza przywiązywała ogromną wagę do doświadczeń i relacji, które ukształtowały się we wczesnym okresie rozwoju pomiędzy dzieckiem a rodzicami. Zgadzam się ze stanowiskiem, że bez przepracowania dziecięcych urazów człowiek nie jest w stanie funkcjonować w satysfakcjonujący sposób i osiągać osobistego szczęścia, życiowego spełnienia. Mój indywidualny proces terapeutyczny, zapoczątkowany około 1981 roku, a trwający z dużą intensywnością do dnia dzisiejszego, ukazał mi w dobitny sposób, jak złożone, pracochłonne i czasochłonne jest uzdrawianie swego dzieciństwa.

Dlaczego tak się dzieje?

Zgadzam się ze stanowiskiem filozofów kultury i psychologów, takich jak Erich Fromm, Herbert Marcuse, Harvey Jackins, którzy twierdzą, iż współczesne społeczeństwa opierają się na masowej opresji, czy inaczej mówiąc, na zalegalizowanym prawie do nadużyć i przemocy. Erich Fromm w znakomity sposób ukazał w książce „Ucieczka od wolności” w jaki sposób mieszkańcy Niemiec w latach dwudziestych i trzydziestych XX wieku stworzyli nieludzki system opresji i nadużyć, który rozlał się po całej Europie. W społeczeństwie III Rzeszy opresjonowani byli praktycznie wszyscy: osoby o odmiennych poglądach politycznych, grupy etniczne, kobiety,

osoby ułomne bądź chore psychicznie, osoby wierzące. W efekcie odczłowieczenia opresji i nadużyciom podlegali sami twórcy tego systemu, bowiem zabijali oni i niszczyli swoje ludzkie uczucia i odruchy.

Erich Fromm wskazuje, iż tak zwany model demokracji zachodnich opiera się również na opresji i nadużyciach. Preferuje bowiem zachowania konsumpcyjne, prymitywną reklamę, wzmaga atomizację społeczeństwa, przynosi ludziom poczucie wyobcowania („samotny tłum” na ulicach amerykańskich miast). Podobne stanowisko zajmuje inny znany filozof i psycholog – Herbert Marcuse. Nazwał on okaleczoną i zredukowaną do materialnego wymiaru jednostkę ludzką „człowiekiem jednowymiarowym” (one dimensional man). Stanowisko Herberta Marcuse stało się natchnieniem tysięcy młodych ludzi, którzy pod koniec lat sześćdziesiątych w Europie oraz Ameryce podjęli próbę powrotu do prawdziwego, humanistycznego, zanurzonego w duchowości modelu życia.

**Opresję możemy zdefiniować jako systematyczny ucisk, który rani ludzką godność oraz niszczy integralność psychofizyczną człowieka. Każda opresja jest nadużyciem, jest złamaniem uniwersalnych praw moralnych, regulujących współżycie między ludźmi.**

Opresja może przejawiać się na wielu współzależnych poziomach społecznego życia:

1. Na poziomie globalnym dotyczy krzywdzących nierówności ekonomicznych pomiędzy bogatą i zasobną Północą (kraje Europy i Ameryki Północnej), a ubogim i cierpiącym nędzę Południem (kraje Afryki i wybrane rejony Azji).
2. Na poziomie regionalnym może wyrażać się na przykład w podziale na „przodujące” kraje Europy Zachodniej i pozostającą w tyle Europę Środkową oraz na przykład Wschodnią.
3. W obszarze wewnątrzpaństwowym przejawia się jako nierówna dystrybucja przywilejów – przykładowo: opresja grup rasowych, etnicznych, mniejszości seksualnych, społeczna dominacja mężczyzn nad kobietami, system klasowy, kastowy itp.
4. Na płaszczyźnie mniejszych grup społecznych (np. grupa pracownicza, sąsiedzka czy rodzinna) opresja może przyjmować formę nadużyć i niesprawiedliwości, dokonywanych przez osoby obdarzone władzą i autorytetem.
5. W relacjach o charakterze diady (kontakt bezpośredni dwóch osób) opresja wyraża się jako gwałtowne konflikty, działania związane z prze-

mocą fizyczną oraz psychiczną, uzależnienie od substancji i czynności zmieniających świadomość oraz współzależnienie.

6. Na poziomie indywidualnym opresja może przyjąć postać tłumienia uczuć, wypierania swoich rzeczywistych potrzeb, może przejawiać się w formie zachowań autoagresywnych, destrukcyjnych, odrzucania własnej osoby, we wrogości wobec ciała i uczuć.

**Wywodzący się z Indii wielki duchowy nauczyciel, filozof i jogin Jiddu Krishnamurti wypowiedział bardzo znamienne zdanie: „Gdybyśmy rzeczywiście kochali własne dzieci, na świecie nie byłoby wojen”.**

W Biblii spotykamy informację, iż dzieci dźwigają brzemie niewłaściwych działań (grzechów) swoich rodziców oraz przodków do kilku pokoleń wstecz. Ta duchowa prawda potwierdza się na płaszczyźnie psychologicznej, w terapii rodzinnej, gdzie rozwinięto analizę psychicznych uwarunkowań osoby, związanych z całością jej genealogicznych powiązań. Genealogiczne uwarunkowania niczym pierwotne matryce i wektory sił wyznaczają codzienne zachowania jednostki, określają jej stosunek do ludzi i świata. Nasi rodzice, wujowie, ciotki, dziadkowie, babcie, prababce itp. tworzą system energetycznych, emocjonalnych i mentalnych powiązań, swoistą sieć, w którą jesteśmy schwytni od wczesnego dzieciństwa.

Międzypokoleniowy przekaz dokonuje się w głównej mierze poza świadomością jednostki.

1. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania dzieci, których ojcami byli mężczyźni swego czasu uczestniczący w wojnie w Wietnamie. Ci eks-żołnierze, jak się okazało, bardzo głęboko angażowali się uczuciowo w życie małżeńskie i rodzinne. Byli kochającymi mężami i ojcami. Nie uchroniło to jednak ich dzieci od poważnych zaburzeń o nerwicowym, a nawet psychotycznym charakterze. Opresja, nadużycia, przemoc, strach i lęk, będące udziałem tych dorosłych ludzi na polu wojennych walk, wydały owoce w pokoleniu ich dzieci.
- 2) Przez okres ponad roku miałem okazję pracować z czterdziestoletnim mężczyzną (nazwijmy go Piotr), który był żonaty i miał sześcioro dzieci. Nigdzie nie pracował na stałe. Utrzymywał się z dorywczych prac, zasiłków i pomocy rodziców. Cierpiał na poważne zaburzenia, które wyrażały się poprzez chorobliwą tendencję do gromadzenia ogromnej liczby wszelkiego typu przedmiotów, zdobywanych głównie na śmietnikach. Jego czteropokojowe mieszkanie przypominało strych zawałony po brzegi rupieciami. Osobiście byłem zaszokowany, gdy w każdym

pokoju chodziłem po około metrowej warstwie przedmiotów, szczególnie wypełniających podłogę, w niektórych miejscach sięgających sufitu.

W takich warunkach poruszała się szóstka małych dzieci.

Ojciec Piotra w okresie wojny i niemieckiej okupacji był przez cztery lata więźniem obozów koncentracyjnych. Ten starszy pan wydawał się być osobą zintegrowaną i odpowiedzialną. Po okupacji pełnił wysoką funkcję w instytucji wojskowej. Zarówno ojciec, jak też syn na głębokim poziomie nieśli ogrom strachu, gniewu, żalu, rozpacz i poniżenia – uczucia, które mogą pojawiać się w sytuacji opresji i nadużycia, gdy osoba jest ofiarą koncentracyjnego obozu.

Spółczesność polskie przeszło głęboką opresję oraz skrajne, okrutne i bestialskie nadużycia fizyczne i psychiczne w okresie drugiej wojny światowej. Opresja i nadużycia generują bardzo poważne i głębokie skutki, takie jak:

- znacznie zwiększony poziom niepokoju, strachu i lęku
- uczucie zagrożenia, bezsily i bezradności
- poczucie poniżenia, odrzucenia, utraty godności
- głęboko zakorzeniony gniew, nienawiść, chęć rewanżu i zemsty
- uczucie smutku, rozpacz i żalu
- nieświadoma tendencja do naprzemiennego bycia w roli kata lub ofiary.

Skutki te dodatkowo zostały wzmocnione przez dramatyczne, pełne przemocy i hipokryzji wydarzenia czasów stalinowskich oraz praktykę tzw. realnego socjalizmu.

Wiem, że niektórzy rodzice organizują swoisty rytuał katowania i poniżania dzieci, każąc im przynosić narzędzia przemocy (paski, sznury, różgi) i zdejmować ubranie, tak aby ciosy spadały na odsłoniętą skórę pośladków. Bicie w odsłonięte pośladki jest szczególnie poniżające i szkodliwe, gdyż jest to okolica ściśle związana z narządami płciowymi oraz miejscem wydalania.

W czasach tak zwanego pokoju nadal trwa wojna i przemoc. Demokratyczny porządek społeczny współczesnej Polski i Europy w dalszym ciągu stanowi pozór wobec przemocy i agresji stosowanej wobec dzieci w przeważającej liczbie rodzin.

John Bradshaw, amerykański psycholog i terapeuta, autor książki „Zrozumieć rodzinę”, wydanej przez Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, nazywa system negatywnych oddziaływań wychowawczych „toksyczną pedagogiką”.

Moje pokolenie było świadkiem, jak nauczyciele i katecheci w szkołach, mimo oficjalnego zakazu atakowali i poniżali uczniów fizycznie oraz



psychicznie. W przedszkolach zaś miały miejsce takie praktyki jak zaklejanie dzieciom ust plastrami, by nie rozmawiały, czy też bicie wieszakami po gołych pośladkach lub trzymanie w górze rąk przez małych wychowanków, by uśmierzyć hałasy.

Ktoś mógłby argumentować, iż są to odosobnione i stosunkowo rzadkie przypadki. Moje stanowisko w tej mierze jest zdecydowanie odmienne. Praca z dużą liczbą osób w kontakcie osobistym w psychoterapii, na treningach i warsztatach grupowych, na wykładach związanych ze studiami w dziedzinie humanistycznej oraz doświadczenia wyniesione z ośrodka leczenia uzależnień i obserwacje poczynione w życiu codziennym wskazują na powszechny charakter opresji oraz nadużyć fizycznych i psychicznych wobec dzieci ze strony dorosłych.

Oto dwa wybrane przykłady:

Ojciec 12-letniej Ewy jest alkoholikiem. Gdy dziewczynka przyniosła do domu świadectwo szkolne, na którym figurowały piątki, czwórki i dwie trójki, ojciec pobił córkę po twarzy kablem od żelazka. Ewa weszła w głębokie uzależnienie od narkotyków i alkoholu.

Ojciec 18-letniego Andrzeja jest także alkoholikiem, a co więcej właścicielem trzech firm i radnym miejskim(!!!).

Kiedy Andrzej miał 9 lat i coś „przeskrobał” ojciec bił go paskiem przez 45 minut, aż chłopak siniał i czołgał się po podłodze. Potem ojciec szedł do łazienki umyć się i zapalić papierosa, po czym kontynuował bicie przez następne 45 minut.

Te przykłady można mnożyć w ogromnej liczbie.

Wojna przeciwko małym, maleńkim ludziom ciągle trwa.

Ofiary są przekonywane przez sprawców, że zasłużyły na bicie i takie traktowanie, gdyż były złe, nieznośne, nieposłuszne. To wzbudzanie poczucia winy okazuje się skuteczne i wiele młodych osób dźwiga brzemię cudzych grzechów. Ponadto psychika wypiera ze świadomej pamięci wiele faktów nadużyć.

Jednak na dnie duszy drzemie rozpacz, poczucie bezsensu i absurdu życia, ogromny ból psychiczny.

**Jeden z autorów mówi: „Wiedza oświeciła zapomniane komnaty mrocznego domu niemowlęcia. Wiedziałem już dlaczego w domu mogłem czuć tęsknotę za domem”.**

U źródeł wszelkich uzależnień i zaburzonych zachowań odnajdujemy skrzywdzone, porzucone i zbuntowane dziecko. W życiu dorosłym takie osoby mogą wykazywać syndrom następujących objawów:

1. Współuzależnienie
2. Zachowania przestępcze
3. Narcyzm
4. Nieufność
5. Odeagowywanie na otoczeniu lub na sobie (destrukcja i autodestrukcja)
6. Myślenie magiczne
7. Niezdolność do nawiązywania bliskich kontaktów
8. Niezdyscyplinowanie
9. Skłonność do nałogów i zachowań kompulsywnych (alkoholizm, narkomania, uzależnienie od hazardu, seksu, pracy itp.)
10. Wypaczone myślenie
11. Uczucie pustki, apatia, depresja

Można by rzec, iż istniejemy w tragikomicznym ciągu pomyłek i fałszywej świadomości. Zgodnie z biblijnym przekazem zostaliśmy stworzeni na wzór i podobieństwo Boga. Nieposłuszeństwo wobec uniwersalnych reguł i przywiązanie do pożądań zniszczyło pierwotną czystość i niewinność ludzkiej istoty. Nadal jednak jesteśmy dziedzicami Królestwa Niebieskiego, którzy z pokolenia na pokolenie odtwarzają mit wygnania z raju raniąc i uszkadzając swoje dzieci. Wszak Jezus nauczał: „Królestwo Boże jest w was” i wzywał „Obudźcie się, czuwajcie!!!”. Duchowe przebudzenie nie jest możliwe bez przepracowania negatywnego dziedzictwa pokoleń, a więc bez uzdrowienia naszego dzieciństwa.

Program Dwunastu Kroków AA jest wspaiałą drogą duchowego odrodzenia. Podobnie drogą duchowego rozwoju jest każdy rzeczywisty i głęboki proces psychoterapeutyczny.

Początkiem zdrowienia alkoholika jest przyznanie, iż jest osobą uzależnioną i utracił kontrolę nad swoim życiem.

Dotyczy to w jakiejś mierze każdej dorosłej osoby, która nie rozpoznała swego dziedzictwa. Jest ona bowiem UZALEŻNIONA na nieświadomym poziomie od negatywnych wzorców zachowań swoich rodziców i przodków. Każdy z nas na początku drogi musi przejść rzetelny rachunek sumienia i duchową transformację, a przede wszystkim spotkać się z własnym Cieniem, nośnikiem zła i ciemności. Alkoholik posługuje się systemem racjonalizacji i zaprzeczeń. Czynimy dokładnie to samo, gdy wypieramy i projektujemy na innych nasz gniew, żal, nienawiść, okrucieństwo, rozpacz

i przemoc. Wygnane i porzucone dzieci przeżywają wstyd, żal i poczucie winy.

John Bradshaw, amerykański terapeuta i psycholog wychował się w rodzinie z problemem alkoholowym. Sam zapadł na tę chorobę, gdy był formalnie na bardzo odpowiedzialnej społecznie pozycji – kończył seminarium duchowne i przygotowywał się do kapłańskich święceń. Przeżył leczenie odwykowe i stworzył oryginalną, wspaniałą koncepcję pracy nad uzdrawianiem dzieciństwa, zwaną pracą z wewnętrznym dzieckiem. Bradshaw twierdzi, iż u źródeł wszelkich uzależnień znajduje się osamotnione, porzucone, zranione i zbuntowane dziecko. W języku polskim ukazały się trzy znaczące książki amerykańskiego autora:

1. „Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odkrywania samego siebie.”
2. „Powrót do swego wewnętrznego domu. Jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko.”
3. „Twórcza moc miłości.”

### Malutki człowieczek, malutki jak palec.

*Ślinka splywa na bródkę.*

*Oddycha lekko, wolno, głęboko.*

*Rybki, kielbiki smaży.*

*Sosny, jałowiec i puchacz nocą.*

*Szamańskie ziele płacze.*

*Biją trwożne kopyta rumaków.*

*Troja i Ganges krwawi.*

*Oddycham cicho, lekko i płynnie.*

*Schodzę na dno pieczary.*

*Odblaski słońca, powietrza drganie.*

*Trzy koraliki brzozy.*

*Mały człowieczek, jak palec malutki.*

*Ścieżynką miękką dąży.*

*Bosymi stopy, dłonią różową*

*Całuje ziemię ludzi.*

Bradshaw nazywa wewnętrzne dziecko IMAGO DEI. Właśnie powrót do krainy pierwotnej czystości i niewinności oznacza odbudowanie głębokiej więzi z Bogiem, dzięki czemu dorosłe, zagubione ludzkie istoty mogą powracać do zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.

Od dwóch lat prowadzę terapeutyczne warsztaty, inspirowane ideami sformułowanymi przez Johna Bradshawa. Przyniosły one wiele pozytywnych rezultatów dla sporej grupy osób. Zasadniczy kierunek tej pracy wiąże się z odbudową interpersonalnych mostów pomiędzy ludźmi, tak że uczestnicy mogą stać się dla siebie wzajemnie modelami i wzorcami pełnych miłości i troski relacji, których brakowało im w dzieciństwie.

Praca nad uzdrawianiem dzieciństwa, nad powstrzymaniem przemocy wobec dzieci i nad leczeniem uzależnień nie może jednak ograniczyć się do wąskiego kręgu uczestników warsztatów. Potrzebna jest szeroka edukacja społeczeństwa w rodzinach, szkołach, miejscach pracy, by miejsce przemocy i nadużyć zajęły miłość i szacunek.

Prowadziłem w kilku szkołach Warszawy spotkania profilaktyczne w zakresie uzależnienia od narkotyków. Stawiałem młodzieży klas VI, VII i VIII pytanie, czy rodzice mają prawo bić dzieci. Zgodna odpowiedź słuchaczy brzmiała: Nie !!! Na to samo pytanie spora część nauczycieli odpowiadała odmiennie, broniąc prawa rodziców do bicia dzieci. Pojawiały się argumenty, iż rodzice robią to z „miłości”, chcą w ten sposób pomóc dziecku, chcą je właściwie wychować. Są to jednak niebezpieczne złudzenia i racjonalizacje. Prawda bowiem jest taka, iż rodzice wymierzają kary fizyczne w zmienionym stanie świadomości, gdy są zaślepieni uczuciem gniewu i wściekłości. Odreagowują po prostu te uczucia na swoim potomstwie. Biją, bo sami byli bici i biorą nieświadomie odwet za to, co czynili ich rodzice.

Potrzebna jest generalna zmiana społecznej świadomości. Uważam, że wymaga to zgodnego współdziałania wszystkich osób, odpowiedzialnych za edukację społeczeństwa: nauczycieli, pedagogów, psychologów i psycho-terapeutów, lekarzy, wychowawców, duchownych, prawników, dziennikarzy, polityków.

Pierwsze kroki zostały poczynione poprzez stworzenie telefonów zaufania, niebieskiej linii dla osób, które są ofiarami przemocy, poprzez artykuły w prasie i programy publicystyczne w radiu i tv. Nadal jednak zdarzają się fatalne pomyłki, gdy lekarz, pedagog czy psycholog rekomenduje, by rodzic

zastosował wobec nieposłusznego dziecka metodę kary cielesnej. Powinniśmy wprowadzić ZAKAZ STOSOWANIA WOBEC DZIECI KAR FIZYCZNYCH, zakaz usankcjonowany prawnie.

Pilnie potrzebny jest także szeroki program działań informacyjnych oraz psychoedukacyjnych, chroniących prawa dziecka. Chodzi tu o pracę z osobami dorosłymi nad uzdrowieniem ich i uleczeniem z ran odniesionych w dzieciństwie po to, by nie powtarzały tych samych błędów na młodym pokoleniu.

Przemoc, nadużycia i opresja w rodzinach, szkołach, placówkach wychowawczych i opiekuńczych nie może być dłużej tematem tabu. Czas głośno powiedzieć NIE ignorancji i przemocy, natomiast TAK miłości, delikatności i szacunkowi wobec dzieci.

Wszak istnieje cała gama możliwości właściwego kierowania zachowaniem dziecka poprzez odmawianie mu przyjemności i przywilejów, poprzez powstrzymywanie nagród w przypadku niewłaściwego zachowania. □

*(Bardzo proszę Czytelników, których temat tego artykułu poruszył, o listy i refleksje pod adresem redakcji)*

## PROGRAMY PRACOWNICZE

# PKP DOŁĄCZA DO AWANGARDY

W czerwcu minęły dwa lata od dnia, w którym dyrektor Zmechanizowanych Robót Drogowych PKP w Stargardzie Szczecińskim, mgr Dariusz Zetkowski w specjalnym zarządzeniu wyraził zgodę na realizację „Zakładowego Programu Profilaktyki”.

Dzisiaj myślę, że była to bardzo ryzykowna decyzja ze strony dyrektora – jeśli nawet nie ryzykowna to na pewno nowatorska. Polskie Koleje Państwowe są chyba jednym z niewielu przedsiębiorstw, w których nadal funkcjonuje centralny system zarządzania. Służbowa „drabinka” – to jedno, a drugie to rozporządzenie Generalnego Dyrektora PKP, które w bardzo rygorystyczny sposób traktuje kwestie nadużywania alkoholu przez pracowników. Wynika z niego, że ten kto pije alkohol w czasie godzin pracy



## JAKOŚĆ

powinien być natychmiast zwolniony z pracy (art. 52 kodeksu pracy), ale ci również, którzy są świadomi tego typu wykroczeń, są zobowiązani do natychmiastowej interwencji. Wydawać by się więc mogło, że zarządzenie załatwia sprawę. Jest rozporządzenie z „góry” – problem rozwiązany. Ale czy na pewno? Codzienne życie pokazuje, że nie. Nawet najbardziej rygorystyczne przepisy, nakazy i zakazy nie od razu zmieniają świadomość człowieka. O tej prostej prawdzie wiedzieli dyrektorzy oddziału – wiedziałem też ja. Tę właśnie lukę pomiędzy przepisami a życiem miał wypełnić nasz program.

Wszystko zaczęło się od przypadku, jakich wiele spotyka nas w życiu. Pewnego wiosennego dnia 1995 r.,

do poradni leczenia uzależnień, w której pracowałem zgłosiła się pani. Jak się okazało jest „kadrową” w jednym ze stargardzkich przedsiębiorstw, a sprawa która ją do mnie sprowadzała, to problem ze współpracownikiem. Z opowiadania tej pani wynikało, że ów kolega, latami nadużywa alkoholu. Coż z tego, że jest bardzo lubiany wśród załogi, coż z tego, że posiada ogromną fachową wiedzę i doświadczenie, kiedy już na nim nie można w ogóle polegać. Najprostszym i jedynym rozwiązaniem byłoby zwolnienie z pracy. Może jednak istnieje jeszcze jakaś szansa rozwiązania tego problemu?

Podczas naszej długiej rozmowy drażniła mnie jedna myśl zasugerowana przez moją rozmówczynię: „Dla niego zwolnienie z pracy to katastrofa, bankructwo życiowe”. W tym właśnie widziałem szansę. Trzeba dać mu możliwość wyboru. Jeśli praca jest jedynym sensem jego życia to trzeba to wykorzystać. Omówiliśmy wstępnie metodę interwencji, jakiej mamy się podjąć. Na następnym spotkaniu w gronie poszerzonym o jednego z zastępców dyrektora, omówiliśmy szczegóły postępowania. Dzisiaj Ryszard nie pije już prawie dwa lata i cieszę się, że jest jednym z moich bliskich przyjaciół (zezwoił mi na podanie swego imienia).

Profilaktyka w zakładach pracy – w tym upatrywałem ogromne możliwości w docieraniu do środowisk

zagrożonych problemami alkoholowymi. Już nie jeden przypadek, ale kompleksowe działania zapobiegawcze mogą w przyszłości zmniejszyć zagrożenia wynikające z nadużywania alkoholu.

Opowiedziałem o swojej koncepcji pomocy Łucji i Krzysztofowi (grupa interwencyjna) i ku memu szczeremu zaskoczeniu nie musiałem przekonywać ich co do słuszności tych działań. Dzięki ich pomocy mój zamysł przybrał realny wymiar.

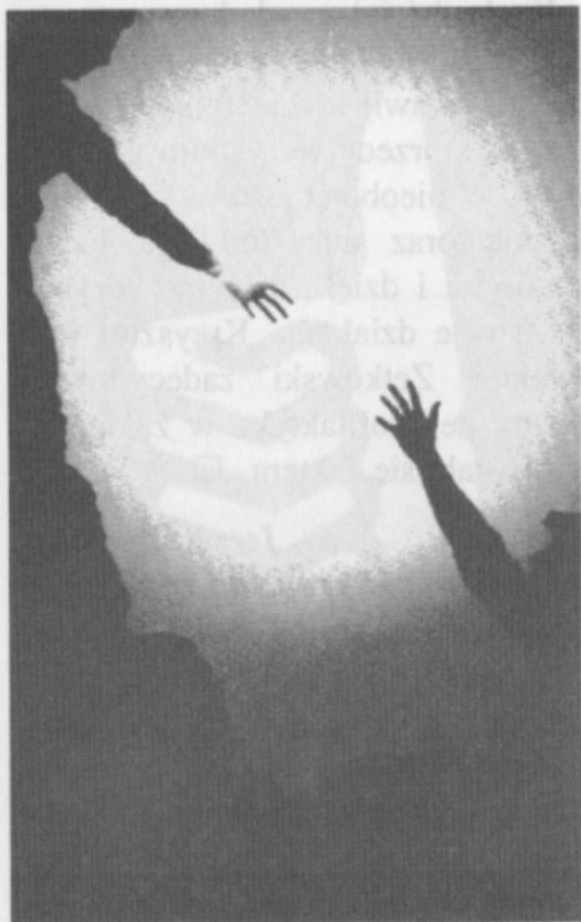
**Andrzej Kędzierski**  
**Dyrektor Zakładu Karnego**  
**w Barczewie**

Kiedy dzisiaj spoglądam na tamte wydarzenia, dochodzę do przekonania, że sprawił to nie tylko przypadek, lecz przede wszystkim głęboka mądrość, nieobojętność na problemy ludzkie oraz duża odwaga ludzi, z którymi i dzięki którym zaczynałem swoje działania. Krzysztof i p. dyrektor Zetkowski zdecydowali o tym, że profilaktyka w zakładzie pracy stała się faktem. □

***Jerzy Szarmach***  
***Terapeuta uzależnień***

## **ROLA WSPÓLNOTY AA W ZAKŁADACH KARNYCH**

Problematykę uzależnień w polskim systemie penitencjarnym dostrzegano już od około 40 lat. Wiązało się to z szacunkami że co najmniej ok. 40 procent więźniów jest uzależnionych od alkoholu i innych substancji. Wskaźnik ten jest znacznie wyższy jeśli chodzi o skazanych recydywistów i wynosi 70–80 procent. Podjęto więc działania resocjalizacyjne, które miały pomóc skazanym uzależnionym od alkoholu w ich adaptacji na wolności. Organizowano różnorodne formy działań profilaktycznych i leczniczych w poradniach i oddziałach odwykowych w zakładach karnych i aresztach śled-



czych. Do 1989 r. dominowało leczenie farmakologiczne Anticolem i Esperalem, wspomagane doraźnymi działaniami psychoterapeutycznymi. W profilaktyce dotyczącej całej populacji więźniów panował głównie nurt tzw. walki z alkoholizmem.

Transformacja ustrojowa, która rozpoczęła się w 1989 r. spowodowała, że do Polski dotarły sprawdzone w krajach zachodnich programy profilaktyczne i terapeutyczne stosowane wobec więźniów uzależnionych od alkoholu i narkotyków.

Polskie więziennictwo zaczęło wprowadzać model terapii uzależnień „Atlantis” sprowadzony ze stanu Minnesota w USA. Stało się to

możliwe dzięki współpracy Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. S. Batorego i Centralnego Zarządu Zakładów Karnych w Warszawie. Model ten eksperymentalnie wdrożono najpierw w Zakładzie Karnym Warszawa-Służewiec, Zakładzie Karnym w Barczewie i Areszcie Śledczym Warszawa-Mokotów. W następnych latach włączono kolejne zakłady karne w kraju.

W Polsce działania profilaktyczne i terapeutyczne określa ustawa „O wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi”. Minister sprawiedliwości rozporządzeniem określił w myśl tej ustawy warunki i zakres działania przedsięwzięć profilaktycznych i leczniczych, jakie mają być prowadzone na terenach aresztów śledczych i zakładów karnych. Wynika z tego rozporządzenia, że działania profilaktyczne muszą być prowadzone w każdej placówce penitencjarnej. Prowadzenie zaś terapii odwykowej jest określone przez powołanie oddziału odwykowego w konkretnym zakładzie karnym. Dyrektor Generalny Więziennictwa powołał na obecnym etapie ok. 10 takich oddziałów. Realizowane są w nich programy terapeutyczne „Atlantis”, jak i wywodzące się z tego modelu programy autorskie. Wszystkie one przyjmują założenie, że praca z uzależnionym więźniem polega na włączeniu go w proces psycho-terapeutyczny, w którym wykonuje



on zadania mające na celu powstrzymanie picia oraz naukę życia w trzeźwości, rozpoczynając ją w warunkach więziennych i przenosząc ją do warunków wolnościowych.

Skuteczność modelu „Atlantis” wynika w dużej mierze z pracy wielospecjalistycznego zespołu leczniczego. Zespół ten powinni stanowić: służba medyczna, psychiatra, psycholog, doradca duchowy, terapeuta odwykowy AA (alkoholik utrzymujący trzeźwość) oraz wychowawca.

Przekonaliśmy się, że przyjęte założenia merytoryczne i organizacyjne zawarte w tym programie są możliwe do codziennego stosowania w warunkach polskich zakładów karnych, w odpowiednio zorganizowanych oddziałach odwykowych. Ich bazę powinny stanowić: sale terapii grupowej, świetlica oddziałowa, gabinety specjalistów, najlepiej w wydzielonym na ten cel oddziale więziennym. Istotne jest wyposażenie oddziału odwykowego w sprzęt rtv, aktualną literaturę fachową i aowską dla personelu oraz pacjentów, materiały piśmienne do wykonywania przez pacjentów indywidualnych zadań terapeutycznych, a także odpowiednie druki i arkusze diagnostyczne.

Dla prawidłowego funkcjonowania oddziału konieczne było ułożenie wewnętrznego regulaminu, opartego na kontrakcie zakładającym dobrowolne uczestnictwo pacjenta w terapii. Ma to niezwykle istotne znacze-

nie dla procesu leczenia ponieważ uczy pacjenta podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.

### **Rola dyrektora zakładu karnego w realizacji programów leczniczych uzależnionych więźniów**

Przy wdrażaniu programu profilaktycznego i terapeutycznego „Atlantis” w Polsce dostrzeżono określoną rolę dyrektorów aresztów śledczych i zakładów karnych. Przyjęto słusznie, że do tego, aby programy te mogły być skuteczne trzeba przekonać kadrę kierowniczą tych zakładów do wartości, celowości i skuteczności osiąganych wyników. Wcześniej dostrzegano bowiem, że leczenie alkoholików w warunkach zakładów karnych okazywało się mało skuteczne po wyjściu na wolność.

Nowy program pozwala na osiągnięcie skuteczności sięgającej 60 procent.

Nowy program nie wymaga znacznego powiększenia nakładów finansowych wynikających z potrzeb etatowych i bazy materialnej. W wielu zakładach karnych istnieją bowiem poradnie i oddziały odwykowe. Konieczne było przeszkolenie kadry terapeutycznej, co zrobił przez 2 lata Bill Burgin z USA.

Nowością, z którą dyrektorzy zakładów karnych wcześniej nie spotykali się, było wprowadzenie uczestnictwa w terapii trzeźwiejących al-

koholików z wolności. Wiązało się to z pokonaniem początkowego oporu pracowników zakładu wobec Anonimowych Alkoholików, jako osób nie podlegających zależnościom służbowym, nie realizujących określonego zakresu obowiązków służbowych, jak i charakteru spotkań wspólnotowych, nie do końca kontrolowanych przez administrację.

Początkowo dyrektorom sprawiało też trudność zaakceptowanie obecności duchownych różnych wyznań w zespole terapeutycznym oddziałów odwykowych. Nie mniejszym problemem było uznanie faktu, że skazani alkoholicy to ludzie chorzy, wymagający określonej pomocy psychoterapeutycznej, z koniecznością dostosowania warunków więziennych do realizacji tego celu leczniczego. Niejednokrotnie zmuszało to kierownictwo zakładu do stosowania odstępstw regulaminowych i indywidualizacji wykonywania kary pozbawienia wolności.

Istotne stało się także zainteresowanie realizacją tego programu i sformułowanie oczekiwań wobec sądu penitencjarnego, który z racji udzielania warunkowych przedterminowych zwolnień i zezwoleń na opuszczanie zakładu karnego w formie przepustek musiał uwzględnić nowe formy pracy z więźniami. Nie odbyło się to bez oporów, co starano się przezwyciężyć organizując spotkania szkoleniowe z tą kategorią sędziów i prokuratorów. Następnie poszerzono ofertę tych

szkoleń, adresując ją również do kadry kuratorów sądowych, których rolą jest opieka postpenitencjarna wobec byłych więźniów.

### **Udział Wspólnoty AA w programach terapii uzależnień w zakładach penitencjarnych**

Jak wcześniej zaznaczono, integralną częścią programu „Atlantis” jest udział Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Kierownictwo zakładu karnego, w szczególności służba penitencjarna, psychologowie i wychowawcy uznali za niezbędną działalność AA w zakładzie karnym i zaczęli sprzyjać jej rozwojowi.

Wspólnota AA realizuje program 12 Kroków i 12 Tradycji. Celem tego programu jest powrót na drogę trzeźwości. W czasie regularnych spotkań uczestnicy dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją z tymi, którzy chcą przestać pić. Realizują w ten sposób zasadę: „Pomagając innym – pomagamy sobie”.

Spotkania grup AA w zakładach karnych zwykle odbywają się w trzech formach:

- 1) jako mityngi spikerskie, w których jeden alkoholik opowiada o tym, jak znalazł się na drodze, która doprowadziła go do uzależnienia, a następnie jak z tego uzależnienia skutecznie wychodzi. Bardzo często w czasie takiego spotkania więźniowie uzależnieni od alko-

holu odnajdują własne doświadczenia z okresu picia, konfrontują się i decydują na zmianę, a zachęcani możliwością pójścia nową drogą, jaką przedstawia spiker, decydują się na podjęcie leczenia i pozostanie we Wspólnocie AA;

2) jako mityngi otwarte odbywające się w zakładach karnych dla wszystkich zainteresowanych często także jak to bywa w Zakładzie Karnym w Barczewie, z udziałem rodzin. Celem takich mityngów jest z jednej strony dostarczenie informacji, że „jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia”, (a nie kto, za co i ile siedzi), a z drugiej strony możliwość nawiązania kontaktu z alkoholikami będącymi we Wspólnocie AA zamieszkującymi w tych samych miejscowościach co więźniowie. Mogą oni wówczas bliżej poznać się, nawiązać kontakty, które ułatwią im adaptację w warunkach wolnościowych (poznają adresy spotkań na wolności, poszukują przyjaciela sponsora, korespondują ze sobą);

3) jako mityngi zamknięte – w których uczestniczą tylko Anonimowi Alkoholicy z wolności i zakładu karnego. Pracują oni wówczas nad kolejnymi Krokami programu AA, dążąc do uznania swej bezsilności wobec alkoholu

i ucząc się wzajemnie życia w trzeźwości.

Każda grupa AA działająca w zakładzie karnym powinna mieć stałe terminy i godziny mityngów. Kierownictwo zakładu może wyznaczyć opiekuna grupy spośród pracowników administracji – najlepiej gdy jest to psycholog lub wychowawca. W pierwszych spotkaniach, szczególnie w mityngach otwartych mogą uczestniczyć przedstawiciele administracji więziennej w większej liczbie, w tym dyrektor, nadając w ten sposób rangę tym spotkaniom i doceniając ich wartość. Ważne jest obdarzenie zaufaniem przedstawicieli Wspólnoty AA, którzy podejmują się osobistej opieki nad grupą AA w zakładzie karnym. Należy liczyć się z tym, że mogą to być byli więźniowie, którzy cieszą się przynajmniej 2-letnim stażem trzeźwości.

Wolnościowe grupy AA mogą służyć również pomocą w „doprowadzaniu” więźniów na mityngi poza zakładem karnym, kiedy korzystają oni z przepustek lub opuszczają więzienie zwolnieni warunkowo.

Członkowie AA z wolności, którzy kontynuują kontakty z zakładem karnym, oprócz odpowiedniego doświadczenia we Wspólnocie AA mają zrozumienie dla dyscypliny regulowanej przepisami zakładu karnego i są gotowi do dostosowania się do tych przepisów. Wówczas spotkania te nie przeradzają się w nieformalne kontakty, utajnioną pocztę, dostar-

czyciela alkoholu lub innych produktów itp. Z czasem grupa AA w zakładzie karnym zaczyna żyć samodzielnym życiem, korzystając jedynie z doświadczeń grup wolnościowych doraźnie, albo na szczególne zapotrzebowanie. W Zakładzie Karnym w Barczewie grupą taką jest „Karawana 24”. Ma ona swojego rzecznika – osobę reprezentującą grupę na zewnątrz, zmieniających się prowadzących oraz miejsce, w którym odbywają się cotygodniowe mityngi z zachowaniem Tradycji AA.

Jako dyrektor zakładu karnego jestem przekonany o celowości organizowania grup AA na terenie więzień. Wspieranie administracyjne takiej

formy pracy więźniów wynika z mojej wiary w program AA. Uczestnicząc w takich mityngach przekonałem się wielokrotnie jak spotkania te potrafią zmieniać przestępców w ludzi zdolnych do uczciwego życia w społeczeństwie. Dostrzegłem siłę tkwiącą w grupie, która potrafi przemienić jednostkowe ludzkie życie i nadzieję, jaką dla „beznadziejnych alkoholików” zawiera ten program.

Uczestnicząc w mityngach AA w grupach wolnościowych mam możliwość spotykania alkoholików byłych więźniów, którzy po opuszczeniu więzień odnaleźli Wspólnotę AA i kontynuują trzeźwe życie. □



# O WOLNOŚĆ ZA MURAMI

Jacek Wójtowicz

W poprzednim numerze ARKI miałem okazję przedstawić Czytelnikom potrzeby środowiska funkcjonariuszy i pracowników więziennictwa wprowadzenia w tym specyficznym miejscu pracy programów profilaktyki pracowniczej. Inspirujące doświadczenia ARMADY przy jednoczesnym braku alternatywnych ofert stały się przedmiotem zainteresowania animatorów tego przedsięwzięcia na terenie Zakładu Karnego w Raciborzu.

Ten stary, o monumentalnej architekturze zakład dla wielokrotnych recydywistów skupia doświadczoną kadrę funkcjonariuszy oraz pracowników Przedsiębiorstwa Produkcji Przemysłowej „Rakon”. Architektura, charakter osadzonych tu więźniów (w tym z anomaliami psychicznymi) stwarzają znaczne obciążenia dla załogi, a przez to rodzaj oczekiwania wsparcia. W tym klimacie dojrzała decyzja dyrektora zakładu karnego, by powołać zespół promujący i zatwierdzić program profilaktyki pracowniczej dla funkcjonariuszy ZK w Raciborzu.

Zadaniem zespołu jest promowanie warunków sprzyjających wzajemnemu zrozumieniu między kadrą kierowniczą a pracownikami oraz przyjaznej atmosfery współpracy we wzajemnych relacjach sprzyjających efektywności pracy jak i redukcji towarzyszących jej stresów.

Zespół otrzymał niezbędne pomieszczenia do pracy (dyżury, miejsce spotkań organizacyjnych), prawo korzystania z zakładowego sprzętu powielania, druku, łączności, wydawania własnego biuletynu, możliwość promowania tematyki programu w czasie szkoleń ogólnozakładowych i działowych.

Zespół promujący przyjął wstępnie działania w czterech obszarach:

- edukacji i szkoleń – dla kadry kierowniczej wszystkich szczebli i pozostałej załogi,
- informacji – przy wykorzystaniu istniejącego oraz zmodyfikowanego obiegu informacji,
- podnoszenia samoświadomości – poprzez stwarzanie okazji do autodiagnozy problemów, prezentowanie wyników badań środowiska funkcjonariuszy, stymulowanie do podnoszenia wiedzy, organizowania grup wsparcia,
- rekreacji – poprzez uczenie zdrowego stylu życia, spędzania wolnego czasu i twórczy rozwój, pozwalające jak najdłużej funkcjonować pracownikom (i ich rodzinom) w „strefie zielonej” – czyli wolnej od nałogów.

Zespół promujący otrzymał prawo dysponowania środkami finansowymi gromadzonymi na cele programu na oddzielnym koncie, natomiast kadra kierownicza została zobowiązana do aktywnego wspierania i pomocy na rzecz działań zespołu. Z dniem 3 czerwca 1997 roku wszedł w życie, w pierwszym zakładzie penitencjarnym w Polsce – program ARMADY uwzględniający specyfikę pracowniczego środowiska więźniaków.

Efektów jego wdrażania oczekujemy z napięciem ale i z nadzieją. Być może pojawią się sprzymierzeńcy, animatorzy podobnych programów w innych służbach mundurowych. Wiemy co prawda, że jedna jaskółka jeszcze wiosny nie czyni, ale... oby ta pierwsza obudziła wiosnę w środowiskach penitencjarnych naszego kraju. Zakładamy działania długofalowe, stopniowe i rozważne. Chętnie skorzystamy z przemyśleń innych, dobrych rad i życzliwości. □

*Nasz adres:* Zakład Karny w Raciborzu

47-400 ul. Józefa von Eichendorffa 14



## MOIM ZDANIEM

# TEORIA TUS A PSYCHOANALIZA

Przeglądając literaturę trafiłem na książkę pt. „Psychologiczna terapia uzależnienia od alkoholu”, w której opisywana jest teoria uczenia społecznego – TUS. TUS uznaje rolę czynników biologicznych i genetycznych w uzależnieniu od alkoholu. Twórcy tej teorii mówią, że interakcja genetycznie uwarunkowanej podatności do nałogów z określonymi czynnikami psychospołecznymi powoduje powstanie braków w umiejętnościach przystosowania się do trudnych sytuacji. Zwracają także uwagę na to, że uczenie się picia jest częścią dorastania w określonej kulturze, gdzie społeczny wpływ rodziny i rówieśników kształtują u młodych ludzi zachowania, poglądy i oczekiwania dotyczące alkoholu.

Zgadzam się, że efekt modelowania zarówno przez rodziców, jak i rówieśników a także czynniki genetyczne mają ogromny wpływ na ewentualny

rozwój nałogu. Zastanawia mnie tylko czy coś nie zostało pominięte? Po co i dlaczego ludzie sięgają po alkohol?

Niewątpliwie ktoś kto pije spodziewa się jakichś korzyści, a na pewno alkoholicy spodziewają się ich najwięcej. Alkoholik sam często mówi o redukcji lęku, niepewności i napięcia. Picie pozwala mu o tym wszystkim zapomnieć, dodaje mu odwagi i pewności siebie. Te korzyści są moim zdaniem bardzo ważne dla poczucia własnego Ja alkoholika i są sprzymierzeńcami rozwoju choroby. Człowiek, który nie potrafi poradzić sobie z lękiem czy niepokojem bez alkoholu, może zacząć polegać na nim co raz bardziej w celu redukcji stresu w coraz częstszych sytuacjach. W tym miejscu teoria TUS jest bardzo użyteczna ponieważ, mówi o uczeniu się owej redukcji poprzez picie. Nie daje jednak odpowiedzi tak do końca dlaczego ktoś pije.

Myślę, że przydałoby się w tej teorii uzupełnienie analityczne. Oczywiście wiem, że behawioryści w tym momencie oburzyliby się, bo po co analizować czyjeś dzieciństwo czy stłumione popędy, skoro można z dużą skutecznością leczyć przy pomocy treningu zachowań konstruktywnych.

Nie chodzi mi tu o zastosowanie ortodoksyjnej psychoanalizy Freuda, ale o korzystanie z tego co osiągnęli jego kontynuatorzy.

Często alkoholicy posiadają osobowość neurotyczną, infantylną (nie mówiąc o cięższych przypadkach); nie potrafią sobie poradzić z niepojętym lękiem, więc sięgają np. po alkohol. Psychoanaliza i teorie modelowania, uczenia się, mogłyby, moim zdaniem bardzo dobrze uzupełniać się i pomóc w leczeniu chorych na alkoholizm.

Podsumowując kontrowersja „teraźniejszość czy przeszłość” jest do pogodzenia w terapii osób uzależnionych.

Byłoby jednak nieuzasadnionym uproszczeniem, gdyby ten problem rozpatrywać w kategoriach tej prostej alternatywy. Nie ma żadnych wątpliwości co do tego, że przeżycia z dzieciństwa wywierają wpływ na rozwój człowieka. Pozostawiają ślady, które można w bezpośredni sposób prześledzić. Sięganie po alkohol po to, aby pozbyć się np. uczucia niemocy lub bezwartościowości może mieć bezpośredni związek z wczesnymi wspomnieniami odtrącenia, braku szacunku czy miłości ze strony rodziców lub innych osób. Przeżycia te mają ogromny wpływ na rozwój osobowości i przez to mogą determinować późniejsze złe zachowania przystosowawcze i nawyki, które dzięki psychoanalizie można zmienić. Przeszłość, w taki lub inny sposób, zawsze obecna jest w teraźniejszości. Może lepiej nie zastanawiać się nad pytaniem „teraźniejszość czy przeszłość”, tylko nad pytaniem „proces rozwoju czy powtarzanie”?

**Radostaw Dzierzędzki**

---

Peter M. Monti, David B. Abrams, Ronald M. Kadden, Ned L. Cooney *Psychologiczna terapia uzależnienia od alkoholu*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, 1995 r.

Jak w każdym numerze prezentujemy kolejne przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników spotkań AA. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości.



## PO WIELU LATACH

Jestem alkoholikiem. Trzeźwieje przeszło sześć lat. Staram się korzystać z wszystkiego co może mi pomóc w konsekwentnym realizowaniu MOJEGO programu trzeźwienia. Grupa

AA, Klub Abstynenta, szkolenia, obozy terapeutyczne, praca w obszarze pomagania, praca indywidualna.

Doszedłem do tego miejsca swojego życia i trzeźwienia, gdzie zapragnąłem żyć w normalnej godnej i szczęśliwej rodzinie. Poznałem wdowę z dwiema córkami. Stworzyła dom pełen miłości i radości. Normalny Dom. Przyjęły mnie z miłością, zrozumieniem, troską, zaufaniem. Z moim uzależnieniem i po leczeniu onkologicznym.

Stajemy się szczęśliwą rodziną. Uczestniczymy wzajemnie w swoim życiu. Jest miłość i zrozumienie. Są „misiaczki”, buziaczki, kocham cię, jesteś ważny, jesteś kochana.

Często myśleliśmy – jak to się dzieje, że tak dobrze się rozumiemy. Oboje byliśmy wcześniej w różnych związkach i tego nie przeżywaliśmy. (?)

Analizując siebie doszedłem do wniosku, że moje uzależnienie nie zaczęło się w momencie pierwszego czy kolejnego kontaktu z alkoholem, że tak naprawdę nie on był przyczyną mojego uzależnienia, lecz moje dzieciństwo.



Zmarł mój ojciec – miałem 6 lat. Wśród rówieśników czułem się gorszy. Oni mieli tatusia – ja nie. Jakie to było dla mnie ważne! Na podwórku moje poczucie własnej wartości „leciało na łeb”. Bardzo chciałem być jak Oni. Bardzo nie chciałem „odstawać”.

Mama pracowała i miała niewiele czasu dla mnie i mojego brata. Podwórko było naszym wychowawcą, opiekunem, wzorem do naśladowania i propozycją na życie. I tak to się zaczęło. Minęły lata – ja uzależniłem się i zmarnotrawiłem Tyle Lat!

Sięgnęliśmy do przeszłości Marii i okazało się że: rodzice rozeszli się kiedy była dzieckiem, później był ojczym i nienormalny dom, dalej macocha i znów nienormalny dom. Cechy zachowań destrukcyjnych mamy niemal identyczne. Tylko Maria nie uzależniła się od alkoholu.

Droga do trzeźwego i godnego życia wymaga analizy siebie. Wymaga powrotu do dzieciństwa i od nowa pokochania i zaakceptowania siebie. □

*Piotr*



## ODNALEŹĆ PRZYJACIELA W AA

Mam na imię Zenek i jestem alkoholikiem.

Chciałbym podzielić się pewnym przeżyciem z ostatniego pobytu w Dębem. W dniach 13–17 czerwca 1997 r. byłem uczestnikiem Szkoły Letniej Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień pn. WYBIERAM WOLNOŚĆ.

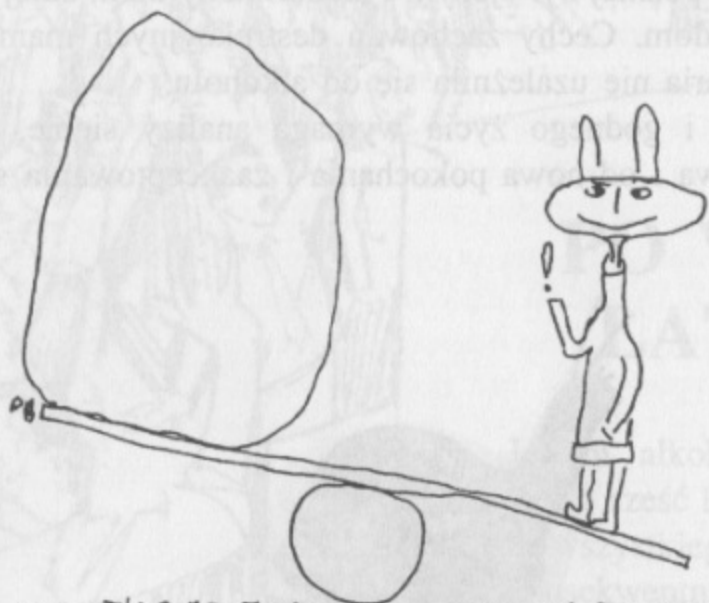
Przyjechałem do Dębego w godzinach popołudniowych 13 czerwca. Przed kolacją przyjechał autokar z Warszawy.

Zauważyłem w pewnym momencie, że twarz jednego z uczestników jest mi znana, tylko nie wiem skąd, czy z okresu picia, czy już trzeźwienia.

W odstępie kilkudziesięciu minut kilka razy spotkałem tego kolegę. Wciąż nie mogłem sobie uzmysłwić, gdzie się spotkaliśmy.

Coraz częściej przychodziła mi myśl, że musiało to być bardzo dawno. Wieczorem był mityng AA. Siedział kilka miejsc ode mnie po mojej lewej ręce. Czytając Kroki i Tradycje, kiedy się przedstawił z imienia i powiedział, że jest alkoholikiem, jeszcze nic sobie nie przypomniałem.

W pewnym momencie zabrał głos. Po kilku zdaniach byłem pewny, że znam go, że rozpoznaję jego charakterystyczny poznański akcent. Lubię taki akcent, ponieważ tam mieszkałem i się wychowywałem.



NA WSZYSTKO JEST SPOSOB – TRZEBA TYLKO POSŁUCHAĆ INNYCH

Kiedy powiedział kilka następnych zdań, doznałem wielkiego olśnienia. Radość we mnie była ogromna. Trudno mi opisać stan mojego ducha. Nie pamiętam kiedy byłem tak szczęśliwym człowiekiem, tak cieszącym się ze spotkania drugiego człowieka. Kiedy skończył mówić, podszedłem do niego i spytałem czy jest z tego ... miasta. Odpowiedział – tak, tam kiedyś mieszkałem i pracowałem. Radość była we mnie jeszcze większa. Usiadłem na swoje miejsce i obserwowałem jak teraz mój przyjaciel się głowi skąd ja go znam.

Po zakończeniu mityngu podszedłem do niego i spytałem – wiesz już kto ja jestem, odpowiedział: „nie pamiętam”. Powiedział: „Powiedz mi choćby jeden dodatkowy szczegół”. Wymieniłem imię jednego z naszych bliskich przyjaciół, niestety już od kilkunastu lat nieżyjącego, i w tym momencie mój przyjaciel rzucił mi się na szyję wykrzykując moje imię. Ostatni raz widzieliśmy się w 1970 roku. Nasze drogi rozeszły się. Ja się ożeniłem

i wyjechałem na Śląsk, mój przyjaciel wstąpił do seminarium duchownego – na krótko. Przez następnych kilka godzin wspominaliśmy dawne czasy, wspólnych znajomych. Był to wieczór piękny. Jak się okazało, losy nasze były bardzo podobne.

Podobnie piliśmy i podobnie cierpieliśmy. Ja jestem rozwiedziony, Jasiu również. Prowadziliśmy taki sam tryb życia. Różniło nas tylko jedno – ja spałem po parkach, piwnicach, melinach, a Jasiu przez pewien czas na Dworcu Głównym w Poznaniu. Ja przestałem pić w 1985 roku, a Jasiu w 1990 roku.

Zastanawiałem się, czy kiedykolwiek spotkałbym Jasia, gdybym nie był w AA.

Świat dla ludzi trzeźwiejących jest piękny, pozwala cieszyć się z każdego trzeźwo przeżytego dnia.

Kilkanaście dni wcześniej przeglądałem stare fotografie i na jednym zdjęciu jestem z Jasiem i nieżyjącym już przyjacielem (był moim świadkiem na ślubie). Pomyślałem wówczas – ciekawy jestem co się dzieje z Jasiem, czy pije, czy żyje.

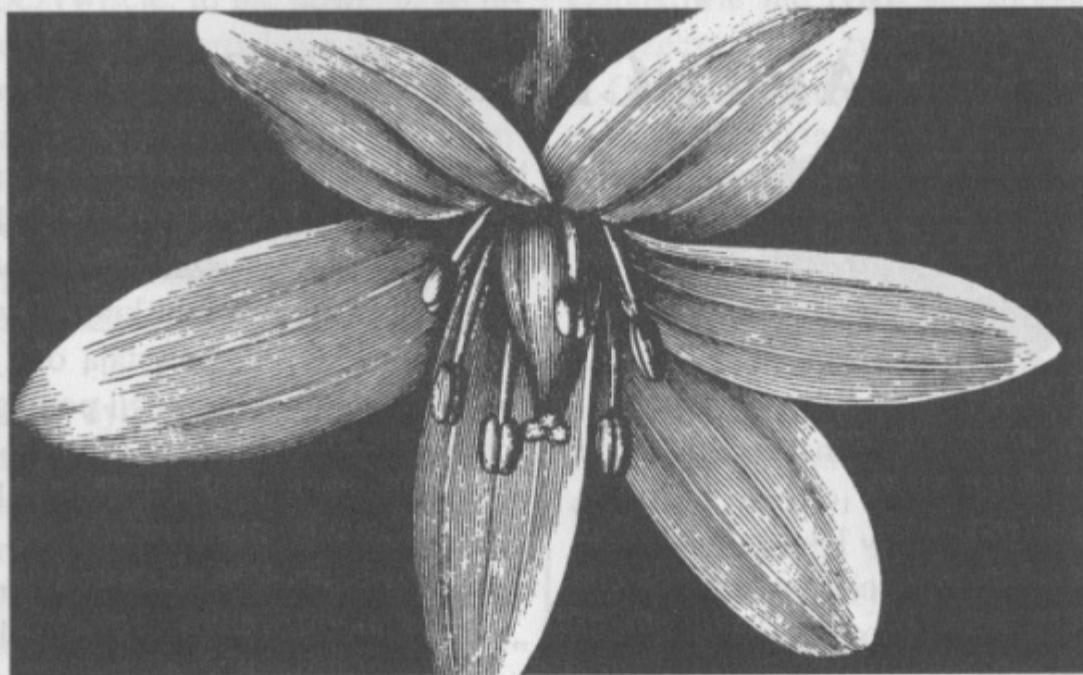
Odpowiedź dostałem w krótkim czasie, wymieniliśmy adresy, postanowiliśmy się odwiedzać i wspólnie „mityngować”.

O tym spotkaniu będę mówił często, będę je na nowo przeżywał.

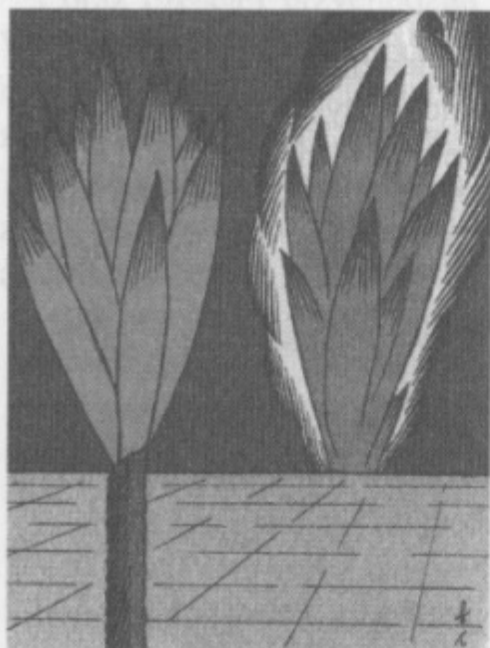
Prawda, że piękne spotkanie?!!!

Życzę wszystkim przyjaciołom takich radosnych spotkań po latach. □

*Zenek alkoholik*



## PROSTO Z MITYNGU



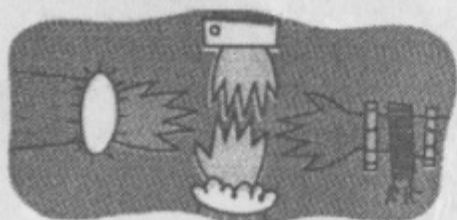
Jestem lektorem Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień i chcę się podzielić z wszystkimi moją wielką duchową radością. Otóż miłość moja, która się rozżarzyła 33 lata temu i z powodu uzależnienia przez 30 lat drzemała, dzięki Sile Wyższej może się dopełnić i rozwijać poprzez zalegalizowanie naszego związku małżeńskiego w dniu 26 lipca 1997 r. w USC – Zawiercie o czym Czytelników oraz Redaktorów ARKI zawiadamiają: Jan Nowicki z Zosią Iskierką.



## NASZE KSIĄŻKI

Zamieszczamy fragment książki „Trzecia Fala” Alвина Tofflera wznowionej obecnie po kilkunastu latach przez Państwowy Instytut Wydawniczy.

# OBŻARTUCHY I WDOWY



Mieszkanca Manchesteru, pani Katherine Fisher, od lat cierpiąca z powodu choroby lękowej polegającej na niemożności opuszczenia własnego domu, założyła w 1980 roku organizację zrzeszającą ludzi o podobnej fobii. Obecnie organizacja ta ma już wiele oddziałów i stanowi jedno z tysięcy stowarzyszeń mnożących się gwałtownie w wielu krajach wysoko rozwiniętych; powstają one po to, by ludzie wzajem mogli pomagać sobie w kwestiach natury psychologicznej, medycznej, społecznej lub seksualnej.

W Detroit powstało blisko 50 grup „ludzi w żałobie”, skupiających obywateli, którzy bez pomocy innych nie

mogą odzyskać równowagi po stracie bliskiej osoby. W Australii istnieje organizacja pod nazwą GROW (Rozwój), która skupia byłych pacjentów oddziałów psychiatrycznych i „osoby znerwicowane”. Powstały już filie GROW na Hawajach, w Nowej Zelandii i w Irlandii. W 22 krajach utworzone zostały grupy pod nazwą Parents of Gays and Lesbians (rodzice homoseksualistów i lesbijek), które pomagają ludziom mającym dzieci o skłonnościach homoseksualnych. Depressives Associated (Stowarzyszenie Melancholików) w Wielkiej Brytanii posiada blisko 60 oddziałów. Wszędzie powstają coraz to nowe grupy – od Addicts Anonymous (Anonimowi Narkomani) i Parents without Partners (Rodzice bez Pary) po Black Lung Association (Zrzeszenie Czarnych Płuc) i Widow-to-Widow (Bractwo Wdów).

Oczywiście, to nic nowego, że ludzie mający zmartwienie zbierają się razem, aby rozmawiać o swych kłopotach i uczyć się jeden od drugiego. Ale jednak chyba nie było w historii precedensu, żeby ruch duchowej samopomocy rozprzestrzenił się z tak błyskawiczną szybkością jak obecnie.

Dwaj dyrektorzy New Human Services Institute (Instytut Poradnictwa Społecznego), Frank Riesman i Alan Gartner, obliczają, że w samych Stanach Zjednoczonych istnieje obecnie ponad 500 000 różnych grup i organizacji tego rodzaju; jedna przypa-

da zatem na 435 obywateli – a co dziennie powstają nowe. Wiele z nich ma krótki żywot, ale miejsce każdej, która znika, zda się natychmiast zajmować kilka nowych.

Organizacje te bywają bardzo zróżnicowane. Niektóre łączą wspólną nieufność do specjalistów, starają się więc obywać bez nich. Zdają się całkowicie na tak zwane wzajemne poradnictwo, polegające na wymianie porad, obserwacji i doświadczeń między poszczególnymi uczestnikami, w odróżnieniu od tradycyjnego szukania porady u profesjonalisty. Inne starają się udzielać szeroko pojętego wsparcia ludziom, którzy znaleźli się w tarapatkach. Inne znów odgrywają rolę polityczną, zabiegając o zmiany w ustawodawstwie lub w prawie podatkowym. Jeszcze inne mają charakter na wpół religijny. Są też wśród nich komuny, których członkowie nie tylko się spotykają, ale rzeczywiście żyją razem.

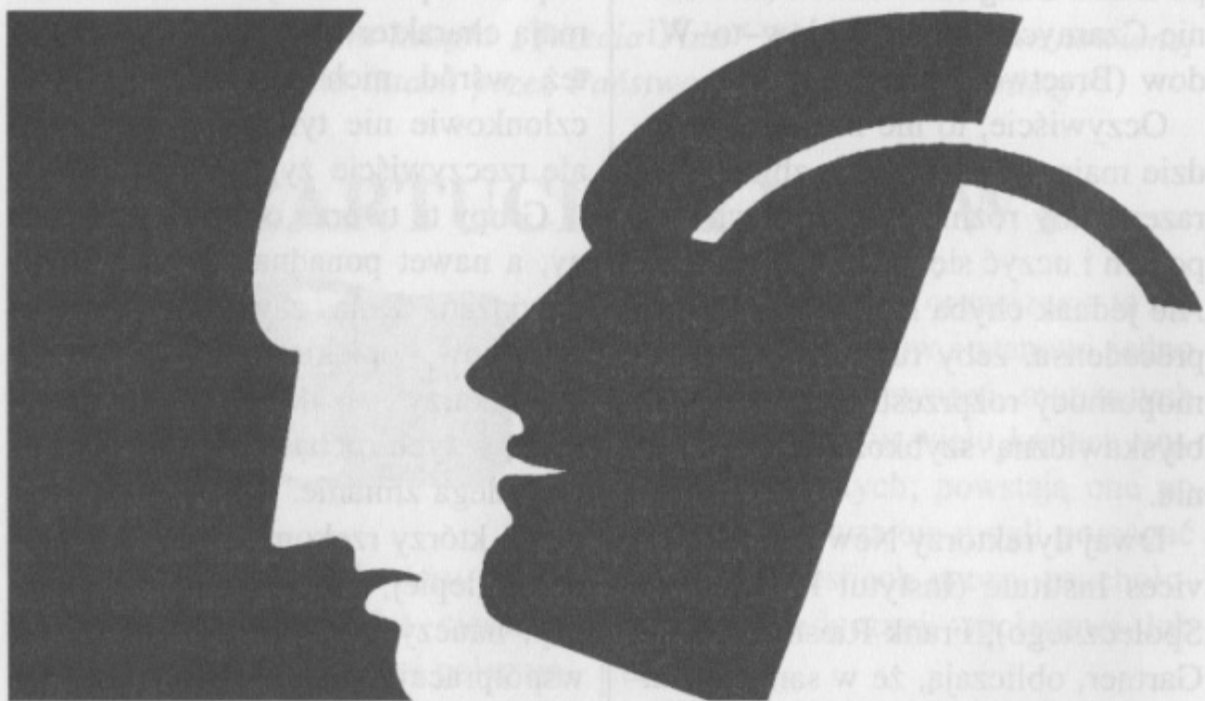
Grupy te tworzą obecnie regionalny, a nawet ponadnarodowy system powiązań. Rola zawodowych psychologów, opiekunów społecznych czy lekarzy – o ile w ogóle uczestniczą w tych ruchach – coraz wyraźniej ulega zmianie. Bezosobowi eksperci, którzy rzekomo wszystko wiedzą najlepiej, zmieniają się w słuchaczy, nauczycieli i przewodników –, współpracujących z pacjentem czy klientem. Dawniejsze organizacje i dobrowolne stowarzyszenia nie prowadzące działalności dochodowej,

zorganizowane z początku w celu niesienia pomocy innym, również starają się zadomowić w ruchu stworzonym w celu pomagania sobie samym.

W ten sposób ruch samopomocy wpływa na przeobrażenie socjosphery. Nałogowi palacze, jękały, niedoszli samobójcy, hazardziści, anginowcy, rodzice bliźniaków, obżartuchy i inni ludzie złączeni jakimś wspólnym zmartwieniem – tworzą gęstą sieć organizacji, która zazębia się i stapia z nowym modelem rodziny oraz z nowymi strukturami przedsiębiorstw gospodarczych trzeciej fali.

Jednak niezależnie od ich znaczenia dla porządku społecznego, od-

zwierciedlają one zasadnicze przejście od biernej konsumpcji do aktywnej prosumpcji, a tym samym nabierają wielkiego znaczenia gospodarczego. Jakkolwiek w ostateczności pozostają uzależnione od rynku i są z nim nierozłącznie splecione, grupy te przenoszą część działalności gospodarczej z sektora B do sektora A, z sektora wymiany do sektora produkcji na użytek własny. Ale ów młody ruch nie jest jedyną siłą popychającą nas w tym kierunku. Niektóre z najbogatszych i największych w świecie korporacji – z sobie wiadomych powodów natury technologicznej i ekonomicznej – popierają awans prosumenta i szybki rozwój prosumpcji. □





### Na starcie

Stajemy na starcie,  
by przejrzeć na oczy,  
odważnie, uparcie,  
barierę przekroczyć  
i pobiec z innymi  
do mety, po wieniec  
i zdobyć na ziemi  
szacunek, znaczenie.

Bo życie, to starty  
do biegu, kto dalej,  
i świat jest otwarty,  
by godny cel znaleźć!  
To wyścig, kto wcześniej  
się stawi na mecie,  
odnajdzie swe szczęście  
i spokój na świecie.

Etapów przed nami  
jest jeszcze tak wiele...  
My chcemy się znaleźć  
w tym biegu na czele!  
Osiągnąć cel życia  
jaśniejszy od słońca  
bez potknięć i picia,  
w trzeźwości do końca!

*Krystyna Chojecka, Siedlce*

### Wspomnienie

Jestem tu, gdzie nie ma wielu  
gdzie coś się kończy, coś zaczyna  
odpoczywając w cichości dążę do celu  
Jest dzień pamiętny  
gdy 8 lat temu wybiła godzina

Coś się skończyło, a coś zaczęło.  
Stanąłem jakby nad przepaścią  
gdy życie me w gruzach legło  
z potwornym trzaskiem zwalony na ziemię  
podnieść się nie mogę.

Ból ciała, jęk duszy wołający o pomoc  
spać mi nie pozwalał nocą  
Budzę się, szukam siebie  
i znaleźć nic nie mogę  
Ciemny to czas i ponura szarość.

Ach żeby to już się skończyło!  
i czas by coś się zaczęło.  
Stojąc na rozdrożu spotykam człowieka  
nawet podobny był do mnie.  
Jednakże coś nas różniło.

On był spokojny, z promieniejącym uśmiechem  
spogląda na mnie i dłoń swoją wyciąga  
w moim kierunku mówiąc: wstań, chodź ze mną  
Pytam Go więc! czy to możliwe?  
Czy z ruin życia mego powstać może coś

Coś, co jest inne, co jest nowe  
To nie możliwe, wszystko umarło  
A ja jestem niczym  
tego poskładać się już nie da  
Lecz on natrętnie powtarza mi

Wstań uwierz i idź  
a jak się zmęczysz to biegnij  
Nie oglądając się za siebie  
buduj wszystko od nowa.  
Dziś gdy fragmenty życia mego składam  
w nową lepszą całość, jest inaczej

Bo to co jest dzisiaj, nie było wczoraj  
a co będzie jutro nie jest dzisiaj.  
To Pan przez Wielu drogę mi wskazuje  
jak z ruin życia powstać mam na nowo  
i tak z mozołem dzień po dniu  
buduje to co dzisiaj mam ...

O dzięki Ci Zbawco, żem czasem samotny  
ale już nie sam.  
Bo ludzi kochać już potrafię,  
uczę się pokornym być, bo pojąłem  
wielką prawdę, że szczęśliwym być  
to na trzeźwo żyć.

Ma rodzina jest dziś przy mnie  
i przyjaciół wielu mam  
Już samotność mi nie straszna  
Bowiem Ty masz dla mnie plan  
to co robić w życiu mam.

**Michał AA**



Od kilku lat jestem członkiem zespołu muzycznego co wiąże się z komponowaniem piosenek (muzyki i tekstu).

„CHASM” 3.4.97

Nikt mnie nie słyszy

Znów to robię

Jak można?

Ciągle się poddaję, raz po raz wpadam w jego odmet

Jego różne postacie wciąż mnie nęca

Kolejny raz rozbija moją psychikę

Kolejny raz burzy moją równowagę

Jestem bezsilny

Odbiera mi kontrolę

Nie chcę być już od niego zależny

Nie chcę być zależny od jego postaci

A on kusi mnie wciąż

Kusi swoimi wcieleniami

Kusi mnie sobą samym

Potrzebuję pomocy lecz w tobie jej nie widzę

Brakuje mi sił aby samemu się uwolnić

A może już nie potrafię?

Nic nie wiem, niczego nie jestem pewien

Potrzebuję pomocy a Ciebie ciągle nie ma

On jest zawsze

Zwycięza mnie, zwycięza Ciebie

Jestem zmęczony walką

Jestem bardzo zmęczony

A on znów wygrywa

A on znów zwycięza

A Ciebie nie ma

Znów jestem Sam

a ON czai się obok.

Maciej Szczupakowski

P.S. Ta moja refleksja dotyczy problemu używania alkoholu przez dzieci. Zatrważające jest to, że jak pokazują badania przeprowadzone na ten temat, coraz mniejsze, młodsze dzieci zaczynają używać alkoholu. Pocieszające jest to, że pojawiły się pierwsze programy pomagające tym dzieciom i ich rodzicom. Sam zacząłem dostrzegać niedawno na ulicy ten problem i zwracać na niego uwagę. Wynik mojej obserwacji potwierdza badania – rzeczywiście już dzieci z 3-4 klasy szkoły podstawowej piją piwo czy tanie wino, ale najgorsze, że nie budzi to żadnego sprzeciwu dorosłych, a one czynią to jawnie.

M.Sz.

W szalecie  
bezdonna  
lodyga maku

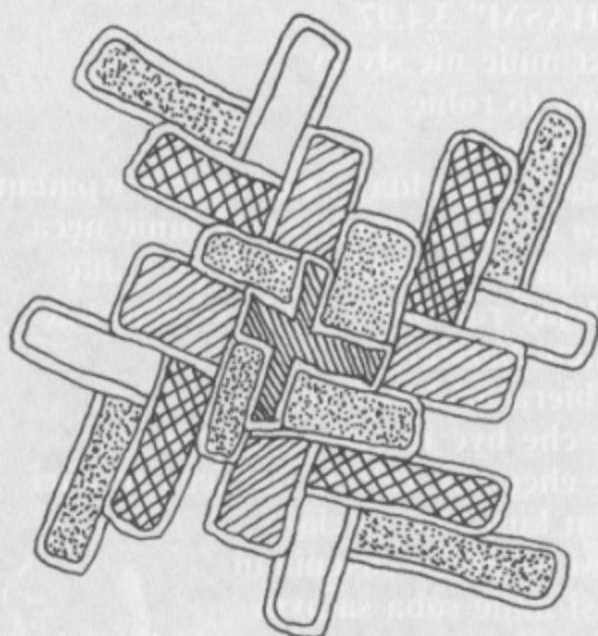
jeszcze oddycha

pająki tańczą  
w czarnych  
trzewikach

w poczekalni  
puch aniołów

strach spada  
w kolorze świtu

napelniasz  
strzykawkę  
miłością



**Genowefa Jakubowska-Fijałkowska**

A oto fragment z listu Autorki:

*Dla mnie poezja jest rodzajem terapii. Muszę pisać, żeby żyć. (...). Myślę, że poezja to też sposób na zdrowienie. Dusza boli najdłużej. Nazwać ból, to przeżyć go, zrozumieć, żeby mniej bolało. (...) W każdym razie wiele to dla mnie znaczy, gdy ktoś dziękuje mi za wiersze.*

**DZIĘKUJEMY CI GENOWEFO!**

Była sobie kiedyś pewna dziewczyna,  
która mieszkała w domu na krańcu miasta.

Miała lśniąca włosy,  
nigdy nie powiedziano nic złego o jej ustach.

Uważnie słuchała tych,  
którzy jej mówili  
co jest słuszne i dobre.

Tak też odkryła,  
że jest właśnie taka,  
jaką być powinna.

Dzień w dzień  
wykonywała obowiązki,  
wszyscy, którzy z nią żyli  
czuli się wspaniale.

Dzień w dzień  
wykonywała obowiązki,  
a wszyscy, którzy z nią żyli  
czuli się wspaniale



# Kobiety a alkohol

Wydaje mi się, że problem alkoholizmu wśród kobiet pojawił się stosunkowo niedawno. To znaczy, nie pojawił się, bo on był zawsze, ale zaczęto o nim głośno mówić. W ogóle o alkoholizmie jako chorobie mówi się od niedawna. Wcześniej uważano, że alkoholik to człowiek z nizin społecznych, z „rynsztoka”, człowiek prosty, niewykształcony, najczęściej kryminalista. Teraz już wiemy, że na alkoholizm chorują wszyscy: bogaci i biedni; wykształceni i nie; zwykli ludzie-robotnicy, rolnicy, ale także politycy, naukowcy, aktorzy.

Wiemy także, że na alkoholizm chorują zarówno mężczyźni jak i kobiety. Ponadto zdajemy sobie sprawę, że generalnie, kobiety dużo łatwiej się uzależniają, ciężiej przechodzą chorobę i trudniej jest im z niej wyjść. Społeczeństwo chyba jednak jeszcze dalej tkwi w stereotypie alkoholika z „rynsztoka”, a także bardziej krytycznie podchodzi do kobiet alkoholiczek, niż do mężczyzn alkoholików.

Tymczasem jest kilka czynników, które powodują, że choroba alkoholowa jest dla kobiet dużo trudniejsza niż dla mężczyzn, głównie ze względu na specyficzne czynniki: fizjologiczne, psychologiczne i społeczne.

W naszym społeczeństwie przyjęło się, że alkoholiczka jest gorsza od alkoholika, spotyka się z większym potępieniem społecznym. Ma także mniejsze wsparcie podczas leczenia.

Mężczyzna, gdy już się przyzna do uzależnienia i chce się leczyć, to cała rodzina, otoczenie stara mu się w tym pomóc. Z kobietami jest często inaczej. Kobieta, nawet gdy chce się leczyć, jest w pewnym stopniu dalej potępiana przez rodzinę; jej choroba dalej jest traktowana jako sprawa wstydliva, utrzymywana w tajemnicy.

Wydaje mi się, że społeczeństwo – to znaczy otaczający nas ludzie – patrząc na kobietę nadmiernie pijącą rzadko myślą o jej konstrukcji psychologicznej i fizjologicznej. W organizmie kobiety alkohol trudniej się rozkłada niż w organizmie mężczyzny; w organizmie kobiety zachodzą cykliczne procesy hormonalne, które, powodują zmiany w psychice kobiet. To właśnie bardzo często alkohol pomaga kobietom rozładowywać różne napięcia związane z ich fizycznym funkcjonowaniem. Sama psychika kobiety powoduje większe ryzyko uzależnienia – kobiety są bardziej emocjonalne, uczuciowe, częściej płaczą, częściej wpadają w depresję, a co za tym idzie, częściej szukają lekarstwa na złagodzenie tych stanów. Często takim lekarstwem jest alkohol.

Rozumienie tych spraw przez terapeutów i zwykłych ludzi pomoże w ich leczeniu.

*Anna Rybkowska  
II rok ISNS  
Uniwersytet Warszawski*

# Dwa drinki do uzależnienia

Pewnego wieczoru atrakcyjna businesswoman po doskonałej kolacji i wypiciu dwóch drinków wsiadła do swojego opla i pojechała do domu. Rozpatrując z satysfakcją finał pozytywnie załatwionego kontraktu relaksowała się na kanapie pijąc kolejnego drinka. Miesiąc później, po trzech dniach pobytu w szpitalu, obudziła się z kołataniem serca i drżączką. Co łączy oba zdarzenia?

Z racji swojego zawodu, a również urody, była osobą pożądaną przy prowadzeniu negocjacji i zawieraniu umów. Często spotkania i rozmowy o interesach odbywały się w ekskluzywnych lokalach przy wystawnych kolacjach. Oczywiście, nie mogły się one obywać bez alkoholu.

Taki styl życia młoda kobieta prowadziła już od kilku lat. Kilka razy w tygodniu wypijała po dwa, trzy drinki. Zdarzało się, że prowadziła potem samochód. Któregoś dnia wracając po wyjątkowo dobrze zakończonej transakcji spowodowała wypadek, po którym odwieziono ją do szpitala. Tam okazało się, że obrażenia nie są groźne, a leczenie nie potrwa dłużej niż tydzień.

W trzecim dniu pobytu obudziła się rano zlaną potem, z bólem głowy i nudnościami. Z przerażeniem stwierdziła, że odczuwa kołatanie serca i drżączkę. Zaskoczeni lekarze byli bezradni, jednak jeden z nich zaczął wypytywać pacjentkę o tryb życia, przyzwyczajenia, sposób odżywiania się itp. Jego diagnoza była

dla niej wstrząsająca – uznał młodą kobietę za uzależnioną od alkoholu. Trzy dni przerwy w picciu wywołały przykre objawy abstynencyjne.

Przyzwyczajona do rozwiązywania trudnych problemów poradziła sobie również ze swoim uzależnieniem. Przeszła w szpitalu psychoterapię i postanowiła zostać abstynentką. A ponieważ jej praca wymagała kontaktów z klientami, z których wiele odbywało się przy restauracyjnym stoliku zmieniła zajęcie. W trzeźwości trwa już kilka lat. Przy okazji badań szpitalnych wyszło na jaw, że ma anemię. Uszkodzony przez alkohol szpik kostny produkował mniej czerwonych ciałek krwi. Leczenia wymagało również podwyższone ciśnienie i powiększona wątroba.

Tą historią psycholog **Anna Pawlikowska** chce zwrócić uwagę na fakt, że człowiek uzależnia się od alkoholu na ogół w sposób niezauważalny. Wszystkich, którzy mają wątpliwości, czy piją jeszcze w sposób kontrolowany, czy też przekroczyli

już barierę uzależnienia, zachęca do przyjrzenia się następującym sygnałom ostrzegawczym (według dr Jerzego Mellibrudy): wypijanie jednorazowo więcej niż 5 piw, 1 litra wina lub 250 gramów wódki; codzienne picie więcej niż 2 piw, 2 lampek wina lub 50 gramów wódki; zaczynanie dnia od „klina” po wczorajszym picu; picie w samotności oraz w sytuacjach stresowych, zaniebywanie obowiązków zawodowych i domowych; trudności z przypomnieniem sobie, co było w dniu poprzednim (tzw. urwany film); rozdrażnienie i agresja w przypadku odstawienia alkoholu; zmiany zachowania w stosunkach z innymi ludźmi.

Jeśli w ostatnim półroczu dwa razy zdarzyły się dwie z opisanych sytuacji, istnieje ryzyko, że rozwija się już proces uzależnienia od alkoholu.

*(Głos Pomorza)*

## NASZE KSIĄŻKI

# Nie wstydz się siebie

*Tyle w nas choroby, ile tajemnic  
– hasło amerykańskiego programu terapeutycznego*

Co każe człowiekowi mieć tajemnice?

Chęć zachowania małej części rzeczywistości, świata, który nas otacza na wyłączną własność? Tak.

Lojalność wobec ludzi powierzających nam swoje problemy i radości? Tak (choć w tym przypadku bardziej można by mówić o „dyskrecji” i „sekrecie” niż o tajemnicy).

Potrzeba bycia w kręgu ludzi wtajemniczonych, wybranych, czyli „lepszych”, „ważniejszych”? Tak.

Konieczność ukrycia rzeczy lub sytuacji, które postrzegamy jako deprecjonujące, kompromitujące nas lub bliskich nam ludzi? TAK.

Spośród wszystkich możliwych do wymienienia przyczyn tworzenia i zachowywania tajemnic wstyd jest na pewno na pierwszym miejscu.

Ileż razy każdy z nas słyszał sakramentalne „tylko nie mów o tym nikomu” wypowiedziane szeptem, krzykiem, z naciskiem, błagalnie lub tylko – a może raczej „aż” – we własnej głowie.

Dzieci wychowane w rodzinie, której członkiem jest alkoholik, od zawsze wiedzą o trzech ważnych dla przeżycia zasadach: nie ufaj dorosłym, nie

odczuwaj, nie mów! Wszystkie przeżycia i związane z tym uczucia najlepiej chować jak najgłębiej.

Virginia Satir porównała kiedyś ten mechanizm do sytuacji jaka powstaje, gdy zamyka się w piwnicy zgłodniałe psy. Im bardziej psy są głodne, tym usilniej starają się wydostać. Im usilniej starają się wydostać, tym czujniej trzeba ich pilnować. To co wyparte rośnie coraz bardziej, aż w końcu zaczyna żyć własnym życiem. Przychodzi taki dzień, kiedy już dłużej nie da się spychać czegoś do nieświadomości, bo nie ma gdzie i wtedy... następuje eksplozja.

Najsilniejszym powodem ukrywania i spychania do nieświadomości jest wstyd. To on jest najlepszym strażnikiem naszych wygłodniałych psów – niechcianych, „brzydkich” uczuć. To nie więźniowie są problemem naszego życia, ale strażnik, który nie pozwala ich uwolnić z naszego wnętrza. W końcu to on nami rządzi i – strach się przyznać – bez niego nie potrafimy żyć, czujemy się jak bez granic bezbronni, wydani na pastwę żywiołów i złych mocy.

*„...dokonałem jednego z tych przelomowych odkryć, które powodują, że całe dotychczasowe życie człowieka ulega zmianie. Nazwałem go imieniem swego demona. Odkryłem „wstyd”. Odkryłem, że przez całe życie byłem więźniem wstydu. Władał mną jak nałóg. Próbowałem w najróżniejszy sposób go rozładowywać; maskowałem go bardziej lub mniej subtelnie; przerzucałem go na rodzinę, pacjentów, studentów.*

*Kiedy udało mi się wreszcie uświadomić, jakie mechanizmy rządzą moim własnym wstydem, zrozumiałem, że wstyd jest jedną z najpotężniejszych sił destrukcyjnych w życiu człowieka”.*

Tak zaczyna się najnowsza na polskim rynku książka Johna Bradshawa pt. „Toksyczny wstyd czyli jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala”.

Autora nie trzeba przedstawiać polskiemu czytelnikowi. Dotychczas na język polski przetłumaczono trzy książki Bradshawa: „Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie”, „Powrót do swego wewnętrznego domu”, „Twórcza moc miłości”.

Ta najnowsza jest – śmiem twierdzić – najlepsza z nich i najbardziej pożyteczna i przyjazna czytelnikowi. Czyta się ją jak najlepszą sensację – bo niszczycielskie ślady wstydu Bradshaw wytropił w najbardziej zaskakujących dziedzinach naszego życia; jak romans – bo losy pacjentów Bradshawa wzruszają i poruszają; i wreszcie jak przewodnik po krainie bliskiej a nie znanej.

„Toksyczny wstyd” może służyć jako podręcznik dla badaczy dusz ludzkich, przewodnik do autoterapii i poradnik dla terapeutów i trenerów grup terapeutycznych (sporo ćwiczeń!). Polecam zwłaszcza techniki radzenia sobie z wiecznymi krytykantami i medytacje z rozdziału o duchowości pozwalające kontaktować się ze swoim wewnętrznym „cudownym dzieckiem”. To działa! Warto zdiagnozować i przepracować swój własny wstyd, bo Bradshaw udowodnił, że wstyd dziedziczymy z pokolenia na pokolenie jak kod genetyczny. Ten odziedziczony od przeszłych pokoleń zatrzuwa nasze życie i w sposób nieuchronny przekażemy go własnym dzieciom. Jak się tego ustrzec? Najlepiej uwolnić naszych wewnętrznych więźniów, opróżnić pilnie strzeżoną piwnicę (z metafory Virginii Satir), wtedy „klawisz” – wstyd straci posadę. Jak przeprowadzić tę operację bezpiecznie dla nas i naszego otoczenia – o tym jest książka Bradshawa.

*Renata Durda*

John Bradshaw, „Toksyczny wstyd czyli jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala”, Wydawnictwo „Akuracik”, Warszawa 1997

## W KLATCE (NAŁOGU)

- |   |
|---|
| <p><b>C (cut)</b> – Czy kiedykolwiek próbowałaś <b>OGRANICZAĆ</b> picie?<br/><b>A (angry)</b> – Czy ktoś był kiedykolwiek <b>ZŁY</b> na ciebie z powodu picia?<br/><b>G (guilty)</b> – Czy miewasz czasem poczucie <b>WINY</b> z powodu picia?<br/><b>E (empty)</b> – Czy pijesz czasem na <b>PUSTY</b> żołądek (np. rano)?</p> |
|---|

Chcę poruszyć sprawę amerykańskiego testu *CAGE*, o tym, czy ktoś ma problem z alkoholem.

Odpowiadając na pytania testu uzmysłowiłam sobie, że nigdy nie zastanawiałam się nad sobą, zawsze starałam się pomóc innym, zauważyć ich problemy, nie swoje. Cztery proste kwestie sprawiły, że spojrzałam na siebie z innej perspektywy i zdałam sobie sprawę, że moi znajomi – jeśli by spróbowali na nie odpowiedzieć – być może zastanowiliby się nad swym postępowaniem.



W moim przypadku wygląda to tak: po zastanowieniu się nad odpowiedziami doszłam do wniosku, że nie staram się ograniczać picia – myśląc: jestem jeszcze młoda, trzeba się bawić, ja studentka piję oczywiście – ale „inaczej” (a tak naprawdę to co to znaczy?!). Ja nie jestem pijakiem, moje towarzystwo też nie jest pijackie, dostrzegam problemy innych, ale nie swoje i swojego otoczenia. Moja grupa towarzyska może powiedzieć „O, tamci (inna grupa) to pijacy, wciąż imprezują – ale my, oczywiście nie”.

A imprezy studenckie są częste i zazwyczaj bardzo alkoholowe – ktoś upije się do upadłego, ktoś zaśnie nieprzytomny. Bo któżby zadawał sobie pytanie: „Czy moje postępowanie jeśli chodzi o alkohol jest przeze mnie kontrolowane? Czy staram się ograniczyć picie? Czy to w porządku, że upiłam się, zblaźniłam i teraz mi głupio? Czuję się przez chwilę winna, ale szybciotko zapominam i przechodzę do spraw dnia bieżącego, nie rozpamiętując tego co było.

Obserwując moje środowisko i inne środowiska młodych ludzi często widzę, że w „dobrym tonie” jest się pochwalić gdzie i ile się baluje. Zwłaszcza młodzi np. przychodzący na studia mają przed oczami studenta – człowieka używającego życia i postanawiają szybko i łąpczywie poużywać, pochwalić się, że imprezowałam wczoraj, przedwczoraj, dzisiaj i będę też jutro. To normalna sprawa, ktoś się uśmiechnie, ktoś przytaknie, że on też. Wmówią sobie, że to nie picie alkoholu, tylko malutkie używanie przez krótki czas. Komu młodemu chce się myśleć dokąd to zaprowadzi, często nie zdajemy sobie sprawy z czekających nas zagrożeń. Modne jest palenie marihuany, picie (zauważam, że coraz bardziej to pierwsze począwszy od dzieci w 8 klasy szkoły podstawowej). A trzeba tak robić, bo robią to wszyscy, po co się zastanawiać.

Zresztą któż z nas kiedykolwiek został uświadomiony naprawdę rzetelnie co znaczy nadużywanie alkoholu, komu z nas przedstawiono np. ów test? Młodzi ludzie są często mało uświadomieni, coś wiedzą, ale nie do końca zdają sobie sprawę czym jest alkoholizm. A przecież każdy może być potencjalnym kandydatem na alkoholika.

I warto to sprawdzać. A w każdym razie zastanawiać się nad sobą. Na początek proponuję test CAGE.

**Renata Podymniak**  
**studentka**

## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy...	1
● Pierwsze kroki ARMADY	2
● Warunki osiągnięcia wolności	6
● Smutne role dzieci	24
● Jedenaste: Nie bij dziecka	26
● PKP dołącza do awangardy	35
● Rola wspólnoty AA w zakładach karnych	37
● O wolność za murami	43
● Moim zdaniem – Teoria TUS a psychoanaliza	44
● Prosto z mityngu	46
● Nasze książki (Toffler)	50
● Ludzie wiersze piszą	52
● Kobiety a alkohol	58
● Dwa drinki do uzależnienia	59
● Nasze książki – Nie wstydz się siebie	60
● W klatce (nałogu)	62



## FUNDACJA IM. STEFANA BATOREGO

### Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Al. Ujazdowskie 33/35

00-540 Warszawa, telefon 622-12-86, fax 622-12-80

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji im. Stefana Batorego ma na celu przeniesienie do Polski z Zachodu skutecznych metod leczenia alkoholizmu i innych uzależnień oraz zapobiegania tym chorobom.

#### **Cele Komisji:**

- Szkolenie w zakresie teorii i praktyki polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w dziedzinie uzależnień chemicznych oraz terapii rodzin przez zagranicznych specjalistów, sprowadzonych w tym celu do Polski.
- Szkolenie polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w ośrodkach leczniczych i szkoleniowych za granicą.
- Edukacja polskich specjalistów w dziedzinach nie związanych bezpośrednio z leczeniem odwykowym np. lekarzy, nauczycieli, duchownych, policji, personelu więzień, sędziów i przedsiębiorców tak, by potrafili pomagać uzależnionym, stwarzając motywację do leczenia oraz odpowiednie warunki powrotu do zdrowia.
- Prewencja i popularyzacja wiedzy na temat uzależnień w społeczeństwie.
- Wydawanie książek, broszur i materiałów szkoleniowych na temat uzależnień i współuzależnień.

Komisja współdziała z instytucjami powołanymi do leczenia alkoholizmu i uzależnień. Komisja współpracuje z prasą, radiem i telewizją oraz wydawnictwami. Oferuje wykłady, konferencje i seminaria dla przedstawicieli różnych zawodów związanych z alkoholizmem i uzależnieniami, a także dla szkół i wyższych uczelni. Pragnąc upowszechnić poczucie odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów Komisja nie wyręcza nikogo w realizacji obowiązków i wymaga od wspomaganych instytucji udziału finansowego lub rzeczowego we wspólnych przedsięwzięciach.

#### **Członkowie Komisji:**

Wiktor Osiatyński, publicysta, doktor nauk prawnych (dyrektor)

Ewa Woydyłło, doktor psychologii (koordynatorka szkoleń)

Adam Sokołowski, menedżer

Adam Strzembosz, pierwszy prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Kierowniczka Biura Komisji – Małgorzata Prejzner

Kierownik Biura Lektorów – Feliks Dumanowski