

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 26 ● grudzień 1998 r.

- W WIĘZIENIACH TRZEŻWIEJ
- ARMADA NA MIĘDZYNARODOWYM FORUM
- DZIENNIKARKA O AA



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”.



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

DRODZY CZYTELNICY



Zacznę od życzeń:

WESOŁYCH ŚWIĄT I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

życzymy wszystkim Czytelnikom, z którymi na tych łamach spotykamy się stale już siódmy rok oraz tymi, którzy sięgają po „Arkę” sporadycznie i nieregularnie.

Numer ten powstaje pod znakiem zbliżającej się rocznicy dziesięciolecia Komisji w przekonaniu, że może się ona stać dobrą okazją do podsumowań i ewentualnej zmiany kierunków niektórych naszych działań. Zgodnie ze statutem Komisji pragniemy wspierać, wprowadzać i umacniać te formy edukacji profesjonalnej, które nawiązują do ruchu AA,

programu Dwunastu Kroków i filozofii ustawicznego zdrowienia, pozwalającej zmieniać na lepsze jakość życia osób uzależnionych i współuzależnionych dzięki odrodzeniu duchowemu, pogodzeniu ze sobą i światem oraz pomaganiu „innym wciąż jeszcze cierpiącym”. Jak nam się to udaje, możemy przeczytać w kilku listach i paru artykułach nawiązujących do naszych konkretnych działań. Na przykład dwa teksty studentów (Hryniewicz i Szczupakowskiego) potwierdzają, że warto aby Komisja nadal finansowała program uniwersytecki w ISNS w Warszawie. Relacja dziennikarza z „Gazety Raciborskiej” o międzynarodowym seminarium poświęconym programom pracowniczym wskazuje również, że wspieranie ich ma sens i przynosi korzyści. Zaś listy uczestników ostatniej Szkoły Letniej smarują nam serca miodem i posypują po wierzchu cukrem pudrem (kilka z nich nieskromnie zamieszczamy). Pragniemy też wywołać uśmiech (miniatury Wiesława Gomułskiego), wzbudzić poważną zadumę (artykuły profesorów Obuchowskiego i Osiatyńskiego) i wsłuchać się w zadumę innych (na przykład Małgorzaty S. o samotności bez mężczyzn).

I jeszcze, w duchu rocznicowej sprawozdawczości, następujące zaproszenie:

JUBILEUSZ KOMISJI 1989-1999

10 lat to kawał czasu i jak każda „okrągła” rocznica zasługuje na fanfary. Zadbamy i o to, w swoim czasie. Na razie zamieszczamy pierwszą „laurkę”, dziękując za uznanie i dobrą pamięć Dyrektorowi Okręgowemu Służby Więziennej w Warszawie.

Jednocześnie zwracamy się do współpracowników, stypendystów i uczestników szkoleń organizowanych przez Komisję w ciągu dziesięciu lat naszej działalności, a także do wszystkich PT Czytelników „Arki”, z prośbą o odpowiedź na kilka pytań.

(1) Czy ze współpracy z Komisją wynikły jakieś korzyści dla Twojej pracy zawodowej? Na czym one polegają? Prosimy o przykłady.

(2) Opisz krótko zmiany w Twoim życiu osobistym, jakie wiążesz ze szkoleniami lub współpracą z Komisją.

(3) Zaproponuj dziedziny lub konkretne tematy, w których odczuwasz brak wiedzy, umiejętności lub treningu, a które mogłaby Twoim zdaniem zrealizować Komisja.

Prosimy o odpowiedzi, będziemy je zamieszczać w kolejnych wydaniach „Arki” oraz uwzględniać w planowaniu naszych przedsięwzięć i zadań w najbliższej przyszłości.

Kończę również życzeniami pogodnej zimy, upragnionych prezentów pod choinką, uśmiechniętego balu sylwestrowego i spełnienia postanowień noworocznych!

Ewa Woydyłło

Koordynatorka Szkoleń

W WIEZIENIACH TRZEŹWIEJ

Działalność Fundacji im. Stefana Batorego we wszystkich jej programach wpisała się na stałe w pejzaż polskich przemian ustrojowych na niwie rozwoju nauki, kultury, zdrowia, kontaktów i ułatwiania spotkań przedstawicieli różnych kultur i religii, współpracy i wymiany międzynarodowej.

Dla więziennika z tematów podejmowanych przez Fundację najistotniejsze w praktyce okazały się te, które dotyczą problemów alkoholizmu i innych uzależnień oraz działania wspierające nawiązywanie kontaktów między instytucjami więziennymi z różnych krajów. Śmiało można powiedzieć, że dzięki Fundacji im. Stefana Batorego na przestrzeni ostatnich ośmiu lat praktycznie został w więzieniach polskich gruntownie zmieniony sposób podchodzenia do zjawiska alkoholizmu i leczenia choroby alkoholowej. Do końca lat osiemdziesiątych leczenie alkoholików ograniczało się do farmakoterapii i było bardzo mało skuteczne. Obecnie poza zwiększeniem liczby oddziałów leczniczych skoncentrowano się w ramach wdrożonego dzięki Fundacji programu „Atlantis” na takich działaniach jak terapia grupowa i indywidualna oraz socjoterapia. Leczenie nie kończy się w momencie opuszczenia przez pacjentów oddziału. W ogromnej liczbie jednostek penitencjarnych udało się powo-

łać grupy Anonimowych Alkoholików, w spotkaniach których biorą udział nie tylko więźniowie lecz również trzeźwiejący alkoholicy, którzy z więzieniem wcześniej się nie zetknęli. Pozwala to na prowadzenie pacjenta po zakończeniu leczenia w oddziale, po jego zwolnieniu z zakładu karnego oraz na prowadzenie szerokiej działalności profilaktycznej wśród osób izolowanych od społeczeństwa. Bezwzględnie trzeba podkreślić, że program „Atlantis” osiągnął



nał niewątpliwy sukces. Wyrывkowe z powodu braku odpowiednich funduszy badania absolwentów programu pozwalają na duży stopień optymizmu, jeżeli chodzi o jego skuteczność.

Uzależnienie od narkotyków nie stanowi jeszcze w chwili obecnej dla więziennictwa większego problemu. Biorąc jednak pod uwagę tendencje do jego eskalacji, w kilku jednostkach utworzono oddziały dla narkomanów. Działalność ich opiera się na założeniach programu „Atlantis”, lecz nie wypracowaliśmy do tej pory całościowej metody postępowania z tą kategorią więźniów i często po zakończeniu pobytu w oddziale pozostawieni są oni nie tyle sami sobie ale trafiają pod opiekę personelu wychowawczego, który nie zawsze jest właściwie przeszkolony. W mojej ocenie z problemem narkomanii wiąże się zbyt mała ilość skutecznych działań profilaktycznych i uświadamiających.

Z problemami alkoholizmu i innych uzależnień bezpośrednio wiąże się zjawisko przemocy w rodzinie. Jest to trzeci duży temat, który staramy się podjąć w ramach naszej instytucji. Przy jego realizacji będziemy oczekiwać pomocy ze strony Komisji, gdyż zdajemy sobie sprawę, że w wielu krajach terapia ukierunkowana na ofiary i sprawców przemocy w rodzinie jest już daleko zaawansowana i nie chcielibyśmy wyważać otwartych drzwi, widząc sukcesy tych działań na Zachodzie.

Kolejnym ważnym problemem dla więziennictwa jest dostosowywanie przepisów i praktyki do standardów

europejskich. Bez wymiany doświadczeń, bez naocznego stwierdzenia jak funkcjonują konkretne systemy penitencjarne jest to niemożliwe. Wieloletnie zasklepienie się w modelu będącym atrapą systemu wychowawczego a faktycznie będącym wyłącznie systemem represyjnym, wzorowanym na modelu „radzieckim” powoduje określone i oczywiste trudności w dostosowywaniu się do powszechnych standardów. Problem ten nie dotyczy tylko Polski ale również krajów b. ZSRR, i to w znacznie większym stopniu, dlatego też wymiana doświadczeń między tymi krajami ma zasadnicze znaczenie. Nie do przecenienia są kontakty, które nawiązaliśmy dzięki Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień w ramach programu regionalnego z więziennikami Ukrainy, Kirgizji, Białorusi i Litwy.

Kończąc i życząc Komisji bardzo serdecznie dalszych lat owocnej działalności chciałbym podzielić się refleksją natury ogólnej. Otóż działania ukierunkowane na zmianę postaw, podkreślające ważność pewnych idei są bardzo istotne lecz mają charakter przedsięwzięć długofalowych, natomiast działania ukierunkowane na nabywanie konkretnych umiejętności pozwalają na osiągnięcie sukcesu w znacznie krótszym czasie i wymagają metod najprostszych o charakterze edukacyjnym.

Płk. mgr Grzegorz Dobrański
Dyrektor Okręgowy Służby Więziennej

PASJE I NAMIĘTNOŚCI A UZALEŻNIENIE

Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, która stwarza szczególny rodzaj uzależnienia. Nawet po opanowaniu go, po latach, grozi ono nieustannie nawrotem, wykluczając tak zwane picie kontrolowane. Dlatego abstynencja alkoholika to bycie trudne, które wymaga zdecydowanej autonomii wobec obyczajów środowiska i nacisków psychicznych. Wymaga też jednoznacznego samookreślenia się i rezygnacji z ulegania chceniom. Niepijący alkoholik musi lepiej od wielu innych ludzi wiedzieć czego chce, być bardziej zdyscyplinowany i zdeterminowany w utrzymaniu swojej intencjonalności. Musi też być wysoce uspołeczniony, zawsze gotowy do pomocy załamującemu się koledze i musi umieć z pomocy takiej korzystać, aby pokonać własne załamania. Tych „musi” jest bardzo wiele, a jego sztuka życia polega na tym, że czyni z ich przestrzegania swoją drugą naturę. W ten sposób staje się lepszy od wielu, którym życie oszczędziło takiego doświadczenia. Jednakże, nawet po odniesieniu sukcesu w opanowaniu swojego nałogu nie może pozwolić sobie na samozadowolenie i osłabienie czujności. Dlatego wymagania programu Anonimowych Alkoholików zawierają postulat nieustannego przypominania innym i sobie, że się JEST alkoholikiem i będzie nim ZAWSZE. Niepijący alkoholik może dzięki temu żyć normalnie społecznie i zawodowo, może doznawać wielu radości i satysfakcji zabarwionych dumą z pokonywania siebie.

Leczenie alkoholizmu bardzo przypomina rehabilitację inwalidy, w której zasadniczą rolę odgrywa on sam. Podobnie, jak nie znamy sposobu na usunięcie biologicznej właściwości, jaką jest alkoholizm, tak dla inwalidy brak kończyny pozostanie stałym brakiem. Nawet gdy zostanie zainstalowana proteza i dokona się żmudny i bolesny proces opanowywania jej, inwalida zawsze będzie musiał pokonywać więcej trudności, będzie musiał być lepszy od innych, aby uzyskać to samo. Musi, jak to określił Alfred Adler, stale „przekształcać swoją słabość w siłę”.

Zwróćmy jednak uwagę na to, że owo zalecenie Adlera było skierowane do wszystkich ludzi. Przecież wszyscy mają jakieś problemy, a każdy może i powinien dokonać więcej, niż wynika z tego co już zrobił. Pomoc i uczenie są istotne, ale niczego, co naprawdę ważne w życiu, nikt nie uczyni za nas.

Jest to trudna prawda dla każdego człowieka, ale też i źródło optymizmu, pewności, że to od nas zależy jacy będziemy i że nie ma innej drogi. Człowieka można ograniczyć, nawet okaleczyć, ale nie da się powstrzymać go w rozwoju i zniewolić. Zależy to od niego. Doświadczenie pracy z alkoholikami jest więc pouczające dla każdego, kto naprawdę chce wyjść poza własne ograniczenia.

Wydaje się, że człowiek z natury swojej pragnie, aby jego życie było sensowne. Każdy chce być zdrowy, niezależny, zamożny, odpowiedzialny i szczęśliwy. Poglądowi temu nieustannie zaprzecza codzienne doświadczenie, gdyż zbyt często spotykamy ludzi, którzy rozpraszają swoje dążenia na działania doraźne i miałkie, narażają bezmyślnie zdrowie, uzależniają się od innych osób i od trucizn, nie czynią wystarczających wysiłków, aby zapewnić sobie odpowiedni poziom życia, łatwo rezygnują z odpowiedzialności za siebie, za osoby bliskie i niewiele czynią, aby być szczęśliwi.

Paradoks ten chętnie wyjaśniamy brakiem wiedzy, umiejętności, wadami charakteru, naciskami sytuacji, a nieraz nawet losami dzieciństwa. Łatwo przecież wykazać, że w wielu wypadkach problem polega tylko na błędnym przekonaniu kogoś kto sądzi, że to nie on powinien nadać sens swojemu życiu i bez oporu rezygnuje z bycia podmiotem, poddając się okazjom, kaprysom chęć oraz wymaganiom sytuacji. Wielu z kolei boi się odpowiedzialności za własne życie. Innym brak siły woli do pokonywania przeszkód życiowych, gdyż wolą, aby uczynili to za nich inni. Te wyjaśnienia zadowalają nas, gdyż wiemy, że każdy ma jakieś wady, wielu spraw nie rozumie, tkwi w określonych układach, nieraz brak mu uzasadnienia do realizowania siebie.

Jednakże możliwość takich prostych interpretacji załamuje się całkowicie, gdy stwierdzamy, że ktoś sam z siebie, z pełną wiedzą o negatywnych konsekwencjach swoich działań, zabiega o środki, które zdegradują go społecznie, uczynią jego życie puste, ubogie. Wykazuje znaczną inwencję w podejmowaniu działań zbliżających go do stanu odczłowieczenia. Krzywdzi aktywnie osoby, które kocha i które kochają jego. Działa drastycznie i skutecznie przeciwko sobie, przeciwko własnym interesom i tym których kocha. Wydaje się, że jest to samobójca, który rozkłada w czasie proces niszczenia siebie. Czemu? Zygmuntem Freudem podejrzewał, że w każdym człowieku tkwi instynkt niszczenia siebie lub innych. Może to i prawda, ale w takim razie dlaczego u niektórych ludzi ujawnia się tylko jego przeciwieństwo – instynkt życia? Poza tym alkoholik nie stwarza wrażenia, że on, nawet nieświadomie, dąży do niszczenia. To tylko skutek jego działań. Można by raczej porównać go z człowiekiem opętanym miłością do kogoś, lub strachem przed czymś, lub pożądaniem czegoś. Ujawnia więc szczególny rodzaj

patologii, odległy od zaburzeń psychicznych i obsesji neurotycznych. Polega ona na tym, że cała wola człowieka i obszar jego zainteresowań są zawężone do przedmiotu jego uzależnienia. Jest to problem wciąż mało zrozumiały i różne są jego oceny zależnie od tego co jest owym mrocznym lub jasnym przedmiotem pożądania. Znajdujemy tu zresztą różne ujęcia. Tysiące lat temu Epikur z Efezu, opisując potrzeby człowieka naturalne i nienaturalne, konieczne i niekonieczne, wyjął poza nawias pasje i namiętności – przypisując im zgubny wpływ na człowieka. Ograniczają one kontrolę rozumu i w walce jaką każdy człowiek prowadzi o siebie, stawiają go na przegranej pozycji. Powstaje jednak pytanie: co warte życie bez pasji i namiętności? Chłodne, bezbarwne, bezosobowe. Czy alkohol nie nadaje barwy życiu? Czy należy rezygnować z przyjemności lekkiego ogłupienia, jakie daje alkohol, odsuwając na dalszy plan obawy, lęki, męczące zobowiązania? Czy należy wciąż być nieufnym wobec samego siebie pozbawionego hamulców?

Pojawiają się wtedy inne pytania. Czy każda namiętność jest uzależnieniem? Nie potrafimy jeszcze na to odpowiedzieć. Stwierdzę tylko, że we współczesnym świecie problemem osoby nie jest już tylko autonomia polegająca na uniezależnieniu się od otoczenia. Problemem staje się podmiotowość, bycie sobą, to znaczy niezależność od tej części naszego Ja, która kontroluje nas i blokuje naszą intencjonalność. Ograniczają je doświadczenia, lęki, złość i depresja. Ale też namiętności, pasje i nawyki. Co więc jest tu dobre, a co złe? Co właściwe, a co niewłaściwe? Niestety, gubimy się w tych problemach. Są one zbyt nowe, gdyż nie dobro i zło moralne samo w sobie staje się przedmiotem zainteresowania, ale to co sprzyja rozwojowi człowieka, jego zdrowiu i losom bliskich mu ludzi. Być może to jedno i to samo!? Pozostaje baczne przyglądanie się życiu i korzystanie z doświadczeń tych, którzy wzięli na siebie trud pomagania ludziom szczególnie obciążonym. Psychoterapeuci biorący na siebie odpowiedzialność za taktykę i strategię życia ludzi uzależnionych są w szczególnej sytuacji. Nie mają ani kogo pytać, ani na kogo zrzucić odpowiedzialności za swoje działania. Są skazani na mądrość.

10 października 1998

(o Letniej Szkole w Konstancinie pn. „O zdrowie terapeuty”)

Kochana Komisjo,

(...) Ukończyłem różne wygibasy szkoleniowe, w tym SPP i STU – i powiem Wam jedno: w Konstancinie, z Wami, poczułem się jak człowiek. Jak człowiek z duszą, ciałem, umysłem. A nie jak maszynka wypełniona mechanizmami, regulatorami, rozbrajaniem, komplikatorami i strukturami analizowanymi przez jakieś przyuczone roboty zimno, bezdusznie i co tu dużo mówić, w r o g o.

Dziękuję za medytacje, taniec, refleksje, śpiew, mądrość i dobroć. Wszystko to z radością oddam moim pacjentom.(...) Czekam na zaproszenie na następną Szkołę Letnią Komisji pn. „Ja i dziecko” – świetny temat!

M.K.

SERDECZNE PODZIĘKOWANIA

(...) Byłam zachwycona absolutnie wszystkim; otrzymałam porcję wiedzy, szacunku, przyjaźni, zachwyty, radości płynącej ze spotkania ze wspaniałymi ludźmi. Było mi to potrzebne, żeby znów rozwinąć skrzydła i z nowym entuzjazmem kontynuować moją pracę.

Spragniona takich właśnie spotkań i świadoma korzyści, jakie z nich otrzymuję, a przez to oddaję ludziom, którym pomagam, bardzo proszę o zaproszenie na kolejną Letnią Szkołę zwłaszcza, że zaproponowany temat bardzo mnie interesuje. Jako instruktor terapii uzależnień pracuję z osobami uzależnionymi, współuzależnionymi i młodzieżą na terenie miasta Zgierza zatrudniana przez pełnomocnika ds. uzależnień. W Łodzi pracuję w świetlicy terapeutycznej z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych.

Spotkania organizowane przez Fundację uzupełniają, odświeżają i porządkują moją wiedzę. (...) Jeszcze raz dziękuję.

Anna Cyran

Drodzy Państwo

Uczestniczki grupy kobiecej Szkoły Letniej składają najserdeczniejsze podziękowania za wspaniałe przyjęcie w Konstancinie w dniach 16-20 września br. a zwłaszcza za starannie przemyślany program szkolenia.

Wiele osób z naszej grupy po raz pierwszy w dorosłym życiu doświadczyło tak długiego czasu przyjemnych wrażeń. Miałyśmy okazję odkrywać nieznane obszary dobroci w nas samych, radości dzielenia się tą dobrocią z drugim człowiekiem. Efekty „pozytywnego myślenia”, pojęcia dotąd niejasnego, dały się sprawdzić w działaniu.

Podczas warsztatów nauczyłyśmy się koncentrować na zaletach własnych i bliźniego, a ten kierunek myślenia okazał się bardziej konstruktywny od rozpamiętywania błędów i wad własnych oraz cudzych.

Z teorii wiadomo, że to właśnie oznacza pozytywne myślenie, ale w Konstancinie poczułyśmy siłę jego działania.

Głębokiej satysfakcji doświadczyłyśmy na zajęciach, podczas których używa się niewiele słów. Praca z ciałem, wyrażanie emocji gestem, ruchem, działaniem odkryły w nas możliwości wyrażania najskrytszych pragnień.

Warsztat kobiecy pozwolił nam przeżywać radości należne z tytułu płci, bez poczucia winy.

Dziękujemy Pani dr Ewie Woydyłło za wartościowy prezent – przewodnik po labiryncie destrukcyjnych zachowań i uzależnień kobiecych. Niejednej z nas pozwoli podnieść głowę, zobaczyć ile dobra jest wokół niej do wzięcia.

Dla większości z nas te doświadczenia staną się impulsem do zmiany codziennych nawyków. Po powrocie czułyśmy potrzebę podzielenia się dobrym słowem i ciepłym gestem ze swoimi bliskimi.

Dostałyśmy także czytelny drogowskaz kierunku działania w grupach kobiecych, które wkrótce powstaną. Jesteśmy wdzięczne za ofiarowanie nam takiego narzędzia do pracy nad własnym zdrowiem i rozwojem. Wierzymy, że uda nam się podzielić tym darem z innymi kobietami potrzebującymi wsparcia.

Wyrażamy podziw i wdzięczność za:

- perfekcyjną organizację szkolenia
- uwzględnienie w nim naszych specyficznych potrzeb
- stworzenie luksusowych warunków w pięknym ośrodku, gdzie uzyskałyśmy spokój, pogodę ducha i mnóstwo energii potrzebnej do działania.

Dziękujemy także wszystkim osobom, które sercem zaangażowały się w prowadzenie zajęć.

W imieniu GRUPY KOBIECEJ

Monika Jucewicz

Krystyna Chinowska

Barbara Jaga

Irena Olecka

H. Dłużyńska

Kostrowicka

Mariola Michalska

NAUKA KONTRA MITY

(m.in. o przymusowym leczeniu i profilaktyce szkolnej)

Między 30 sierpnia a 4 września w St. Julian na Malcie odbywał się już po raz czterdziesty drugi kongres Międzynarodowej Organizacji ds. Alkoholu i Uzależnień (ICAA). Głównym hasłem tegorocznego spotkania był „zmieniający się charakter uzależnień: podobieństwa i różnice”. Zgodnie z tym założeniem, w programie konferencji zaplanowano referaty i dyskusje na temat wielu uzależnień, nie tylko alkoholizmu i narkomanii, ale również obżarstwa, hazardu i innych zachowań kompulsywnych. Uczestnicy poszukiwali tego, co wspólne wszystkim uzależnieniom. Jak to zwykle bywa na konferencjach, poszukiwania te były chaotyczne, gdyż organizatorzy połączyli w sesjach ludzi, których wystąpienia często upodabniał tylko tytuł, a nie wspólnota metodologii badań czy zainteresowań.

Konferencję otworzył prezydent Malty, Ugo Mifsud Bonnici. Mówił ciekawie i bardzo filozoficznie. O tym, że alkohol i narkotyki to jednak nieco inne sprawy, inne obyczaje i inne zagrożenia. Że narkotyki to problem samokontroli, a właściwie jej braku. Że jest to problem

społeczeństwa konsumpcyjnego, potrzeby natychmiastowej realizacji wszelkich zachcianek. Że w walce z narkomanią trzeba koncentrować się zarówno na zmniejszeniu popytu, jak i walce z podażą narkotyków. Malta bardzo starannie przestrzega zakazu wwozu nie tylko narkotyków, ale nawet leków zmieniających świadomość. Takie zakazy mogą mieć sens na małej wyspie, gdzie mieszka 360 tysięcy osób, gdzie jest tylko kilka portów morskich i jedno lotnisko, słowem, gdzie stosunkowo łatwo o kontrolę. Ale i na Malcie nie ma większych trudności z zakupem narkotyku.

Niezwykły jednak był sam fakt, że prezydent Malty w ogóle interesuje się tymi problemami i znalazł czas, by otworzyć kongres ICAA. Co więcej, uczestnikiem kongresu był również prezydent Mauritiusa oraz arcybiskup Larnaki, czyli głowa Kościoła na Cyprze. Dla tych krajów alkoholizm i narkomania to problemy warte uwagi najwyższych władz państwa; zresztą problemów uzależnień na wyspach dotyczyła specjalna sesja kongresu.

Alkohol i narkotyki a prawo

Inna specjalna sesja – po raz pierwszy na kongresie ICAA – dotyczyła prawnych problemów uzależnień, a dokładniej – konieczności uwzględnienia alkoholizmu i narkomanii w reformie wymiaru sprawiedliwości, polityki karnej oraz penitencjarnej. Kwestia ta ma ogromne znaczenie, gdyż wymiar sprawiedliwości dotyka takich etapów w życiu osoby uzależnionej, w których podatność na interwencję jest większa niż kiedy indziej, większe są także możliwości oddziaływań motywacyjnych i terapeutycznych – choćby poprzez zastosowanie przymusu leczenia, a zwłaszcza stworzenia wyboru między leczeniem a perspektywą dalszego ponoszenia negatywnych konsekwencji uzależnienia.

Przymusowe leczenie nie cieszy się dobrą sławą, zwłaszcza u nas, gdzie przez dziesięciolecia było nadużywane, źle rozumiane i przede wszystkim – nieskuteczne. Okazuje się jednak, że przymus powiązany ze skutecznym leczeniem może być pożyteczny. Skądinąd zresztą wiadomo iż wszelkie leczenie alkoholizmu lub innych uzależnień odbywa się pod jakimś przymusem – otoczenia, lekarzy, rodziny, czy pracodawców; nikt bowiem nie porzuca uzależnienia całkiem dobrowolnie, dlatego, że mu się znudziło. Okazuje się, że przymus sądowy, jako jeszcze je-



den bodziec motywacyjny, też może mieć efekty terapeutyczne.

Mówił o tym na Malcie dr Raymond Anton, psychiatra z Charleston

w Południowej Karolinie, który podczas specjalnego sympozjum na temat najnowszych badań w dziedzinie alkoholizmu, zaprezentował wyniki badań na temat skuteczności różnych sposobów oddziaływań terapeutycznych. W prowadzonych pod kierunkiem Antona badaniach porównywano cztery rodzaje oddziaływań terapeutycznych: nakładany przez sąd obowiązek uczęszczania na spotkania AA; dobrowolne długotrwałe leczenie w poradni; dobrowolny pobyt w ośrodku stacjonarnym oraz przymusowe leczenie w takim ośrodku. Oceniając efektywność każdej z tych metod brano pod uwagę procent trzeźwych pacjentów i długotrwałość utrzymywanej przez nich trzeźwości, a także koszty leczenia w przypadku nawrotów. Okazało się, że **najlepsze efekty dawało przymusowe leczenie, a najgorsze – przymusowe AA**. Dobrowolne leczenie w poradni było nieco mniej skuteczne niż pobyt na oddziale zamkniętym. Tym razem naukowo została potwierdzona prawda znana wielu alkoholikom, że nikogo nie można zmusić do AA. A także inna prawda, znana z kolei lepiej terapeutom, że AA jest znakomitym sposobem utrzymania trzeźwości osiągniętej podczas profesjonalnego leczenia. Oraz, że dobre leczenie przygotowuje pacjenta do tego, by po jego ukończeniu uczestniczył w spotkaniach AA i stosował w życiu program Dwunastu Kroków.

Bardziej szczegółowe badania omówione przez doktora Antona dą-

żyły do znalezienia **współzależności między różnego rodzaju oddziaływaniami terapeutycznymi a typami psychologicznymi** osób uzależnionych. Chociaż nie udało się stwierdzić jakiejś jednoznacznej zależności, wiele wskazuje na to, że osoby uzależnione, które mają stosunkowo niewielki stopień niepokoju i zaburzeń emocjonalnych najlepiej poddają się terapii poznawczo-behawioralnej, co jest o tyle zrozumiałe, że ludzie tacy nie muszą przebijać się poprzez własne emocje i mogą nieźle siebie zrozumieć. Do ludzi o wysokim poziomie złości najlepiej trafia się stosując techniki motywacyjne. Z kolei 12 Kroków AA najlepiej działa wobec tych, którzy mają stosunkowo niską odporność psychiczną, a jednocześnie żyją w środowisku skłaniającym do picia; wśród takich osób najważniejsze wydaje się znalezienie w AA nowej grupy odniesienia, zapewniającej trzeźwe ukierunkowanie i poczucie bezpieczeństwa psychicznego.

Zdaniem doktora Antona w ciągu ostatnich 5 lat nastąpiła **prawdziwa rewolucja w leczeniu** polegająca na wprowadzeniu nowych środków farmakologicznych i przeniesieniu nacisku na leczenie w poradniach zamiast ośrodków stacjonarnych. To drugie nie zawsze jest korzystne, gdyż leczenie w ośrodkach stacjonarnych nie tylko jest skuteczniejsze, ale również tańsze niż osiągnięcie podobnego efektu w poradni, gdzie

ludzie często leczą się wielokrotnie, zapijając pomiędzy kolejnymi cyklami leczenia.

Poradnie natomiast okazują się niemal tak samo skuteczne jak szpital – i przynajmniej dziesięciokrotnie tańsze – w przypadku detoksykacji. A więc badania pokazują drogą odwrotną od praktykowanej od wielu lat: **lepiej jest odtruwać alkoholików w poradni, a później leczyć ich na oddziałach odwykowych.**

Śpośród środków farmakologicznych niezbyt efektywne okazały się buspiron, dezypramina, a także disulfiram, który na dodatek jest jednym z dość kosztownych środków. **Skuteczne natomiast są akamprozat i naltrekson**, ale przede wszystkim, jeżeli stosuje się je **w połączeniu z psychoterapią**. O ile w badanej przez zespół Antona grupie alkoholików sama terapia dawała rezultat w postaci 200 dni abstynencji u 30 procent pacjentów, to połączenie tej samej terapii z zastosowaniem naltreksonu, który łagodzi głód alkoholu, pozwalało zachować trzeźwość 41 procent badanych.

Dla mnie najciekawszym rezultatem badań referowanych przez Raymonda Antona była **skuteczność krótkich interwencji**. Okazuje się bowiem, że nawet piętnastominutowa porada udzielona osobie z problemem alkoholowym przynosi pozytywne efekty. Możliwe więc, że al-

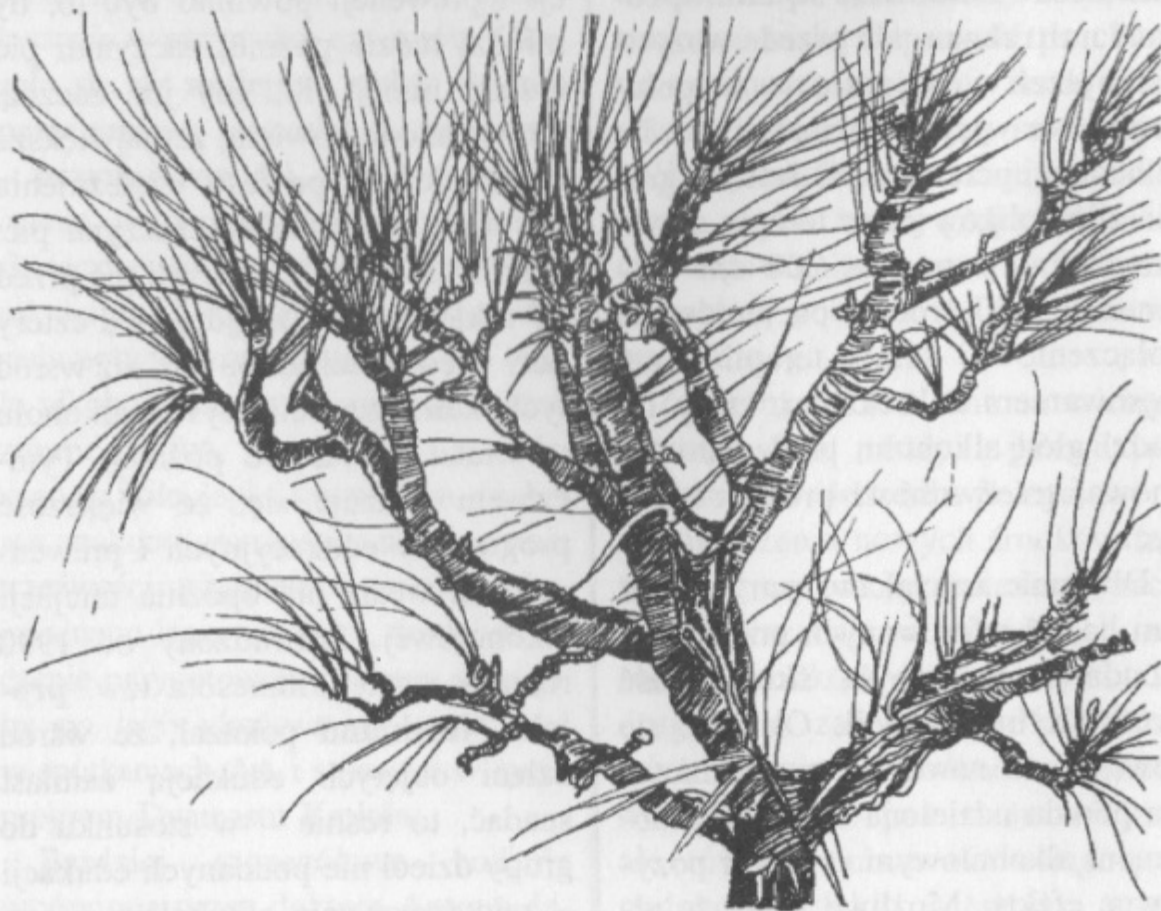
koholizm w poważnym stopniu jest rezultatem braku elementarnej wiedzy, przede wszystkim na temat wczesnych objawów choroby i związanych z nimi zagrożeń oraz dalszego jej rozwoju. Prosta informacja skierowana do osoby, która zaczyna mieć problem, może więc skutecznie powstrzymać dalszy proces nasilania się uzależnienia.

Dużo bardziej skomplikowana i bez porównania trudniejsza jest **edukacja młodzieży szkolnej** na temat alkoholu. Problemu tego dotyczyło wiele referatów wygłoszonych na Malcie, ale nie pozwalały one na zbyt wielki optymizm. Wszyscy zgadzali się co do tego, że celem edukacji i prewencji powinno być to, by młodzi ludzie później zaczęli pić i żeby mniej pili, gdy już zaczną. Dowiedziono bowiem, że największe znaczenie dla procesu uzależnienia ma wiek, w jakim kto zaczyna pić. Wśród ludzi, którzy zaczęli pić przed 15 rokiem życia, znajduje się cztery razy więcej uzależnionych, niż wśród tych, którzy zaczęli używać alkoholu w wieku 21 lat lub później. Tymczasem okazuje się, że większość programów edukacyjnych i prewencyjnych wcale nie opóźnia inicjacji alkoholowej. Prowadzony od 1990 roku w stanie Minnesota tzw. **projekt Northland** pokazał, że wśród dzieci objętych edukacją zamiast spadać, to rośnie – w stosunku do grupy dzieci nie poddanych edukacji – zainteresowanie alkoholem i jego

konsumpcją; spadek następuje dopiero po 5-6 latach ciągłej edukacji. Ale używanie alkoholu maleje wówczas w tak niewielkim stopniu, że nie uzasadnia to ogromnych nakładów na prewencję. Okazuje się bowiem, że szkolna edukacja, nawet kosztowna i prowadzona przez świetnie wyszkolonych fachowców, przegrywa z kulturą młodzieżową i reklamą, które coraz silniej skłaniają młodych ludzi, by realizowali swoje potrzeby rozwojowe korzystając z alkoholu, nikotyny, a czasem narkotyków.

Słuchając pani doktor Carolyn Williams, która przedstawiała projekt Northland, zastanawiałem się, czy nie lepiej by było skierować te ogro-

me środki na coś innego, na przykład na **tworzenie wzorów alternatywnego modelu życia** oraz kontaktów międzyludzkich, w których alkohol nie brał by tak dużego udziału w budowaniu więzi. Zastanawiam się też, czy najlepszą formą prewencji nie jest po prostu **wczesne wykrywanie problemu**, interwencja i pomoc, czasem jeszcze tylko rozmowa i zachęta do zmiany, a czasem już leczenie. I przede wszystkim, czy edukacja na temat alkoholu i narkotyków powinna być skierowana głównie do młodzieży, czy również – a może przede wszystkim – do rodziców, nauczycieli i wychowawców. □



NAJWAŻNIEJSZY JEST CZŁOWIEK

W dniach 16-18 października 1998r. w Kamieniu k. Rybnika odbyło się Międzynarodowe Seminarium Pracowniczej Profilaktyki Prozdrowotnej zorganizowane przez Stowarzyszenie Menedżerów Na Rzecz Zdrowego Miejsca Pracy „ARMADA” z siedzibą w Raciborzu w porozumieniu z Komisją Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego w Warszawie. Było to już czwarte seminarium od zarejestrowania ARMADY, czyli od 8 maja 1997 roku, ale pierwsze zorganizowane z takim rozmachem oraz z udziałem zagranicznych gości. Przybyło 20 gości z krajów Europy Wschodniej: z Litwy, Łotwy, Białorusi, Rumunii i Ukrainy.

Pierwszego dnia goście seminarium mieli okazję zapoznać się z działaniem programu profilaktycznego od strony praktycznej. W godzinach popołudniowych uczestnicy seminarium złożyli wizytę w Zakładach Elektrod Węglowych S.A. Gości przywitał przewodniczący Zespołu Sterującego, wiceprezes ARMADY Hubert Bugdol, pełniący zarazem funkcję zastępcy dyrektora ZEW. Następnym zakładem było RAFAKO i spotkanie z mgr Anną Zębaty-Łęską, kierownikiem Działu Zarządzania Personalem.

Wieczorem toczyły się obrady w małych grupach. Zajęcia miały na celu lepsze wzajemne poznanie się, a także wymianę poglądów na problematykę poruszaną w ramach seminarium. Większość rozmów prowadzono w języku rosyjskim bądź tłumaczono na ten język, natomiast Rumunom dodatkowo na ich język ojczysty tłumaczyła Polka, która w młodości wyjechała do Rumunii, dzięki czemu wszystkie strony miały dobry kontakt i mogły liczyć na to, że dotrą do nich wszystkie ważne informacje.

W sobotę 17 października podczas uroczystego otwarcia pełnomocnik zarządu ARMADY Zenon Stube zapoznał gości z historią powstania i obecną działalnością stowarzyszenia ARMADA. Po tym wprowadzeniu wystąpił Andrzej Winkler, psycholog z Rybnika z wykładem połączonym z warsztatem na temat interwencji wobec osoby z problemem alkoholowym. Po tym wykładzie wywiązała się żywa dyskusja, którą z uwagi na napięty harmonogram trzeba było skrócić.

W drugiej części seminarium, po obiedzie i odpoczynku, wystąpiła wiceprezes zarządu ARMADY mgr Anna Zębaty-Łęska. W swoim wykładzie

koncentrowała się przede wszystkim na tym jakiego pracownika chciałby mieć pracodawca, a dokładnie: jakie zmiany powinny nastąpić w mentalności pracowników, by były one zgodne z oczekiwaniami pracodawcy, a jednocześnie z pożytkiem dla pracownika. Pani Łęska zaczęła swój wykład w sposób iście przewrotny od ukazania, jaki pracownik nie powinien być. – *Celowo zaczęłam od jaskrawego, przerysowanego przykładu pracownika, jakiego odziedziczyliśmy po minionych czasach, a więc osoby, którą państwo otaczało opieką od narodzin aż do chwili śmierci, osoby, która nie chciała wykazać własnej inicjatywy w celu zmiany swojego położenia.* Ponadto mgr Anna Zębaty-Łęska zwróciła uwagę na to, że najistotniejsza jest w tej chwili promocja zdrowia, i to tego bardzo szeroko rozumianego, nie ograniczona tylko do alkoholu i używek, tylko do zdrowego stylu życia i zdrowych zachowań w miejscu pracy. *Dlaczego tak bardzo zaangażowaliśmy się w tę akcję? Zakład tworzą ludzie – mówiła wiceprezes ARMADY – pracownik jest także jego kosztem.* Wydatki związane z pracą są ogromne i one ciągle rosną, w związku z czym wszystkie działania mające na celu ograniczenie chociażby absencji chorobowej, która w tak istotny sposób ogranicza wzrost wydajności pracy są konieczne, pożyteczne i przynoszą dobre efekty, zarówno dla pracodawców jak i pracowników. Tłumaczymy naszym pracownikom, że ich zdrowie zależy tylko od nich samych. Ze swoim niehigienicznym trybem życia pogarszają swą kondycję nie tylko fizyczną, ale może przede wszystkim psychiczną. Problem nadużywania substancji psychoaktywnych istnieje, choć w RAFAKO S.A. staje się on marginalnym zjawiskiem; jednakże nie należy zapominać o tym, że większość pracodawców zauważa ten problem dopiero w jego końcowych stadiach, kiedy takie osoby nie panują nad sobą, podczas gdy cały proces narastania uzależnienia jest etapem długotrwałym i w swych początkach najlepiej nadaje się do powstrzymania. Wyrzucenie kogoś uzależnionego z pracy nie jest żadnym rozwiązaniem. Takim osobom trzeba pomóc, najlepiej znacznie wcześniej.

Kolejny wykład tego dnia miał prezes ARMADY Jerzy Szpineter, dyrektor naczelny ZEW S.A. w Raciborzu – jeden z najlepszych menedżerów w Polsce. Był to najbardziej oczekiwany przez wszystkich uczestników seminarium punkt programu dnia. Wykład noszący tytuł „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy gwarantem ekonomicznej efektywności zakładu oraz skutecznej ochrony środowiska” dotyczył m.in. wizji zakładu ZEW S.A., jak ten zakład wyglądał 10 lat temu i co zmieniono do dzisiaj, jakie nastąpiły przeobrażenia, jaki był w nich udział pierwszej w Polsce Opiekuńczej Służby Pracowniczej a także o obecnych działaniach ARMADY. Dyrektor ZEW

S.A. w swoim wystąpieniu nie tylko mówił o zdrowym miejscu pracy, ale i o ochronie środowiska oraz sprawach socjalnych. *Największym dobrem zakładu – mówił mgr inż. Jerzy Szpineter – powinien być zawsze człowiek i to właśnie jego dobro powinien mieć na uwadze dobry menedżer. Zysk i produkcja są ważne, ale nie można w procesie produkcyjnym zapominać o ludziach, to przecież dzięki ich zaangażowaniu, nawet przy nie zawsze najnowocześniejszej technologii można produkować konkurencyjne wyroby.* Dyrektor zapewnił zebranych, iż dyrekcja ZEW S.A. robi dla swoich pracowników wszystko, co jest w ich mocy, by załoga mogła czuć się bardziej dowartościowana. Przykładem takiego nowoczesnego myślenia może być fakt ubezpieczenia pracowników na wypadek ewentualnego pobytu w szpitalu. Pracownik, który jest hospitalizowany za każdy dzień pobytu otrzymuje dodatkowe 3 zł, które może przeznaczyć na kupno lekarstw lub żywności. Całość tego przedsięwzięcia kosztowała zakład 1,3 mln zł. Prezes ARMADY poruszył także ostatnio bardzo często podnoszony temat 40-godzinnego tygodnia pracy. W ZEW S.A. już 2-3 lata temu wprowadzono wszystkie wolne soboty i jak się okazało bez uszczerbku dla rentowności zakładu, wręcz przeciwnie: wypoczęci pracownicy są wydajniejsi. Zdrowe miejsce pracy to także podnoszenie kwalifikacji załogi; w tej chwili np. trzydziestu robotników studiuje na wyższych uczelniach. Im bardziej wykształcona i co za tym idzie doświadczona załoga, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo wystąpienia błędów prowadzących w konsekwencji do wypadków groźnych kalectwem czy nawet śmiercią. Dyrektor Szpineter szczeni się faktem, iż w ZEW S.A., dzięki działaniom ludzi związanych z Opiekuńczą Służbą Pracowniczą, pracuje trzydziestu alkoholików, zachowujących obecnie abstynencję.

Wieczorem wystąpił również pełnomocnik wojewody ds. rozwiązywania problemów alkoholowych Mieczysław Pawłowski, który poinformował uczestników seminarium o sposobie rozwiązywania problemów alkoholowych w województwie, gminach, a także o współpracy z stowarzyszeniem ARMADA.

Ostatni dzień seminarium – niedziela – był dniem dyskusji panelowych nad programem genewskim dotyczącym profilaktyki w miejscu pracy. Były to dyskusje wszystkich przedstawicieli poszczególnych krajów, którzy na koniec dzielili się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi samego seminarium, jak i poruszanej problematyki. Jednogłośnie uczestnicy tego trzydniowego seminarium ocenili to spotkanie jako bardzo ważny krok w celu zintegrowania działań i przełamania barier. Na jego efekty nie trzeba będzie długo czekać. Pod koniec listopada przedstawiciele ARMADY udadzą się do



JAKOŚĆ

Kijowa, zaś na początku grudnia do Wilna. W przyszłym roku w lutym odbędzie się seminarium poświęcone programom pracowniczym. Ponadto uczestnicy październikowego spotkania zobowiązali się przemyśleć to wszystko, co usłyszeli w Kamieniu i napisać coś w rodzaju raportu z osobistymi spostrzeżeniami.

Całość seminarium podsumował pełnomocnik zarządu ARMADY p. Zenon Stube dziękując obecnych za przyjazd, za wysłuchanie wykładów, aktywny udział w warsztatach i podzielenie się swoimi doświadczeniami w zakresie programów pracowniczych. Bardzo wysoko ocenił też całość seminarium mając w planach przyszłoroczne spotkanie w powiększonym gronie. Jednocześnie zapewnił, że przedstawiciele ARMADY służyc będą swym doświadczeniem i gotowi są przyjechać na każde zaproszenie. W tydzień później na ręce p. Zenona Stube trafił pierwszy faks z Białorusi z podziękowaniami i wnioskami z seminarium. Myślę, że to dobry prognostyk na przyszłość. Podjęcie starań o stworzenie zdrowego miejsca pracy, a zarazem zapewniającego pełne zadowolenie pracowników, bez wspomagania różnego rodzaju używkami, zwłaszcza w krajach Europy Wschodniej to ogromne wyzwanie, któremu z pewnością podołają twórcy ARMADY.

Tomasz Jurek
dziennikarz „Gazety Raciborskiej”



PROBLEMATYKA UCZUĆ W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Uczucia w życiu ludzkim są tym, czym żywioły w naturze: nieopanowane są siłą niszczycielską, opanowane przez rozum i należycie skierowane stają się potężną i niezastąpioną siłą napędową dla wszelkiej twórczości ducha ludzkiego.

Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, t. 10.

Uczucia towarzyszą człowiekowi przez całe życie. Próby ich precyzyjnego i jednoznacznego pomiaru, do czego dąży każda dyscyplina badawcza, chcąc uchodzić za naukową, wymykały się będąc zbyt ulotne dla *szkiełka i oka*. Uczucia powstają jako odpowiedź na oddziaływanie otoczenia. Odzwierciedlają stosunek człowieka do przedmiotów, zjawisk oraz innych ludzi. Życie bez nich byłoby monotonne, szare i nijakie, straciłoby wiele na swoim kolorycie, gdyby nie było w nim miłości, porażek, triumfów i wzruszeń. Często doświadczamy takich stanów, w których za pomocą słów trudno oddać bogactwo naszych przeżyć i odczuć. Wyraża się to w słowach: *nie umiem wypowiedzieć tego, co czuję*. Stąd wynika, że język werbalny często jest niewystarczający, by odtworzyć określone przeżycia czy stany uczuciowe. Uczucia, doznania, niejako *drażąc*

ścieżki w osobowości człowieka, szczególnie dziecka, czasami ułatwiają życie a niekiedy je utrudniają. Dlatego szczególną uwagę zwraca się na kształtowanie uczuć dziecka od najmłodszych lat.

OKREŚLENIE UCZUĆ

Trudno znaleźć jednoznaczne określenie tego, czym są uczucia i można spierać się bez końca o znaczenie tego słowa. Terminy *emocje* i *uczucia* często używane są zamiennie. Wydaje się, że za najlepszą wskazówkę do wyjaśnienia jakiegoś pojęcia służy najczęściej analiza jego pochodzenia etymologicznego. Otóż słowo *emocja* pochodzi z łacińskiego słowa *emovere*, poruszać, wzruszać. Poruszenie to może przyjść od wewnątrz lub z zewnątrz. Źródłem emocji mogą być doznania zmysłowe



pochodzenia zewnętrznego, np. wzrokowe, słuchowe, dotykowe.

Reykowski określa emocje jako zmianę (najczęściej jako wzrost) ogólnego pobudzenia, które wiąże się ze wzrostem poziomu aktywacji i wyraża się w następujących formach:

- jako wzrost napięcia mięśniowego, co czasem prowadzi do wzrostu ogólnej aktywności motorycznej (niepokój ruchowy) bądź lokalnej (tiki, mimowolne ruchy części ciała);
- jako wzrost intensywności procesów umysłowych, co wyraża się w przyspieszeniu biegu skojarzeń;
- jako pobudzenie osi przysadka – nadnercze oraz tzw. autonomicznego układu nerwowego. Powoduje to zmiany czynności narządów wewnętrznych.

Ogólnie definiuje emocje jako złożone reakcje zawierające komponenty fizjologiczne (np. zmiany oporu skóry) i psychologiczne (doznawane uczucia). Emocje można charakteryzować akcentując tylko jeden ich element, reakcję emocjonalną, pomijając aspekt treściowy lub mówiąc o różnej jakości emocji ze względu na treść odpowiadających im uczuć.

Emocje obejmują m.in. dwa systemy: poszukiwania podniecenia i unikania niepokoju. Im bardziej jakieś zdarzenie jest nowe i niespodziewane, tym większe wywołuje pobudzenie. Na niespodziewane bodźce nastawione są: *reakcja startowa*, *refleks startowy*, *reakcja obron-*

na i reakcja orientująca. Natomiast zjawiska monotonne, znane i z góry łatwo przewidywalne obniżają pobudzenie. Wydaje się, iż w reakcji emocjonalnej następuje wzrost intensywności doświadczenia w ogóle, a nie tylko samego pobudzenia (Aptu 1982). M.I. Aptu (1982) wyróżnia emocje parapatyczne, są to emocje udawane lub odgrywane. Doświadcza się ich przeżywając np. strach lub wstręt przy oglądaniu dreszczowca lub uczestnicząc w psychoterapii, kiedy istnieje możliwość spojrzenia na swoje stany uczuciowe oczami innych osób.

S. Gerstmann określa emocje jako stosunek podmiotu do ludzi, rzeczy i do samych siebie. Są one odpowiedzialne za relacje łączące człowieka ze światem zewnętrznym, regulują je oraz nadają określone znaczenie. Znaczenie, jakie nadajemy własnemu działaniu, bądź otaczającej nas rzeczywistości, zawiera w sobie również ocenę. To, co przeżywamy zbliżając się do określonego człowieka, przedmiotu, bądź zjawiska, możemy odbierać jako przyjemne (ocena pozytywna), bądź jako przykre (ocena negatywna).

Z. Putkiewicz emocjami nazywa przeżycia proste, przebiegające gwałtownie, krótkotrwałe i mające związek z zaspokajaniem potrzeb biologicznych. Zaspokajając podstawowe potrzeby dziecka najpierw biologiczne, a później społeczne, rodzice przyczyniają się do rozwoju począt-

kowo pierwotnych uczuć, jakimi są wg Franusa emocje. Oni też sprawiają, że wraz z rozwojem psychicznym ich dziecka emocje ulegną pewnej korekcie i przekształcą się w trwałe, utrzymujące się przez dłuższy czas uczucia.

Oprócz doraźnie przeżywanych przez człowieka stanów emocjonalnych można jednak również mówić o jego względnie stałych emocjonalnych ustosunkowaniach wobec pewnych przedmiotów, osób czy sytuacji. Takie stałe ustosunkowania noszą nazwę uczuć. Uczucie oznacza gotowość do reagowania na dany obiekt określonych emocjami, (niektórzy używają tu pojęcia „nastroje”) powstałą w wyniku przeżywania ich wobec obiektu w przeszłości (Reykowski). J. Augustyn stwierdza, że *uczucie to pewien wewnętrzny psychiczny stan człowieka, nastawienie, które towarzyszy każdemu naszemu doświadczeniu i ujawnia na zewnątrz wszystko to, co jest wewnątrz człowieka*. Sfera uczuć nie sprowadza się wyłącznie do doznań wrażeńiowych i odczuć. Uczucia są integralnym elementem wewnętrznego doświadczenia człowieka, implikującym odniesienie do przedmiotu.

W literaturze anglojęzycznej, termin emocje występuje najczęściej, choć odnosi się do tych wszystkich zjawisk, które w naszej kulturze przyjęło się uważać za uczucia, a nawet uczucia wyższe. Są one wyżej zorganizowane w psychice czło-

wieka i dotyczą sfery wartości. Określa się je jako trwałe i uświadomione stosunek do otaczającej rzeczywistości. Uczucia wyższe współistnieją z pozytywnymi postawami wobec innych osób, grup społecznych, wyższych wartości. Wśród uczuć wyższych można wymienić: **uczucia estetyczne**, które czynią człowieka zdolnym do radości i bezinteresownego kontaktu z każdą formą piękna, **uczucia moralne**, które są związane z przyjmowaniem przez jednostkę norm społecznego współżycia i wynikających z nich zasad postępowania, oraz **uczucia religijne**, które przeżywane są w sytuacji kontaktu człowieka z Bogiem i wzbogacają doświadczenie kontaktu z rzeczywistością nadprzyrodzoną przyczyniając się do lepszego jej poznawania. Uczucia religijne odgrywają niezastąpioną rolę w życiu religijnym i osobistym dojrzewaniu człowieka, ponieważ relacja między nimi jest wzajemna. Bycie religijnym i życie indywidualnego człowieka jest bardzo ważne dla rozwoju uczuć religijnych. Uczucia wyższe wymagają rozwoju jednostki w pełnowartościowym, bogatym uczuciowo środowisku. W porównaniu jednak z innymi emocjami charakteryzują się mniejszą intensywnością, ich wpływ na określone krótkotrwałe zachowanie człowieka jest niewielki. Kształtują się w przebiegu rozwoju ontogenetycznego jednostki.

Mówi się, że życie uczuciowe jest właściwym rdzeniem duszy. To stwierdzenie obrazuje, jak ważną one pełnią funkcję w życiu człowieka stanowiąc podłoże dla rozwoju takich funkcji psychicznych jak poznanie czy działanie. Ich rola w życiu człowieka jest wieloraka zwłaszcza w odniesieniu do sfery aksjologicznej, gdzie przyjmuje się, że uczucia są *odzwemem* na dojrzone wartości. *Wejście w świat uczuć może okazać się nietatwym zadaniem, szczególnie dla człowiek nastawionego przede wszystkim na działalność zewnętrzną, któremu brak głębszej refleksji nad sobą. Świat uczuć człowieka jest jak gęsty las, niekiedy jak wielka dżungla, w której łatwo można się zagubić. Może się zdarzyć, że człowiek, nie mając orientacji, nie rozszerzając swojej sytuacji, może się przestraszyć tego, co odkryje w sobie* (Augustyn).

Uczucia stanowią ważny element w kształtowaniu się osobowości i na równi z innymi jej funkcjami muszą być celowo i systematycznie rozwijane. Fakt ten podkreśla Cz. Walesa twierdząc, iż: *Prawdopodobnie istnieje już w niemowlęctwie silna potrzeba endogenna jako wewnątrzpochodny produkt rozwoju – uzależnienia działalności dziecka (a także w przyszłości dorosłego człowieka) od przeżyć i stanów psychicznych innych ludzi.*

Obrażanie się dziewczynki

Dziewczynki obrażają się ładniej i częściej niż chłopczyk obrażający się w sobie na siebie.

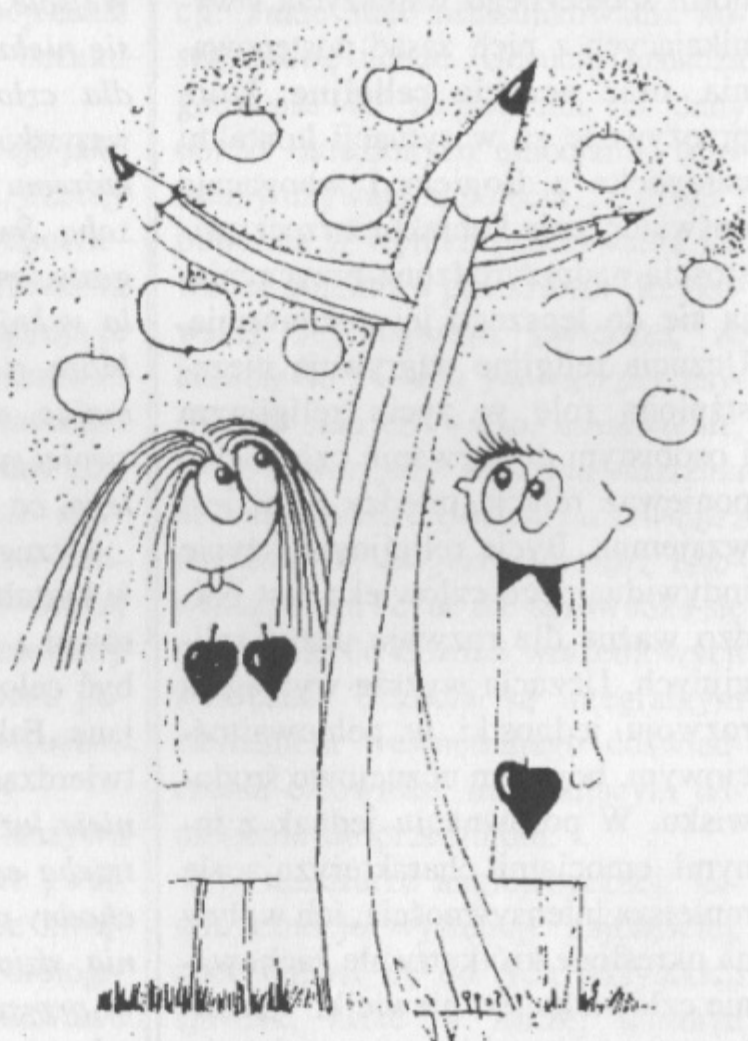
Dziewczynkom do twarzy jest w tym obrażaniu się na cały świat i oczywiście na chłopczyka, który je otacza (ramieniem).

Obrażona malutka dziewczynka tupie nóżkami, płacze i koniecznie chce otrzymać to, co jej się podobało, a co tak naprawdę wcale nie jest jej potrzebne.

Obrażone nieco większe dziewczynki do repertuaru obrażania się wprowadzają inne jeszcze obrażalskie zachowania. W trakcie obrażania się i długo jeszcze później milczą (tzw. ciche dni) i nie dają się chłopczykowi objąć ramieniem wyrabiając w nim nieuzasadnione poczucie winy.

Najgorzej jest wtedy, kiedy obrażalska dziewczynka trafi na obrażalskiego chłopczyka. Całe szczęście, że oboje nigdy nie dorastają. Jako dorośli bowiem oboje staliby się do tego stopnia agresywni, że dochodziłoby między nimi do rękoczynów.

Całe więc szczęście, że obrażalska dziewczynka i obrażalski chłopczyk mimo wieku nie dorastają. Ale pamiętajcie – obrażać się też trzeba ładnie!



Chłopczyk lubi się też obrażać

Chłopczyk, szczególnie kiedy jest informatykiem, lubi się obrażać. O byle co! Obrażanie się chłopczyka przejawia się w zadziwiająco różnorodny sposób. Kiedy chłopczyk obraża się to: zaczyna milczeć, lub odwrotnie – staje się agresywnie gadatliwy. Albo idzie sobie gdzieś wtedy, kiedy jest potrzebny, albo przychodzi, aby czytać gazetę wtedy, kiedy jego opinia i pomysły mogłyby się przydać innym. Czasami obrażanie się chłopczyka staje się bardziej ekscentryczne – chce np. przejść na drugą stronę rzeki po balustradzie mostu, albo na motorze na pełnym gazie wpada w osiedlowe uliczki, aby przestraszyć wszystkie bawiące się dzieci.

I tylko jedno zastanawia. Dlaczego chłopczyk się tak często obraża? My się domyślamy – chłopczyk obraża się dlatego, że nikt go nie zauważa. Gdy nikt go nie dostrzega, pomimo że on tu jest – och, to trzeba się obrazić. Uważajcie więc, aby nie obrazić chłopczyka w sobie.

O obrazaniu się – cd.

Chłopczyk – w odróżnieniu od dziewczynki – nie płacze i nie tupie nogami. Za to chłopczyk lubi się dąsać i obrażać na cały świat. Och, bardzo lubi. A jest tu pewna prawidłowość!

Można powiedzieć, że chłopczyk lubi się gniewać na cały świat tym bardziej, im świat mniej mu zawinił. Bo popatrzmy – świat sobie funkcjonuje i robi swoje, a jego ziemską kula się toczy i specjalnie ją żaden chłopczyk nie obchodzi. A każdemu chłopczykowi wydaje się natychmiast, że kula ziemską toczy się tylko dla niego, że on jest osią tego świata i Drzewem Życia, od którego wszystko się zaczyna.

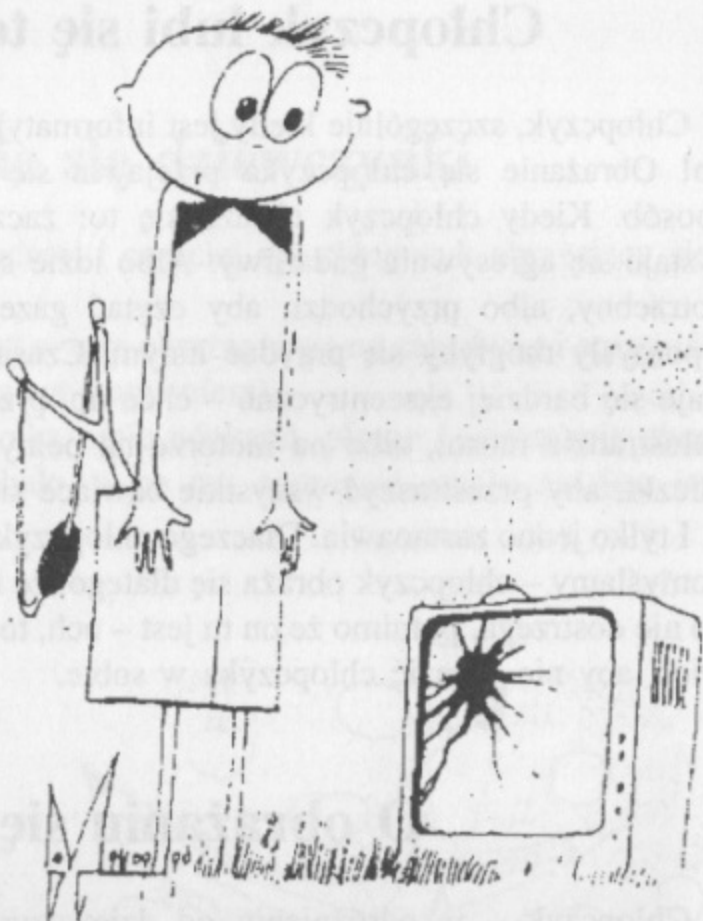
Najdziwniejsze jest to...

Najdziwniejsze w chłopczyku i dziewczynce jest to, że im bardziej są niedojrzali, tym bardziej wydaje im się, że są dorośli.

Demonstrują to w najróżniejszy sposób. Otóż często chłopczykowi i dziewczynce wydaje się, że będą bardziej dorośli, kiedy zaczną palić papierosy. I najczęściej zaczynają to robić. I to jest fatalne – bo w ten sposób rujnują sobie zdrowie.

A można tego wszystkiego uniknąć, kiedy zrozumie się prawdziwą freudowską funkcję papierosa. Tylko dlaczego chłopczyk również bierze „to” do ust? Tego nawet teoria Freuda nie wyjaśnia.

Może dzieje się to wszystko z powodu wielkich kolorowych reklam, na których silni mężczyźni na koniach (koniecznie) galopują przez prerie z papierosem w ustach? Gdzie oni je tam kupują skoro na preriach nie ma kiosków z gazetami? I nie ma tam kolorowych czasopism z gołymi panienkami? Dziwne.



O błędach popełnianych przez dziewczynkę i chłopczyka

Jednym z błędów, który dziewczynka uwielbia popełniać to chęć przerażania chłopczyka na własną modłę. Zabiera się do tego szczególnie aktywnie na początku po jego poznaniu i wyrwaniu go ze stada. Chciałaby, aby chłopczyk wszystko robił pod jej dyktando i zachowywał się zgodnie z tym, jak sobie wymarzyła, że będzie się zachowywał. Chłopczyk reaguje na to bardzo różnie. Na ogół zgadza się na te zabiegi dziewczynki (dla tzw. świętego spokoju) i robi swoje.

Dni, miesiące, lata mijają i oto potrzeba „przerobienia” dziewczynki pojawia się w chłopczyku. W tzw. międzyczasie obrósł on w piórka i ma coraz bardziej wygórowane oczekiwania wobec dziewczynki. Zaczyna więc wymagać od niej, aby zachowywała się inaczej niż dotąd, aby ubierała się inaczej niż dotąd, aby myślała inaczej niż dotąd. Najwyraźniej przejawia się to, kiedy są we dwoje: o ile dotąd podobała mu się prostota i bezpretensjonal-

ność dziewczynki, to teraz poszukuje w niej wyrafinowania graniczącego prawie z wyuzdaniem. A może i bardziej. I jest to o tyle usprawiedliwione o ile wzajemna partnerska atrakcyjność maleje. Co dzieje się zawsze w miarę upływu lat.

Dziewczynkę wówczas boli głowa, musi na dodatek pozmywać naczynia, poprasować koszule, pouczyć się do egzaminu habilitacyjnego albo przygotować tezy do swojego wystąpienia jako członka stowarzyszenia na rzecz emancypacji itd. itd. Rzeczywiście może od tego rozboleć głowa. Bo dziewczynce nie jest łatwo być członkiem czegośkolwiek.

A byłoby znacznie im przyjemniej gdyby się „nie przerabiali” wzajemnie. Gdyby każde z nich uszanowało i zaakceptowało odrębność drugiej strony. I gdyby mieli do siebie bezgraniczną cierpliwość w akceptowaniu swoich odrębności.

Ale jak uszanować odrębność i znaleźć consensus (czyli kompromis), kiedy jedno z nich ze świeżością skowronka zrywa się o świcie i wcześniej kładzie spać, a drugie odwrotnie.

Istnieje wówczas niebezpieczeństwo, że w ogóle mogą się nie spotkać, chociaż dajmy na to mieszkają pod jednym dachem. Jedynym ratunkiem jest wówczas tzw. odwrócona pozycja w trakcie krótkich chwil snu, kiedy są razem.

Dramaty duże i małe

Chłopczyk żyje po to, aby zrobić wrażenie na dziewczynce. Dziewczynka żyje po to, aby zrobić wrażenie na chłopczyku. A później dziewczynki i chłopczyki kochają się i są szczęśliwi.

Ale chyba jakoś tak jest, że ilość uczuć w sercu jest ograniczona i przestają kochać siebie wzajemnie, czego ich małe chłopczyki i dziewczynki nie potrafią im wybaczyć.

A później chłopczyk z dziewczynką się rozstają i znowu żyją tylko po to, aby zrobić wrażenie na innym chłopczyku i innej dziewczynce.

Piszą wiersze o miłości a czasem książki o chłopczyku i dziewczynce. Aby coś z tego zrozumieć...

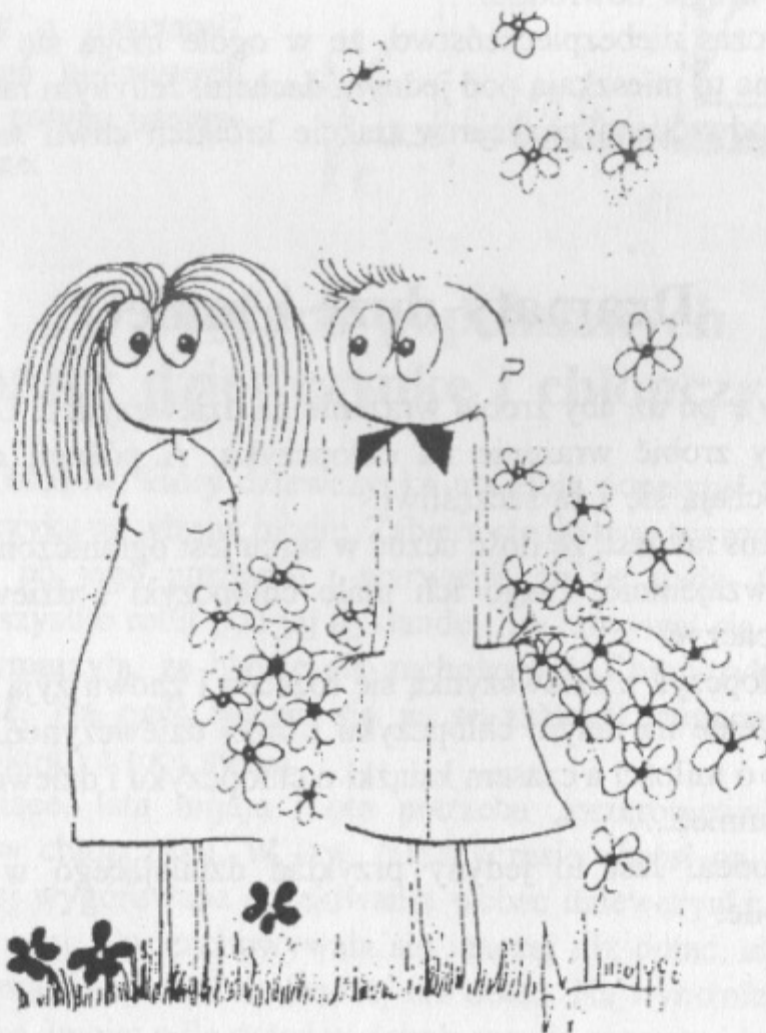
I tak bez końca. Jest to jedyny przykład działającego w przyrodzie perpetuum mobile.

Sen ten co zawsze

Najpiękniejszy jest ów sen, w którym chłopczyk i dziewczynka śnią siebie idących i trzymających się za ręce. Ona jest w zwiewnej białej sukience, a on w białym smokingu. Ona przemienia się w pięknego białego łabędzia, a on w białego orła szybującego w przestworzach.

W ten sposób idąc, a potem frunąc powtórzą wszystkie mity ludzkości. Oto mijają Drzewo Życia, Drzewo Wiadomości Dobrego i Złego. Oto Archanioł Gabriel wygania ich z Raju i dlatego cierpią jako Romeo i Julia, Tristan i Izolda, Heloiza i Abelard. Ona jest Katarzyną z Sieny, a on Magellanem, Kolumbem i Vasco da Gama. Ona jest Katarzyną Medycejską i Katarzyną Kastylijską, a on zakochanym królem w Barbarze Radziwiłównie. On ściera jako Napoleon kraje z mapy Europy, a ona jest Mają z obrazów Velasqueza.

I tak dalej. I tak bez końca. Powtórzą wszystkie mity świata. To bardzo długi sen.



Zbliżamy się do końca

Wszystko ma swój koniec. Historia chłopczyka i dziewczynki również zbliża się do swojego zakończenia. Role zostały rozegrane do końca. Ale niech powieje nutką optymizmu – bez niej życie nie miałyby sensu.

Oto chłopczyk i dziewczynka odchodzą trzymając się za ręce. Patrzą sobie w oczy. A na niebie pojawia się neonowy napis: The End.

To jest oczywiście ironia. Bycie chłopczykiem i dziewczynką jest w niektórych wypadkach wieczne. Oboje może uratować tylko piękna sentencja pisarza-lotnika, którą jak zakłęcie często wspominamy:

...Miłość to nie jest patrzeć na siebie, ale w tym samym kierunku...

A. Saint – Exupery

No dobrze, ale jak w takim razie zakończyć tę historię chłopczyka i dziewczynki?

Wiesław Gomułski

Z książeczki pt. „*Jak sprawdzić kto jest chłopczykiem, a kto dziewczynką, czyli o (nie)dojrzałości między ludźmi (kosmogonia z kosmologią)*” wyd. Jelenia Góra, 1997.



DZIENNIKARKA

O AA

Byłam na spotkaniu AA na Wiejskiej w Warszawie. Okazało się, że jest to spotkanie otwarte i każdy może tam wejść. Jednak gdy powiedziałam, że zamierzam napisać artykuł, prowadząca spytała, czy wszyscy się zgadzają. Nie było sprzeciwów, a wręcz spotkałam się z sympatycznym przyjęciem.

Mówiono mi, że na mityngach jest jak w teatrze, ale dla mnie było to coś zupełnie innego. Wszystko co sobie wymyśliłam na temat tego artykułu legło w gruzach i właściwie do tej pory nie mogę się otrząsnąć z wrażenia, jakie na mnie zrobiło to spotkanie. Nawet nie wiem, czy da się to przełożyć na słowa. To co mi przychodzi do głowy jest tak patetyczne, że aż wstyd pisać.

Wyszłam stamtąd naładowana pozytywną energią, szłam przez miasto i cieszyłam się, że żyję. Tę energię i radość otrzymałam od ludzi, których nawet nie znam. Jeśli jest tak ze mną, która nie jestem alkoholiczką, to co dopiero muszą czuć osoby zmagające się z chorobą! Zdarzyło mi się coś podobnego, równie dla mnie zaskakującego, kiedy odwiedzałam w szpitalu moją zaprzyjaźnioną panią Alicję. Byłam wtedy świadkiem umierania pewnej staruszki – stały przy niej córki, wachlowały ją, dodawały otuchy, płakały po kątach, a ona była niesłychanie dzielna, dużo dzielniejsza od nich.

Pomyślałam sobie, że nawet w takich strasznych, „ostatecznych” chwilach (a może zwłaszcza w takich?) objawia się wielkość człowieczeństwa.

Odkrycie tego, nieznanego mi wcześniej wymiaru, było dla mnie czymś niesłychanie budującym. Teraz było podobnie. Patrząc na ludzi, którzy próbują się podnieść, sama nabieram sił. Tak jakby mnie tam wspierano i leczono. Kobiety opowiadały o codziennych trudnościach i lękach, przypisując je przewrotności choroby (np. niemożność wykonania banalnej czynności w rodzaju posprzątania łazienki albo zadzwonienia w jakiejś ważnej sprawie). Przynajmniej dwa razy miałam ochotę powiedzieć: przeżywam to samo, a nie jestem uzależniona! Przyznam, że trochę mnie to zaniepokoiło.

Myślę, że mój entuzjazm bierze się stąd, że nigdy wcześniej nie trafiłam na spotkanie, gdzie każdy – niezależnie od pozycji, wieku, stopnia wyzdrowienia etc. miałby takie samo prawo głosu i jego głos nie byłby ani odrobinę mniej ważny od głosu poprzednika czy następcy. Takiej równości nie daje żadna demokracja i ja dotąd takiej nie spotkałam. Wiedziałam, że tak jest w AA, ale wiedzieć a widzieć, to dwie różne rzeczy.

Swoją drogą, zawsze robi wrażenie, kiedy się zobaczy w jednym miejscu ludzi pochodzących z tak różnych światów. To jest czasem możliwe na przystanku autobusowym, ale wtedy ludzie nie rozmawiają ze sobą o swych najgłębszych doświadczeniach ani przeżyciach. A skoro tam rozmawiają, to znaczy, że porozumieć się może każdy z każdym (piosenkarka, nauczycielka, gospodyni domowa, żona lumpa – jeśli dobrze rozszyfrowałam niektóre role życiowe uczestniczek) i nie trzeba trafić do rajów ani do żadnej utopii. Chyba nie jest też tak, że musi się przejść przez to, co one przeszły, żeby ten ideał osiągnąć. W każdym razie pójdę tam znowu. I znowu.

Justyna

wrzesień 1998

JEDNO BOŻE NARODZENIE NA RAZ

Gdy tylko przestała wyobrażać sobie, jak koszmarne będą znów te święta, okazało się, że może się odprężyć i cieszyć się swymi pierwszymi dobrymi świętami Bożego Narodzenia.

Święta zawsze były dla mnie najgorszym okresem w roku, podobnie jak dla wielu innych trzeźwiejących alkoholików. Wciąż mam w pamięci wszystkie te święta zrujnowane przez mój alkoholizm albo przez pijackie wyczyny moich rodziców czy krewnych. Wychodziło na to, że zawsze właśnie w święta mój aktualny mężczyzna postanawiał odejść ode mnie albo – jak mój drugi mąż – wyrzucić mnie na bruk, razem ze wszystkimi moimi flaszkami i pigułkami. Mój trzeci mąż w dzień Bożego Narodzenia rozwalił pięścią drzwi do łazienki, a twierdził, że wolałby raczej rozwalić mi głowę.

Gdy przestałam pić, moje święta wcale się nie polepszyły, chociaż byłam już trzeźwa i o wszystkim pamiętałam. Pierwsze trzeźwe święta spędziłam sama malując werandę. Nie dostałam ani jednej kartki świątecznej od nikogo.

Moje drugie trzeźwe Boże Narodzenie upłynęło pod znakiem walki z rowerem. Byłam w Bethlehem w Nowej Zelandii, gdzie pewna miła, niepijąca rodzina zaprosiła mnie na obiad świąteczny. W drodze do nich spadłam z roweru i potłukłam się, a gdy wracałam do schroniska młodzieżowego jeden drań pociął mi gumy na strzępy, więc resztę wycieczki spędziłam na mozolnym naprawianiu opon i dętek. I tak przeszły kolejne żałosne święta.

Tymczasem coraz bardziej wgłębiałam się w program AA. Gdy zbliżało się moje czwarte trzeźwe Boże Narodzenie, na mityngach AA wciąż mówiłam o swoim strachu przed świętami. Bez przerwy mi przypominano: „Jeden dzień na raz” – ale ja sądziłam, że to nie dotyczy Bożego Narodzenia. No bo przecież trzeba zaplanować podróż, gdy odwiedza się mieszkających w innym mieście krewnych czy przyjaciół, trzeba wybrać i kupić prezenty, ładnie je zapakować i tak dalej. Moja sponsorka z Al-Anonu powiedziała mi: „Możesz układać plany, ale nie planuj efektów”.

Tuż przed świętami byłam na mityngu AA, wciąż uzalając się nad sobą i nad swoimi świętami. Pewna kobieta, która miała dopiero niecałe trzy miesiące abstynencji, powiedziała mi: „Kiedy zaczynałam program AA,

martwiłam się, jak przebiegnie Dzień Zmarłych, a ty już wtedy martwiłaś się Bożym Narodzeniem. Ja też nie lubię świąt, ale zamierzam spędzić je najlepiej, jak potrafię. Po prostu nastaw się na spędzenie dobrych świąt”.

Gdy tak siedziałam, a mądra uwaga tej kobiety przebijała się do mojej mózgowicy, odezwał się pewien mężczyzna, który przyszedł do AA mniej więcej w tym samym czasie co ja: „Zielone Świątki są jakoś w czerwcu, tak?” Wszyscy przytaknęliśmy. On na to: „No właśnie, nienawidzę tego dnia, bo zawsze w Zielone Świątki spotyka mnie coś złego i mam wtedy ochotę się napić”.

Zabrało mi parę minut nim połapałam się, o co mu chodzi, ale gdy się to stało – cały mój strach przed Bożym Narodzeniem wydał mi się śmieszny i głupi.

Te wypowiedzi, które usłyszałam na moim ulubionym mityngu AA, dały mi wiedzę, dzięki której miałam pierwsze udane święta w życiu. Moje wspaniałe czwarte trzeźwe Boże Narodzenie! Wkrótce będę obchodziła moje szóste trzeźwe święta – jeden dzień na raz.

J.J. Tempa, Floryda

Copyright „The AA Grapevine, Inc.” – Reprinted with permission.



W OGRODZIE SAMOTNOŚCI

Kiedyś pisałam o moim marzeniu spotkania Kogoś. Gdzieś daleko zepchnęłam to pragnienie i pogodziłam się z samotnością. Nauczyłam się zapełniać sobie czas i nie tęsknić rozpaczliwie za mężczyzną mojego życia.

Jestem w terapii, w której dzieje się wiele ważnych dla mnie rzeczy. Mocuję się z cieniami przeszłości i staram się zobaczyć moje własne tu i teraz. Kiedyś w czasie przerwy rozmawialiśmy z koleżanką o zakochaniu, o strachu przed ponownym przeżywaniem tego uczucia, a raczej przed kolejnym oprzytomnieniem i rozczarowaniem. Przed powtórzeniem naszych dotychczasowych doświadczeń. Powiedziałam o mojej nadziei obudzenia się kiedyś w tajemniczym ogrodzie (co oczywiście łączyłoby się z radością zakochania bez rozczarowań). Dziś zatrzymało mnie określenie „obudzić się”. Czy to znaczy, że teraz śpię? Przecież nie. Nie zgadzam się z tym! Właśnie teraz mam przekonanie, że żyję, stonkowo przytomnie funkcjonuję, bez zamykania oczu na trudności i chęci ich przespania (co dawniej było moją metodą na przetrwanie).

Tu i teraz mam poczucie życia w tajemniczym ogrodzie. Tajemniczym poprzez jego piękno już odkryte, odkrywane obecnie, przewidywane do odkrycia i to zupełnie nie

przeczuwane. Mój ogród jest za murem. Dobrze mi w nim. Dokonałam zabiegów porządkujących i upiększających w moim ogrodzie. Ale przecież także otoczyłam go murem. Zapraszam do niego zaprzyjaźnione kobiety i wtedy wydaje się, że mury znikają. Ich ogrody i mój własny są dla nas wzajemnie dostępne. Razem spacerujemy, zachwycamy się ich pięknem, wyszukujemy miejsca do pielęgnacji i odkrywamy dotychczas zaniedbane, czy po prostu nie zauważone. Kobiety te przychodzą same, a także zapraszane przeze mnie. Nie boję się ich, mają bowiem swoje własne ogrody i w moim czuję się z nimi bezpiecznie. Żadna z nich nie chce burzyć mojego królestwa. Czasem pokazuje, co jej zdaniem warto byłoby zmienić. Żadna nie chce go sobie zawłaszczyć. Jeśli ma takie zapędy, potrafię się już obronić. Przede wszystkim żadna z tych, które do niego wchodzi nie jest obojętna. Czasem zazdroszczę, że ich ogrody nie mają murów lub mają je bardzo niskie także dla mężczyzn. Do mojego ogrodu, gdy otoczony jest murem, prowadzi tylko mała, ukryta furtka. Trzeba wiedzieć gdzie ona jest, aby przez nią przejść. Nie zapraszam do mojego ogrodu mężczyzn. Boję się z ich strony nieakceptacji, ale chyba bardziej obojętności. Jest więc tak, że żaden nie wchodzi do mojego

ogrodu. Może nie ma odwagi, może czeka na zaproszenie, może ma własny ogród, który mu wystarcza. Nie wiem jaka jest prawda, bo zza murów niewiele widać, a kiedy wycho- dzę poza nie, to nie zauważam męż- czyzn. Chyba czuję się wtedy bez- pieczniej.

Kiedy myślałam sobie dla jakich powodów nikogo (żadnego mężczyz- ny) nie interesuje mój tajemniczy ogród, przyszła mi do głowy reflek- sja, że z tamtej strony muru także niewiele widać, a furka jest dobrze ukryta.

Trudno mi to przyznać, ale mam niemały udział w tym, że jestem sama. Dziś nie wyobrażam sobie, co miałabym zrobić, by i dla mężczyzn mój ogród był dostępny. Nie mam odwagi nikogo zaprosić, jednak wy- daje się sensowny pomysł otworze- nia furki. Choć niewielka jednak otwarta, daje szansę na to, że kogoś zainteresuje mój tajemniczy ogród. A przecież ten ogród to ja – odbicie moich myśli, marzeń, pragnień, tęsk- not, zainteresowań.

Przed otwarciem furki chcę zmie- rzyć się z obojętnością najważniej- szego mężczyzny mojego życia – mojego ojca. Z moim strachem, że nie ma we mnie niczego interesują- cego, że ja naprawdę mogę budzić tylko uczucie obojętności. To może wydawać się śmieszne, ale tak właś- nie jest. Dorosła kobieta przeobraża swój lęk przed obojętnością ojca, w lęk przed obojętnością mężczyzn,

a szczególnie tego, który miałby się stać ważną osobą...

Nie wiem czy podołam temu wy- zwaniu, ale wydaje mi się to konie- cznym krokiem, abym bez lęku cie- szyła się obecnością mężczyzn w moim ogrodzie, który byłby otwar- ty dla przyjaciół, a tajemniczy jedy- nie w moich zakątkach wspólnych z Kimś Najbliższym.

Kiedy piszę te słowa przypomina- ją mi się inne: „Znajdź swoją gwiaz- dę i podążaj za nią, ona świeci tylko dla ciebie”. Mam nadzieję znaleźć ją i podążać za nią w jej świetle nie w samotności, lecz wspólnie z ludź- mi, wśród których być może nie będę obojętna komuś, kto zechce poznać mnie i cieszyć się moim istnieniem, poznawać tajemnice mo- jego ogrodu. Nie wiem czy w tym jest sens, ale wydaje mi się, że moja gwiazda wskazywałaby jako cel by- cie wśród ludzi, cieszenie się nimi, dawanie, ale także branie od nich tego co potrzebuję i tego co zechcą mi zaoferować. Tak bardzo chciała- bym kiedyś czuć, że nie jestem im obojętna i nie mieć co do tego wątp- liwości. Chyba sporo pracy przede mną. Może mi się uda, jeśli od- szukam, podążę za nią i nie stracę z oczu mojej gwiazdy, która prze- cież świeci tylko dla mnie. Tylko gdzie?

Małgorzata S.

PRZECIEŻ TO TYLKO PIWO

W paru słowach chciałbym podzielić się pewnym spostrzeżeniem dotyczącym uzależnienia od alkoholu u kobiet.

Otóż zauważyłem, że dwie moje dalsze znajome posiadające już rodzinę i małe dzieci po ich urodzeniu w czasie, gdy opiekowały się noworodkami zaczęły mieć problem alkoholowy.

Jedna z nich opowiedziała mi jak polubiła w tym czasie piwo, którego wcześniej nie znosiła.

Mechanizm ten powstał w czasie długiego i monotonnego przebywania z małym dzieckiem w domu.

Zaczął się to wszystko od tego, że po pewnej uroczystości odbywającej się w domu, na drugi dzień zostały w domu dwie butelki piwa.

Ponieważ dziecko spało, matce chciało się pić, a nic zimnego oprócz tego piwa w domu nie było, postanowiła się przemóc i wypić część piwa, aby ugasić pragnienie. Zimne piwo smakowało wyśmienicie więc nasza bohaterka wypila całą butelkę. Zaczęło jej się przyjemnie kręcić w głowie a czas jakby zaczął upływać szybciej. Monotonne zajęcia przy dziecku nie wydawały się już tak bardzo nużące. Nasza mama wypila więc jeszcze jedną pozostałą w domu butelkę piwa.

Następnego dnia bohaterka nasza już samodzielnie udała się do sklepu, aby nabyć napój, który może uatrakcyjnić nudne życie młodej matki.

Mijały kolejne dni i miesiące przedstawiające się podobnie tzn. mama rano „skakała” do sklepu po buteleczki z piwem i dzień w przyjemny sposób mijał.

W tym miejscu pojawia się nam druga mama, która (gdy dzieci dorosły do pierwszych spacerków) napotkała podczas spaceru ze swoim dzieckiem naszą wcześniejszą bohaterkę, która zwierzyła się ze swojego sposobu na atrakcyjne wychowywanie dziecka.

W konsekwencji tego obie mamy zaczęły często się spotykać i razem popijały piwo. I nadal je popijają razem.

Ta historia zapewne nie dotyczy tylko młodych matek. Może dotyczyć młodzieży, która po szkole, czy też chodząc na wagary ma dużo wolnego czasu. I parę groszy na piwo.

Maciej Szczupakowski
student ISNS
Uniwersytet Warszawski

W JAKI SPOSÓB CHORUJĄ RODZINY ALKOHOLIKÓW?

Wszyscy raczej zgadzają się co do tego, że nie ma rodzin bez problemów i konfliktów. Rzecz w tym, by konflikty rozwiązywać konstruktywnie, a sprzeczności w miarę możliwości godzić. Rodzina z problemem alkoholowym ma szczególny rodzaj problemu i nie jest on ani lepszy, ani gorszy niż problemy innych rodzin.

Psychologowie wymieniają zazwyczaj cztery cechy zdrowej rodziny. Są to:

- pozytywna tożsamość i autonomia poszczególnych członków rodziny
- otwarte i skuteczne komunikowanie się
- wzajemność
- połączenie ze światem zewnętrznym.

Spróbujmy zobaczyć jak cechy te wyglądają w rodzinie alkoholowej.

Pozytywną tożsamość można w skrócie określić jako akceptację samego siebie i poczucie „jestem w porządku”, mimo że niektóre moje czyny zasługują na krytykę. Akceptuję siebie wraz z moimi ograniczeniami i wadami, które są dla mnie wyzwaniem.

W rodzinie z problemem alkoholowym bardzo trudno o akceptację siebie i pozytywną tożsamość. Zarówno sam alkoholik, jak i jego rodzina związani są węzłami krzywdy, winy, urazy, agresji oraz poczucia, że nikt nie jest w porządku. Emocjonalna atmosfera rodziny alkoholowej pełna jest wstydu, żalu, złości, lęku, poczucia winy i krzywdy. Taka kombinacja przeważających uczuć nie sprzyja akceptowaniu siebie i realistycznemu widzeniu swoich problemów.

Autonomia jest, obok akceptacji siebie, drugą ważną cechą osób żyjących w zdrowych rodzinach. Autonomia oznacza prawo jednostki do budowania własnej wersji swojego życia i nadawaniu swojej osobie niepowtarzalnego kształtu. Zdrowa rodzina jest właśnie wspólnotą autonomicznych osób. Potrzebna jest tu orientacja co do granic własnego JA. Bliscy jesteśmy autonomii, gdy nasze związki i relacje z innymi ludźmi opierają się nie na „muszę”, ale na „chcę”, „wybieram”, „decyduję się”.

W rodzinie alkoholowej obszary psychologiczne poszczególnych osób przenikają się, a granice są niejasne. Ludzie wchodzą wzajemnie na swoje psychologiczne terytoria wiecznie robiąc coś za kogoś, odpowiadając czy myśląc za kogoś. Pozwalają też by inni myśleli i decydowali za nich.

Przeżywają intensywnie czyjeś życie zamiast swojego, chcąc za kogoś i martwiąc się za kogoś. Zamęt i niejasność granic nie sprzyjają budowaniu dojrzałych związków. Związki takie mogą budować tylko osoby wystarczająco odrębne.

Otwarte i skuteczne komunikowanie się jest wtedy, gdy członkowie rodziny są w stanie rozmawiać ze sobą w sposób niezagrażający o wszystkich istotnych sprawach swego życia. Potrafią nie tylko o nich mówić, ale też słuchać.

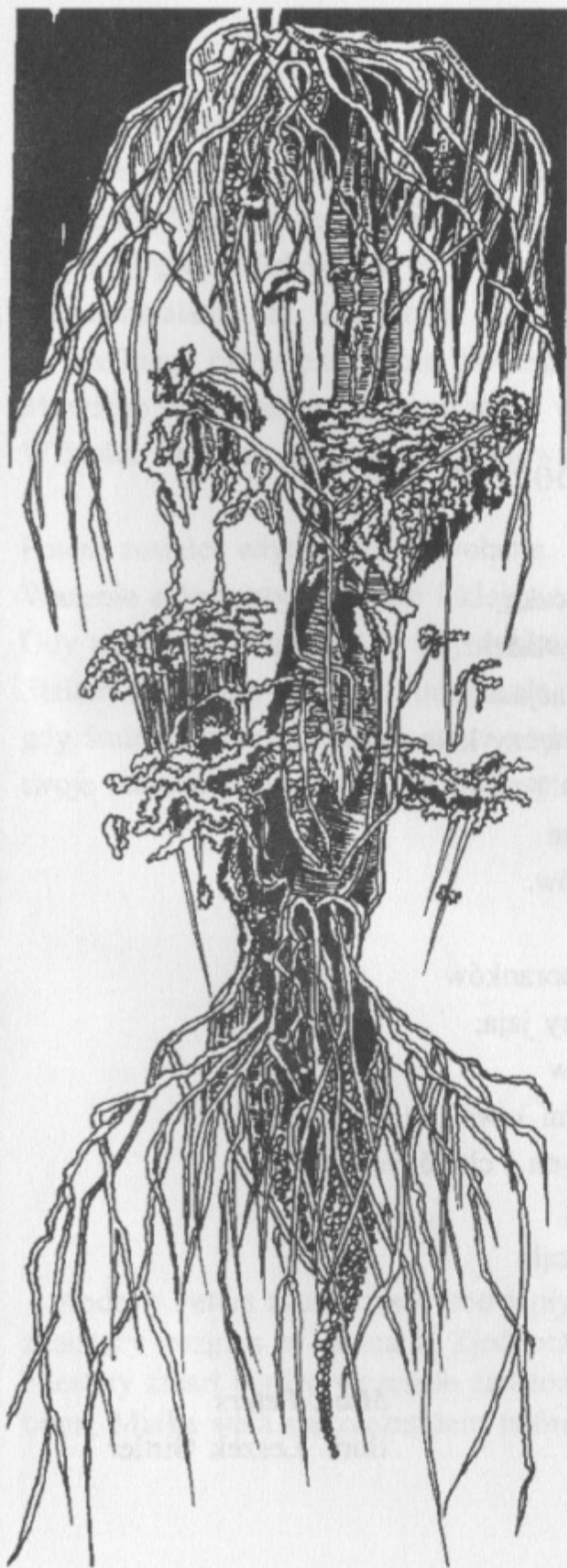
W rodzinie z problemem alkoholowym uczucia i przeżycia związane z alkoholem są obszarem martwym. Częściej mówi się, że „tata się źle czuje”, a „mama jest bardzo zmęczona”, niż że ktoś się po prostu upił. Wstyd i lęk każą kłamać nawet przed sobą. Jedyne „rozmowy” są awantury, epitety, pełne pretensji zarzuty, których efektem są kolejne upokorzenia i łzy. Atak rodzic może tylko kontratak. Atmosferę w takiej rodzinie można określić jako burzę lub jako pełną napięcia ciszę przed burzą. Martwe pole komunikacji związanej z piciem i jego skutkami paraliżuje otwartą i szczerą wymianę myśli z innymi ludźmi. Skutkiem tego jest ogromna samotność poszczególnych osób mimo często istniejącej w domu ciasnoty.

Wzajemność oznacza, że ludzie potrafią być dla siebie oparciem. Umieją dawać sobie uwagę, podtrzymanie i energię. Role w zdrowej rodzinie charakteryzują się pewną stałością, jeśli jednak ktoś z jakichś przyczyn wypada ze swojej roli, to jej wypełnienie biorą na siebie inni. W zdrowej psychologicznie rodzinie takie „świadczenia” są wzajemne i są także zdrową i pożądaną reakcją na zmieniającą się rzeczywistość.

Rodzinę alkoholika cechuje całkowity niemalże brak wzajemności. Poprzez fakt, że alkoholik permanentnie nie wypełnia swojej roli (współmałżonka, rodzica, partnera), poprzez fakt, że umowy z osobą uzależnioną są niespełniane, a terminy niedotrzymywane, wsparcie, energia i uwaga przepływają w jedną stronę. Jeśli ten brak wzajemności trwa całymi latami i dotyczy wielu ważnych dziedzin życia, w rodzinie powstaje atmosfera urazy. Atmosfera ta sprawia, że pytanie „która godzina” może wywołać tragiczną w skutkach awanturę.

Otwartość jest pewnego rodzaju korytarzem łączącym rodzinę ze światem zewnętrznym. Istnieje stała wymiana: w naszym domu pojawiają się ludzie, przepływają pomysły, informacje, które po przetworzeniu przez rodzinę mogą być przyjęte lub odrzucone. Z trudnymi sprawami wychodzi się na zewnątrz widząc w innych ludziach źródło pomocy. To wszystko dzieje się w zdrowych, otwartych rodzinach.

Zupełnie inaczej dzieje się w rodzinie patologicznej, a taką rodziną jest rodzina alkoholowa. Rodzina taka zamyka się przed innymi. Przestaje się



nie tylko zapraszać innych do siebie, ale też odwiedzać. Wiele znajomości jest niepodtrzymywanych, a przez to zrywanych. Dzieci uczą się żyć i bawić na ulicy. Wszyscy członkowie rodziny są ogromnie samotni (nie tylko nie mają wsparcia wewnątrz rodziny, ale też nie mogą liczyć na pomoc kogoś z zewnątrz). To wszystko sprzyja nie tylko konserwowaniu się choroby alkoholowej, ale także jej rozwojowi.

Problemy związane z alkoholem ma nie tylko ten kto pije, bo nikt nie żyje w próżni społecznej. Mają je ci wszyscy, którzy pozostają w więzi z alkoholikiem: są od niego w jakiś sposób zależni, chcą o niego dbać, kochają go, czy po prostu mieszkają razem z nim. Ponieważ choroba obejmuje całą rodzinę (więc także tych jej członków, którzy nie piją) można pracę nad rozwiązaniem problemu zacząć od niezależnych członków rodziny. Jeżeli zaczną oni budować między sobą zdrowe relacje, jeśli stworzą nowe formy współżycia w rodzinie, jeśli zaczną troszczyć się przede wszystkim o siebie a nie o to „czy on znowu wypije” to tym samym stworzą najlepsze warunki do tego, aby sam alkoholik pragnął zmienić swoje picie w prawdziwe, satysfakcjonujące życie.

Alina Hryniewicz
studentka ISNS UW

Ludzie wiersze piszą...



Taniec się rozpoczął

Morfina stała się ucieczką
gdy ugrzążłem w bezwładzie
i chorobliwych medytacjach,
gdy dalej mi było do tęczy kolorów,
a bliżej
do chropawego rechotu
żółtawych słoneczników.

Była to ucieczka od poranków
pękających jak skorupy jaja;
od rozdartych porodów
z płucami zbyt pełnymi krwi aby się zaśmiać;
od nocy zbyt wczesnych i chłodnych
i zbyt krótkotrwałych;
od snu co się nie zaczął,
a prawie dokonał.

Mark Peters

tłum. Leszek Girtler

Podarunek

Miałem lat dziesięć, a ty czternaście. Już dorastający
i wypełniony pięknem słowa. Przesłałeś mi wiersze
ze szkoły, hen, daleko. Ileż dla mnie znaczyły.
Mój brat poeta! Gdyby tak były egzaminy
z przechwalania się, zdałbym je dumny, a potem wyrósł
na wielkiego człowieka, także głośnego poetę.
Mówiono by: „Zaczął żyć z pisania i wciąż mu się wiedzie.”
W końcu zostałeś erudytą, aby brylować pośród innych.

Potem zostałeś edytorem z powołania.
Ważenie słów; sztych; cięcie i klejenie.
Gdy nagle AIDS stanęła do pojedynku na sztych; na cięcie i stracenie
Stałem się twoim edytorem umierania
gdy śmierć, którą przesłałeś mi w podarunku z okazji własnej śmierci,
twoje ostatnie tchnienie, stało się inspiracją moich wierszy.

Andrew Peters

tłum. Leszek Girtler

Andrew Peters zaczął pisać pod wpływem starszego brata, który osiągnął znaczący rozgłos w Stanach Zjednoczonych jako poeta i edytor poezji. Niestety zmarł bardzo wcześnie zarażony chorobą AIDS. To właśnie śmierć brata, Marka stała się zaczątkiem twórczości Andrew Petersa.

Kto skłonił ptaka do lotu?

Wystarczy miłości dla wszystkich.
Wyszumiał ją wiatr o poranku,
złożył mi do stóp błyszczącą jeszcze od gwiazd,
wilgotną od rosy.
Pachnie niebem i łąką,
przegląda się w Twoich oczach
gdy moje ciało kłania się ziemi.
Kto skłonił ptaka do lotu?
Gdy śniłam o księżycach
zamieszkało we mnie światło i cienie.
Niepokorną dłonią odgarnęłam wiatr z czoła...
Wystarczy miłości dla wszystkich
choć nasze ciała wypełniły się nią bez końca
choć nasze serca zlały się w jeden rytm.

Wanda Mikołajczyk



Pograżony w głębokim wstydzie, z bólem wspomnień, po ciężkich zmaganiach z bezlitosną chorobą
pragnę zawiadomić, że w dniu 31 lipca 1998 roku, w wieku 19 lat, zmarł ukochany Wróg.

Ś † P

MÓJ

ALKOHOL

Uczestnik kampanii imprezowych, były żołnierz Narodowej Armii Pijackiej
Odnaczony za męstwo w bitwie pod Barami. Wzięty do niewoli Kolskiej.

Jeniec długów czynszowych i domów publicznych.

Po wojnie Urwanych Filmów – cywilny pacjent Odwykowej Służby Zdrowia.

W pracy zawodowej odznaczony orderem Budowniczego Iluzji.

Represjonowany w stanie wojny domowej, niewyczerpany społecznik.

Nabożeństwo żałobne będzie długie, z adoracją trzeźwości na Mityngach AA.

Uroczystości złożenia do grobu uważam za rozpoczęte.

Apelu poległych nie będzie.

Z wyrazami szczerzej nadziei – ANDRZEJ-alkoholik.

P.S. Ogłaszam konkurs otwarty na pomnik Anonimowego Alkoholika. Warunki konkursu dostępne przez „24 godziny na dobę” w OTU.

MASZ SZANSE

Uważni Czytelnicy „Arki” dostrzegli zapewne w poprzednim numerze fragment z ostatniego rozdziału nowej książki Ewy Woydyłło traktujący o zdrowiu.

Zauważyliście więc zapewne, że tym razem książka jest o kobietach (lecz nie „dla kobiet”, bo czemu nie mieliby czytać jej mężczyźni?) Lubię, gdy o kobietach piszą kobiety, bo któż jak nie siostra zrozumie piękno i smutek bycia kobietą. I tak jak nikt nie doścignie Terrego Gorskiego w męskim stylu o mężczyznach, tak nie znam lepszych książek o kobietach jak książki Ewy Woydyłło, Ani Dodziuk czy Wandy Sztander.

Nie jestem terapeutą, więc nie mnie oceniać przydatność książki „Podnieś głowę” w terapii uzależnień. Choć zaprzyjaźnione psycholożki, wiecznie narzekające na brak materiałów do pracy z alkoholiczkami, były zachwycone gdy im książkę pokazałam. Ja sama skorzystałam z tej książki. Znowu zmierzyłam się ze smokiem perfekcjonizmu i postanowiłam zacząć chodzić na gimnastykę. Nawet jeśli kilka razy nie pójdę (choć w głowie brzęczy: *po co się zapisywać, płacić za całość, zajmować komuś miejsce (!) jak i tak nie zawsze będę mogła wygospodarować czas na ćwiczenia*), nawet jeśli nie osiągnę upragnionego kształtu sylfidy (*po co się odchudzać, jak nie mogę zrzucić na raz 20 kg*), nawet jeśli inne będą skakać lżej i wdzięczniej ode mnie (*nie warto robić czegoś czego nie robisz lepiej od innych*). Już sama krzątająca wokół tego, aby znaleźć godziny i salę w pobliżu domu poprawiły mi samopoczucie. Przecież nie chodzi o to, by złapać króliczka, ale by go gonić...

Ale najbardziej polubiłam rozdział „Braterstwo sióstr”. Nie ma nic przyjemniejszego w życiu niż przyjaźń! I pozostaje tylko żal, że w naszym systemie wychowawczo-edukacyjnym, gdy nauczą cię już wszystkich mądrości, o tym ile waży atom, która planeta jest bliżej słońca i jak miał na imię bohater „Placówki”, nauczą cię kłaniać się sąsiadom i wycierać nos w chusteczkę – nadal nic nie wiemy o dwóch najważniejszych rolach w życiu – jak być rodzicem i jak przyjacielem. W rozdziale „Braterstwo sióstr” autorka pisze: *Bycia dobrą matką i żoną ucz się od dobrych matek i żon. Jeżeli żyjesz samotnie, przyglądaj się innym szczęśliwym kobietom bez pary i od nich dowiaduj się, skąd czerpią radość. A bycia przyjaciółką ucz się od.... przyjaźni ze sobą. Najważniejsza jesteś TY. (...) Gdybyś miała żyć jeszcze tylko kilka chwil – wolałabyś zabrać ze sobą w wieczność ścierkę do podłogi*

czy namalowany przez siebie kwiat, słodycz pocałunku twego dziecka, ukochaną muzykę?

W tym rozdziale przeczytałam też niesłychanie proste, ale odkrywcze dla mnie zdanie, że osoby starsze bywają samotne nie dlatego, że nikt nie interesuje się ich życiem, ale dlatego, że one same nie interesują się już niczym życiem.

Poczułam ulgę i zrzuciłam z siebie ciężar, który niosłam na plecach po każdej wizycie u moich zaprzyjaźnionych staruszek, że one takie samotne, że na starość tak nudno i pusto wokół. To wszystko prawda, ale tylko w tych przypadkach gdy los innych ludzi już nie interesuje człowieka. Z podziwem patrzyłam zawsze na Matulkę Bytnarową czyli Matkę Janka Bytnara „Rudego”, bohatera „Kamieni na szaniec”. Mimo swych 90 lat wciąż była otoczona młodymi ludźmi, wciąż tryskała humorem i werwą (choć krucha była i słaba fizycznie), ale o wszystkich odwiedzających ją harcerzach z całej Polski coś wiedziała. Ten zdaje maturę, ta się zakochała, tamten choruje, ów ma kłopoty w nauce, a temu trzeba pomóc. Pochylała się z uwagą nad losem każdego. I choć Jej nie ma już wszyscy mówią „moja Przyjaciółka”. To ważne niesłychanie, aby umieć żyć nie tylko z własnym pokoleniem, nie tylko z rówieśnikami, ale i pokoleniami wokół nas. Pani Ewo, może napisze Pani o tym.

Przepraszam za osobisty ton tej recenzji, ale książka „Podnieś głowę” jest *osobista*. Jak dobre, proste rady rozumiejącego przyjaciela. Niesie ten stopień bliskości i otwartości, że prowokuje do podobnej postawy. I daje nadzieję – nadzieję na odważne zmiany lub małe zmiany, nadzieję na nowe, lepsze życie lub trochę zmienione, całkiem dobre życie. Każdego dnia masz szansę na decyzję, działanie, o którym marzysz od dawna. I pozostaje na koniec tylko jedna wada książki „Podnieś głowę” – za krótka!

Renata Durda

Ewa Woydyłło, „Podnieś głowę”, Wydawnictwo „Akuracik” i Fundacja im. Stefana Batorego, Warszawa 1998.



WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN

poleca

serię WIDEOKASET EDUKACYJNYCH renomowanych zagranicznych producentów

Oferowane przez nas programy stanowią łatwe w odbiorze kompendia wiedzy na aktualne tematy. Ich konsultantami są cenione autorytety w poszczególnych dziedzinach. Wideokasety wpisane są na listę środków dydaktycznych zalecanych przez MEN oraz otrzymały Puchar Ministra Edukacji Narodowej na Targach *Edukacja 98* w Kielcach.



Kokaina i amfetamina a organizm człowieka

Program - za pomocą kolorowych animacji oraz wypowiedzi osób uzależnionych i specjalisty - dostarczą rzetelnych informacji na temat szkodliwości zażywania środków pobudzających takich, jak kokaina i amfetamina.

Konsultacja naukowa: dr med. Bogusław Habrat
Cena detaliczna: 26,84 zł



Marihuana a organizm człowieka

Program obala mity i obiegowe opinie na temat marihuany, zastępując je rzetelną wiedzą popartą najnowszymi wynikami badań naukowych potwierdzającymi szkodliwość jej zażywania. Odznacza się wysokim poziomem merytorycznym oraz atrakcyjną i przystępną formą przekazu przystosowaną do percepcji młodzieży.

Konsultacja naukowa: dr med. Bogusław Habrat
Cena detaliczna: 26,84 zł



Epitafium dla narkomana

Film opowiada trzy zainscenizowane historie, które łączy ta sama postać bohaterów: nieumiejętność stawiania czoła problemom. Ucieczka trójki młodych bohaterów - Jackie, Kelvina i Alana - w narkotyki i alkohol kończy się tragicznie. Zdaniem psychologów film ten stanowi doskonały materiał do dyskusji z młodzieżą i rodzicami nastolatków na temat groźby uzależnienia.

Cena detaliczna: 26,84 zł



Jak leki i narkotyki wpływają na nasz organizm

Za pomocą kolorowej animacji, modeli organów i krótkich dramatycznych scenek program ukazuje, w jaki sposób leki i narkotyki ingerują w naturalne procesy biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka. Widzowie dowiedzą się między innymi jak funkcjonuje centralny układ nerwowy i na czym polega działanie środków psychotropowych.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Krystyna Suchorska
Cena detaliczna: 26,84 zł



AIDS. Wszystko, co powinieneś wiedzieć

Popularna hollywoodzka aktorka Whoopi Goldberg i doktor medycyny Alexandra M. Levine starają się obalić mity na temat AIDS, zastępując je rzetelną informacją o drogach przenoszenia HIV (ludzkiego wirusa upośledzenia odporności) i sposobach zapobiegania zakażeniu.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Andrzej Stapiński

Cena detaliczna: 29,89 zł



Palenie tytoniu a fizjologia człowieka

Film w niezwykle sugestywny sposób przedstawia zagrożenie, jakim jest dla ludzkiego organizmu palenie tytoniu. W filmie wykorzystano unikalne zdjęcia dymu w organizmie palacza, wykonane za pomocą miniaturowej kamery. Doktor Donald Lane opisuje przebieg i skutki chorób odtytoniowych.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Witold Zatoński

Cena detaliczna: 26,84 zł



Dziewczęta. Przemiany wieku dojrzewania

Chłopcy. Przemiany wieku dojrzewania

Program w rzetelny, nie budzący kontrowersji sposób przekazuje najważniejsze informacje na temat dojrzewania płciowego dziewcząt i chłopców. Specjaliści rozpraszają obawy nastolatków dotyczące tego procesu.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Andrzej Jaczewski

Cena detaliczna: 26,84 zł

Bobas. Świat widziany oczami niemowlęcia

Desmond Morris, autor światowego bestselleru pt. *Naga malpa*, wykorzystuje wieloletnie doświadczenie antropologa i zoopsychologa, by w niekonwencjonalny sposób wyjaśnić, co czuje i myśli dziecko od momentu narodzin po pierwsze samodzielne kroki.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Paweł Januszewicz

Cena detaliczna: 29,89 zł



Dzieci rodzące dzieci. Blaski i cienie wczesnego macierzyństwa

Program dostarcza wiarygodnych, popartych konkretnymi przykładami i autorytetem specjalistów, informacji na temat skali, przyczyn i konsekwencji zjawiska wczesnego macierzyństwa.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Barbara Woynarowska

Cena detaliczna: 26,84 zł



Dzieci maltretowane i molestowane. Jak o tym mówić

Program z udziałem brytyjskiej aktorki Jane Seymour w niekontrowersyjny i przystępny sposób prezentuje problem dzieci maltretowanych i molestowanych. Pokazuje również jak mówić o tym zjawisku oraz daje szereg wskazówek jak można pomóc rodzinie, w której występuje problem przemocy.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Barbara Woynarowska

Cena detaliczna: 26,84 zł



Asertywność. Sztuka bycia sobą

Program stanowi typ filmowego poradnika dla młodzieży na temat sposobów kształtowania w sobie prawidłowych postaw w relacjach międzyludzkich, pewności siebie i umiejętności obrony własnego zdania.

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Jedliński

Cena detaliczna: 26,84 zł



Przygnębiecie i apatia. Jak sobie z nimi radzić

Program stanowi typ filmowego poradnika dla młodzieży na temat sposobów radzenia sobie ze stanami apatii, przygnębiecia i obniżonej samooceny.

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Jedliński

Cena detaliczna: 26,84 zł



Bałtyk

Bałtyk to filmowe kompendium wiedzy na temat Morza Bałtyckiego. Wraz z Januszem Weissem widz odbywa fascynującą podróż, oglądając nieznanne zakątki morza oraz występujące w nim rośliny i zwierzęta. Program opowiada również o początkach morza, zagrożeniach dla jego środowiska naturalnego oraz podejmowanych działaniach proekologicznych.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Danuta Cichy

Cena detaliczna: 29,89 zł



Ewolucja

Odnaczający się dużymi walorami edukacyjnymi program operuje niezwykle interesującym materiałem filmowym i animacyjnym, ilustrującym przebieg ewolucji. Omawia genetyczne podstawy tego procesu. Opierając się na przykładach zaczerpniętych ze świata przyrody, przeprowadza porównanie pomiędzy metodami doboru sztucznego i naturalnego.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Danuta Cichy

Cena detaliczna: 26,84 zł



Ocieplanie się klimatu Ziemi

Film w niekonwencjonalny sposób prezentuje zagadnienia związane z ocieplaniem się klimatu Ziemi, wskazując na złożoność problemu oraz mnogość czynników warunkujących przebieg tego procesu. Unikając nadmiernego dydaktyzmu, omawia przyczyny i skutki zjawiska efektu cieplarnianego oraz przedstawia dramatyczne prognozy na przyszłość.

Konsultacja naukowa: prof. dr hab. Danuta Cichy

Cena detaliczna: 26,84 zł

Wydawnictwo Naukowe PWN, 00-251 Warszawa, ul. Miodowa 10.

Dział Filmów Edukacyjnych, tel.: (022) 695-40-55, fax: (022) 635-81-27

Dział Dystrybucji Wysyłkowej i Prenumerat, tel.: (022) 695-41-74, fax: (022) 695-41-79

linia bezpłatna tel. 0 800 201 45 w godz. 8 - 18

Księgarnie własne PWN:

Warszawa, ul. Miodowa 10, tel. (022) 635-80-88, Łódź, ul. Więckowskiego 13, tel. (042) 30-67-69,

Gdańsk, ul. Korzenna 33/35, tel. (058) 305-24-50, Poznań, ul. Wodna 8/9, tel. (061) 851-74-94,

Kraków, ul. Świętego Tomasza 30, tel. (012) 421-75-64, Wrocław, ul. Kuźnicza 56, tel. (071) 343-54-5

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● W więzieniach trzeźwiej	3
● Pasje i namiętności a uzależnienie – <i>K. Obuchowski</i>	5
● LUDZIE LISTY PISZA	
(O Letniej Szkole w Konstancinie)	8
● Nauka kontra mity – <i>W. Osiatyński</i>	10
● Najważniejszy jest człowiek (programy pracownicze)	15
● Problematyka uczuć w życiu człowieka – <i>M. Tatala</i>	20
● Szkoła uczuć – <i>W. Gomulski</i>	24
● PROSTO Z MITYNGU (kobiecego i amerykańskiego)	
Dziennikarka o AA	30
Jedno Boże Narodzenie na raz	32
● W ogrodzie samotności – <i>Małgorzata S.</i>	34
● Przecież to tylko piwo – <i>M. Szczupakowski</i>	36
● W jaki sposób chorują rodziny alkoholików? – <i>A. Hryniewicz</i>	37
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ	40
● NASZE KSIĄŻKI	
O książce Ewy Woydyłło „Podnieś głowę” – <i>R. Durda</i>	44