

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 28 ● maj 1999 r.

- DUCHOWOŚĆ A PROFILAKTYKA
- SKĄD SIĘ BIORĄ ZŁE DZIECI
- TRUDNI PACJENCI: LUDZIE STARSI
- ZE STAŻU W OTU
(wrażenia kuratorek)



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

Ten numer Arki otwiera i zamyka swymi tekstami nasz wieloletni przyjaciel, nauczyciel, przewodnik duchowy i współpracownik, ksiądz Marek Dziewiecki. Artykuł dotyczący profilaktyki polecam z dwóch powodów. Po pierwsze, zwraca uwagę na aspekt duchowy, jakże trudny do wprowadzenia do naszych „programów” czy to leczenia, czy zapobiegania, czy wreszcie własnego życia. I po drugie, tekst ten dzięki swej przejrzystości i dyscyplinie pozwala zrozumieć – choć niekoniecznie od razu usunąć – defekty oddziaływań terapeutów i profilaktyków adresowane do młodzieży i dzieci. Ksiądz Marek upewnia nas po prostu, jakie to są trudne i złożone zadania. O dzieciach piszą jeszcze inni autorzy, co jest bardzo aktualne ze względu na motto „Ja i Dziecko” wybrane dla tegorocznej Letniej Szkoły organizowanej w czerwcu już po raz ósmy przez Komisję. Dla przeciwwagi polecam też tekst o pomaganiu osobom starszym mającym problem z alkoholem lub lekami; w kategorii „trudnych pacjentów” ta grupa często jeszcze nie znajduje u nas ani profesjonalnej, ani rodzinnej pomocy. Warto więc przynajmniej zacząć o tych sprawach pisać i mówić.

Gdy przygotowuję ten numer, jest początek maja. Medytacja na dzień dzisiejszy w moim ulubionym zbiorze brzmi: „Życie gwarantuje mi szansę, a nie wygraną”. Dedykuję ją Państwu wierząc, że podobnie jak mnie, ta prosta sentencja raczej Was zachęci do działania i doda energii niż skłoni do bierności i czekania na przysłowiowe „nie wiadomo co”. Pewnie, że życie czasem rozdaje nam kiepskie karty. Ktoś skarży się na niski wzrost, ktoś niepostrzeżenie został alkoholikiem, kogoś dotknęła bezdzietność, innego opuściła druga osoba. To nie fair, myślimy. Ale życie jest jak gleba, nie jak ziarno. Żniwo zbierzemy, ale tylko wtedy, jeżeli zasiejemy ziarno. I nawet wówczas niekoniecznie będzie to żniwo wymarzone. To kwestia wiary i odwagi, by dalej zasiewać nasze ziarna, chociaż nigdy do końca nie wiadomo, co z nich wyrośnie. Na pewno jednak nie warto oczekiwać, że plon przyniesie sama gleba...

Tymczasem życzę RADOSNYCH I NIE NUDNYCH WAKACJI. □

Ewa Woydyłło

KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY

Z Komisją zacząłem współpracować od początku jej istnienia. Były to zarazem początki mojej specjalizacji zawodowej w dziedzinie profilaktyki i terapii uzależnień a także okres, w którym poszukiwałem skuteczniejszych metod w duszpasterstwie trzeźwości. Po skończeniu studiów z psychologii, dokładnie 10 lat temu, podjąłem nowe zadania jako sekretarz Komisji Episkopatu Polski ds. Trzeźwości oraz jako diecezjalny duszpasterz trzeźwości. Współpraca z Komisją stworzyła mi szansę na kontakt z polskimi i zagranicznymi specjalistami w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych oraz na podjęcie z nimi dyskusji interdyscyplinarnej. Również wykłady, które od kilku lat prowadzę dla lektorów Komisji, są dla mnie inspiracją do analizy różnych aspektów wiedzy z zakresu uzależnień, a dyskusje i rozmowy z innymi wykładowcami oraz ze słuchaczami pomagają mi w dojrzalszym wykorzystywaniu zdobytej wiedzy w praktyce.

Współpraca z Komisją ułatwiła mi wszechstronną analizę przyczyn i mechanizmów choroby alkoholowej, poznanie nowoczesnych zasad terapii i profilaktyki uzależnień a także poszukiwanie pogłębionej integracji aspektów fizjologicznych, psychicznych, społecznych, duchowych i teologicznych w spojrzeniu na człowieka oraz na jego postawę wobec substancji uzależniających.

Dzięki kontaktom z Komisją nawiązałem nowe znajomości i przyjaźnie z poszczególnymi ludźmi oraz całymi środowiskami, zaan-



gażowanymi na rzecz rozwiązywania problemów alkoholowych. Zyskała na tym moja praca duszpasterska, gdyż poznałem osobiście nie tylko profesjonalistów lecz także sporą grupę trzeźwych alkoholików, którzy są dla mnie duchowym wsparciem, źródłem duszpasterskich inspiracji oraz znakiem nadziei, gdy jako ksiądz stoję w obliczu ludzkich nieszczęść, cierpień i braku nadziei.

Współpraca ta umożliwiła mi także przyjrzenie się z bliska pracy czołowych ośrodków terapeutycznych w USA. Zapoznałem się tam m. in. ze sposobem funkcjonowania Guest House k. Detroit. Jest to największy na świecie ośrodek terapeutyczny dla księży uzależnionych od alkoholu.

Pragnę podziękować Komisji za wszelkie formy pracy na rzecz edukacji w dziedzinie uzależnień. Świadomość społeczna przyczyn i skutków sięgania po alkohol czy inne substancje uzależniające, a także znajomość zasad profilaktyki i terapii jest ciągle jeszcze o wiele mniejsza w Polsce niż w USA czy w krajach Unii Europejskiej.

Jeśli mogę coś proponować, to cierpliwe kontynuowanie dotychczasowych nurtów aktywności a także poszerzenie podejmowanych zagadnień i tematów. Profilaktyka i terapia uzależnień to nie problem substancji uzależniających lecz problem człowieka. To kwestia sposobów rozumienia siebie i świata oraz sposobów odnoszenia się do siebie i świata zewnętrznego. Skuteczna profilaktyka i terapia to pomaganie konkretnemu człowiekowi, by dojrzałe zrozumiał i pokochał siebie i świat, by żył w świecie faktów a nie miłych fikcji i by poczucie bezpieczeństwa czerpał z miłości, a nie z jakichś substancji chemicznych. Marzą mi się zatem wszelkie tematy, które ułatwiają wychowancom i pacjentom (a także profilaktykom i terapeutom!) zrozumienie całej rzeczywistości człowieka i zajęcie dojrzałej postawy wobec **wszystkich sfer** ludzkiej rzeczywistości, a zatem wobec ciała, myślenia, emocji, wobec sfery moralnej, duchowej, religijnej i społecznej. Tylko ci, którzy dojrzałe rozumieją i kochają siebie i innych, mogą ochronić i rozwinąć swoją wewnętrzną wolność. Szczęść Boże w dalszej pracy na rzecz prawdy i miłości, która wyzwala. □

Ks. dr Marek Dziewiecki
Radom

PRZEŻYJ DZIEŃ

Dwa słowa z poezji Walta Whitmana, amerykańskiego poety i genialnego samouka, który wierzył w ideały demokracji i z optymizmem patrzył w przyszłość, stały się kanwą mojej odpowiedzi na pytania z grudniowej „Arki”.

Przeżyć dzień dla alkoholika bez kolejnej dawki alkoholu jest niemałym wysiłkiem, ale przeżyć dzień na trzeźwo to duży sukces. Można go przeżyć jałowo w ciągłym stresie ale można inaczej, na trzeźwo, czyli przyzwoicie, sensownie i konstruktywnie. Aby tego dokonać należy mieć dystans do otaczającej rzeczywistości i dużą pokorę wobec samego siebie, czyli osiągnąć Pogodę Ducha.

Kiedyś program AA znałem jedynie ze słyszenia, a aowców uważałem za lekko świrnięte i nawiedzone bractwo, które na jakiejś Sile Wyższej opiera swoje trzeźwienie. Gdy sześć lat temu nawiązałem kontakt z Komisją i pojechałem na szkolenie lektorów, to nie ukrywam, że jechałem tam z mieszanymi uczuciami. Gdy zrozumiałem istotę programu AA i jego duchowy charakter to zobaczyłem ile straciłem, gdy jako terapeuta odrzucałem program AA i nie zadawałem sobie trudu, aby go poznać i wykorzystać w swojej pracy.

Szkolenia i letnie szkoły pozwoliły mi znacznie wzbogacić swoją wiedzę,

usystematyzować ją i wykorzystać w pracy. Najważniejsze jednak było zrozumienie tych magicznych słów „Duchowe Trzeźwienie”, których nie rozumiałem wtedy do końca, a przecież uczono mnie o duchowości człowieka. Zrozumiałem, że duchowe trzeźwienie to ogromny proces i transformacja w sferze wartości, proces, który trwa do końca życia. To powrót do korzeni, takie płynięcie pod prąd wódczanej rzeki do źródeł. Moje wielogodzinne dyskusje z aowcami i terapeutami, którzy umieją łączyć elementy Kroków AA



z terapią, pozwoliły mi znacznie poszerzyć mój własny warsztat terapeutyczny. Gdy stałem się bardziej pokorny wobec samego siebie i zrozumiałem, że nic na siłę, to znacznie lepiej i efektywniej mi się pracuje.

Dawniej też zajmowałem się profilaktyką i chodziłem na tzw. prelekcje, ale zdobyta wiedza na szkoleniach lektorskich pozwoliła mi na znacznie ciekawsze prowadzenie zajęć. Teraz jestem wręcz rozrywany przez szkoły, a młodzież uważa mnie za fajnego wykładowcę, który w ciekawy sposób prowadzi zajęcia. Z mojej też „protekcji” kilka osób z Głogowa zostało lektorami i nieźle sobie radzą na zajęciach. Przecież i moja żona też zaczęła od kursu lektorów, a później ukończyła inne szkolenia w tym „Strategię” i SPP i teraz jest terapeutką na oddziale odwykowym. To są te moje korzyści ze szkoleń, które Komisja organizowała.

Czy zaszły jakieś zmiany w moim życiu? Oczywiście, że tak! Jestem otwarty na wiedzę, dużo się uczę, ale najważniejsze jest to, że nareszcie trzeźwieję duchowo. Nie jestem już znerwicowanym abstynentem, który nie znosi słów krytycznych, ale trzeźwym duchowo i emocjonalnie profesjonalnym terapeutom. Stało się tak wtedy, gdy nauczyłem się samemu stosować program na 24 godziny i codziennie smakować przesłania i medytacje z „małej książeczki”. Wcześniej kombinowałem jak wytrwać w abstynencji do „Końca życia” i nie zapać. Teraz cieszę się, że dzisiaj

jestem trzeźwy i że jutro też może być trzeźwy dzień. Trudno myśleć w kategoriach odległych czasowo i katować się myślami, że „już nigdy”, znacznie lepiej jest cieszyć się z każdego trzeźwego i sensownie przeżytego dnia. Przecież jeden dzień, gdy się ma pogodę ducha można przeżyć siedząc na jeżu w strugach deszczu. Fajniej jest wcześniej wstać, trochę sobie poleniuchować, coś przeczytać, pomedytować i wyjść spokojnie do pracy, niż wstawać później, by w wielkim pośpiechu i z obłędem w oczach pędzić do roboty.

Szczególnie pomocne mi były zajęcia, jak sobie radzić w pracy, by nie wpaść w syndrom wypalenia. Łatwiej mi się teraz pracuje, a praca z narkomanami, młodocianymi alkoholikami i ich rodzinami nie należy przecież do łatwej i przyjemnej.

Nie będę proponował jakichś specjalnych tematów następnych szkoleń, w tym zdaję się na mądrość Komisji. Uważam, że warto by pociągnąć wątek uzależnień wśród coraz młodszych ludzi i wszechogarniającej nas przemocy. Jednak moim marzeniem jest być nadal zapraszany na szkolenia, a na letnich szkołach poznać i wysłuchać ks. prof. Tischnera, Adama Michnika, czy Andrzeja Szczypińskiego. Bo tylko tyle mi na razie brakuje do szczęścia.

Nie będę już zanudzał i wszystkim życzę nieustającej Pogody Ducha. □

Michał Cimek

Głogów

Małgorzata Tatala

OBECNOŚĆ W ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA

Inspiracją do napisania niniejszych rozważań stała się wypowiedź młodej dziewczyny o tym, jaką rolę odegrała babcia w jej życiu. To właśnie babcia jako jedna z nielicznych osób wiedziała o sekrecie, którym było palenie papierosów. Oczywiście była to tajemnica skrzętnie ukrywana przed rodzicami.

Jakie było moje dzieciństwo? Właściwie to mam „mieszane uczucia”. Nie wszystko dokładnie pamiętam. Czasami, siedząc z babcią przy filiżance gorącej czekolady, uzupełniam luki pamięciowe wspomnieniami babci. Jej postać rysuje mi się wyraźnie w związku z okresem dorastania. A rodzice... No cóż. Owszem – ubierali mnie, żywili, kupowali zabawki. Ale byli za bardzo zabiegani, zapracowani, zmęczeni, by zatrzymać się choć na chwilę i dotrzeć do tego, co było we mnie. Nie mam im tego za złe. Czuję tylko, że brakowało mi zainteresowania z ich strony moimi problemami. Babcia mówiła mi, że rozwijałam się prawidłowo. Już pod koniec pierwszego miesiąca odpowiadałam podobno uśmiechem na uśmiech dorostłego. Byłam wyjątkowo „żywym” dzieckiem. Za wszelką cenę starałam się zwrócić na siebie uwagę otoczenia. W żłobku było podobnie. Mając trzy lata stałam się podobno małym egocentrykiem. Nastawiałam się głównie na realizację osobistych celów i zaspokajanie swoich indywidualnych potrzeb. Ale to podobno normalne w tym wieku. Najbardziej owo egocentryczne zachowanie ujawniało się podczas zabawy. Spory o jakąś zabawkę, kończące się płaczem były na porządku dziennym. W końcu przecież te zabawki były wyłącznie dla mnie, tylko ja miałam prawo do bawienia się nimi... To takie oczywiste. Z czasem zaczęłam bardziej zgodnie współżyć z rówieśnikami podczas zabawy, na placach zabaw. Lubiałam towarzystwo rówieśników, chętnie z nimi przebywałam. Babcia opowiedziała mi, że kiedyś, podczas zabawy w piaskownicy zaczęłam wycierać zasypany piaskiem fartuszek bawiącej się ze mną dziewczynki. Coś, co dokładnie pamiętam już z wieku przedszkolnego, to zabawa „w dom”. To było wspaniałe przeżycie. Mycie ukochanej lalki, przebieranie jej, karmienie

– uwielbiałam to. Z perspektywy patrząc – wiem już dlaczego nie rozstawałam się z tą ukochaną lalką – Amelą. Próbowałam dać jej to, czego mnie brakowało ze strony rodziców. I tu znowu ukłon w stronę babci – to ona starała się zrekompensować mi brak rodziców w jak najlepszy sposób, co jej się udało. Powtarzała zawsze, że rodzice dużo pracują właśnie ze względu na mnie. W tej chwili nie pamiętam czy rozumiałam to. Może trochę... Wiem tylko, że po jakimś czasie zaczęłam spierać się z mamą, niegrzecznie odpowiadać. Ale to minęło. Zaczęłam coraz częściej myśleć o tym, że już niedługo pójdę do szkoły. Dzień, w którym tata kupił mi nowiutki, kolorowy tornister, był moim największym świętem. Do szkoły uczęszczałam bardzo chętnie, starałam się jak najlepiej wypełniać polecenia nauczycielki. „Kochana Pani” traktowana była przeze mnie jako ktoś najlepszy. Obdarzałam ją wielkim kredytem zaufania. Mam wrażenie, że była ona dla mnie większym autorytetem niż rodzice. Uczyłam się wtedy prawdopodobnie po to, aby zrobić przyjemność Pani, zasłużyć na jej pochwałę. Bardzo intensywnie przeżywałam nagany z jej strony. Zaprzyjaźniłam się wtedy z koleżanką z klasy, która mieszkała blisko mojego bloku. Siedziałam z nią nawet w jednej ławce. Naszą wspólną słodką tajemnicą w tym czasie było ukryte miejsce na podwórku, gdzie bawiłyśmy się – oczywiście „w dom”. O tym miejscu wiedziałyśmy tylko my – przynajmniej tak nam się wydawało. Przyjaźń trwała dosyć długo. W szkole nadal czułam się dobrze. Bardzo cieszyły mnie sukcesy, jakie odnosiłam w nauce. Zdarzało się tak, iż nie zawsze miałam możliwość podzielenia się owymi sukcesami w domu, z rodzicami...

Z biegiem czasu zauważyłam u siebie występowanie czegoś w rodzaju uczucia zazdrości o mamę, która więcej czasu poświęcała tacie. Jednak owo pragnienie





wyłączności w obcowaniu z matką ustąpiło po pewnym czasie. Przyzwyczaiałam się do tego, że nie mogę przebywać z rodzicami tyle, ile tego bym pragnęła. Stało się to dla mnie normalne.

Chęć, a raczej pragnienie akceptacji rówieśników sprawiło, że coraz częściej zamiast w domu, przebywałam w grupie osób, z którymi czułam się bardziej pewna siebie no i wreszcie zauważona. Pojawiło się coś takiego, że im bardziej grupa wydawała mi się atrakcyjna, tym bardziej zależało mi na tym, żeby mnie akceptowała.

Ostatnie lata szkoły podstawowej to okres, w którym dominowało z jednej strony pragnienie osiągania dobrych wyników w nauce, z drugiej – chęć przodowania w grupie kilku przyjaciół. Próbowalam to pogodzić, jednak z różnym skutkiem. Pożegnanie szkoły podstawowej to koniec pewnego etapu w moim życiu. W perspektywie były egzaminy do szkoły średniej.

I w tym czasie znowu pojawiły się zmiany w moim zachowaniu. Zaczęłam preferować samotność. Było mi z tym dobrze. Zmiana otoczenia, nowe znajomości spowodowały, iż nie mogłam odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Prawdziwy kontakt z rodzicami w tej chwili był już niemożliwy. Była jeszcze babcia. Najwspanialsza osoba na świecie. Ale to babcia mnie teraz potrzebowała. A ja miałam, o ironio, coraz gorsze samopoczucie, pojawiło się wrażenie, że spada poziom mojej inteligencji, wspaniałomyślności, towarzyskości, poczucia humoru. Zaczęłam zrażać do siebie przyjaciół, zniechęcać dorosłych, nauczycieli.

Patrząc na swoje przeżycia z perspektywy czasu, zdaję sobie sprawę z tego, iż było to normalne zjawisko okresu dorastania. W momencie, kiedy zachodziły te zmiany, nie było to takie oczywiste. Przeżywałam głęboki kryzys. Zaczęłam palić papierosy. Oczywiście w ukryciu, ale babci się przyznałam. Ona wiedziała o mnie wszystko. Ten swoisty kryzys wartości ustąpił trochę gdy „wgryzłam” się w nową atmosferę, poznałam nowych, ciekawych ludzi.

Powoli zaczęły krystalizować się moje cele życiowe. Coraz bardziej stawałam się świadoma odpowiedzialności za swoje dalsze losy. Pomogło mi w tym wszystkim uznanie, jakim cieszyłam się wśród kolegów w klasie. Pomogła mi także przyjaźń i zrozumienie kogoś, kto zaczął coraz więcej dla mnie znaczyć. Dzięki związkowi uczuciowemu wzrosła moja tolerancja w stosunku do popełnianych błędów i wykroczeń. Obraz samej siebie bardziej się wykrystalizował, wyostrzył. Obraz ten jest przecież składową częścią osobowości, a charakter owego obrazu decyduje w dużym stopniu o samopoczuciu, stosunku do otaczającego świata. Obraz negatywny wywołuje niepokój, lęk, różne objawy nieprzystosowania. Mój obraz był pozytywny. Dał mi pewność siebie, równowagę emocjonalną, przychylny stosunek do innych, lepsze kontakty z ludźmi. Przede wszystkim pozwolił mi zrozumieć, że jeżeli człowiek zmieni na lepsze pojęcie o sobie samym i jeżeli ten stan przyczyni się do zwiększenia akceptacji innych, wówczas nowy, przyjemniejszy świat otworzy się przed tym człowiekiem. A przecież nikt nie ma prawa być szczęśliwy w oderwaniu od innych...

W związku z tymi refleksjami, chciałabym zwrócić uwagę na słowa młodej dziewczyny dotyczące tego, że tylko babci się przyznała, że pali papierosy. To właśnie babcia towarzyszyła jej niemal w każdej chwili życia, rozmawiała

z nią, miała dla niej czas, wiedziała o niej wszystko. Dlatego też chciałabym zwrócić uwagę na rolę babci w życiu człowieka, jak bardzo jest ona potrzebna i której pomoc w wychowaniu wnuków niekiedy staje się nieodzowna. Jednak często funkcja babci nie sprowadza się tylko do opiekowania się wnukami.

Okres starzenia się jest pojmowany jako wyraz specyficznej postawy wobec owych zmian. A zatem starość to nie „biologia”, ale raczej postawa, którą można zmienić. Skoro można ją zmienić, to może ona być pogodna i konstruktywnie przeżywana. Bromley (1969) wyróżnia pięć typów przystosowania się w starszym wieku: postawę konstruktywną, postawę zależności, postawę obronną, postawę wrogości oraz postawę wrogości skierowaną do samego siebie. Pierwsza wyróżniona postawa jest w pełni otwarta na nieuchronność starości. Osoba taka jest wewnętrznie zintegrowana, bez objawów nerwic i stanów lękowych, utrzymuje ciepłe i przyjacielskie kontakty z innymi. Jest zadowolona z całego swojego życia oraz pozytywnie, optymistycznie patrzy w przyszłość, cieszy się tym, co ją jeszcze czeka. Wiadomo, że wraz z wiekiem w ciele człowieka zachodzą zmiany organiczne, których zatrzymać się nie da, można jednak przyczynić się do wolniejszego ich występowania. Mózg i układ nerwowy zbudowany jest z tzw. tkanki tachytroficznej (bogatej w naczynia włosowate). Cechą tego typu tkanek jest m. in. fakt, iż ich sprawność w dużym stopniu zależy od poziomu aktywności człowieka. Im poziom ten jest wyższy, tym lepsze jest ukrwienie narządu a poprzez to lepiej i dłużej działa dany organ (Burger 1965). Okazuje się, że charakter i rodzaj zmian organicznych w mózgu nie jest związany z wiekiem kalendarzowym, ale z aktywnością osoby. Inny, ściśle biologiczny czynnik mający wpływ na wiek, to oczywiście odpowiednia dieta. Tak więc zmniejszenie aktywności lub przeciążenie układu nerwowego przez stres, hałas, nadmiar lub monotonię informacji, a także niewłaściwa dieta przyspieszają negatywne procesy w organizmie, które nazywamy „starzeniem się”.

Osoby starsze często przyjmują postawę bardziej tolerancyjną, łagodną i pojednawczą w odniesieniu do zjawisk społecznych, dlatego też młoda dziewczyna nie bała się przyznać babci, że pali papierosy. Skoro wiadomo, że na płaszczyźnie intelektualnej nie ma możliwości porozumienia się z osobą uzależnioną od nikotyny, a wszelkie próby dyskusji dotyczące zerwania z nałogiem kończą się niepowodzeniem, to dobrze byłoby znaleźć taką płaszczyznę, na której można by się porozumieć. Może nią być płaszczyzna behawioralna np. odpowiednie ćwiczenia, bądź emocjonalno – motywacyjna. Powszechnie znane są negatywne skutki palenia tytoniu dla zdrowia człowieka. Jednak młodzi ludzie, kiedy sięgają po papierosa, nie myślą o żadnych zagrożeniach. Palą, żeby pokazać swoją „dorosłość”, bądź dlatego, że taka jest moda. Owa moda na palenie bierze się również z popularnych programów

telewizyjnych oraz szeroko rozpowszechnianych reklam. Reklamy te mają duży wpływ na młodzież, która obok naśladownictwa dotyczącego ubierania się, słuchania muzyki, pali te papierosy, które są szeroko lansowane. Na koniec chciałabym przedstawić refleksje zatytułowane: „Czym dziecko żyje, tego się nauczy” (Autor nieznany. Los Angeles, 1991).

Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.

Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.

Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.

Jeśli dziecko jest zawstydzane, uczy się poczucia winy.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji, uczy się być cierpliwe.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.

Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.

Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.

A w jakiej atmosferze jest wychowywane Twoje dziecko?... □



...WE WROCŁAWIU

Problemy związane z używaniem narkotyków monitorowane są we Wrocławiu od kilku lat. Nie wiemy dokładnie, ile osób jest uzależnionych. To można stwierdzić wtedy, gdy jest szansa postawienia diagnozy, a przecież nie wszystkie osoby zgłaszają się do placówek leczniczych. Wiadomo natomiast, ile osób eksperymentuje z narkotykami. W szkołach ponadpodstawowych jest to 40% młodzieży.

Problem narkomanii przestaje kojarzyć się z wyizolowanymi grupami, z marginesem społecznym – mówi JADWIGA GÓRALEWICZ, główny specjalista ds. uzależnień Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. – Problem ten dosięga także dzieci z rodzin, które uważają się za szczęśliwe, z dobrym wzajemnym kontaktem. To bardzo ważna informacja dla rodziców, ponieważ pierwsza myśl, jaka się u nich pojawia w odpowiedzi na hasło „narkotyki”, często jest typowa: „nas ten problem nie dotyczy”, bo... np. dziecko dobrze się uczy, a w rodzinie nie ma większych konfliktów. Niestety, jak pokazują badania, blisko połowa młodych ludzi miała bezpośrednią styczność z narkotykami.

Zdajmy sobie sprawę, jak dużo zależy od odpowiedzialności doros-

łych. Rodzice i nauczyciele powinni zapoznać się z literaturą na ten temat, a jest ona teraz powszechnie dostępna. Trzeba tylko chęci, by się tym problemem zainteresować. Pod patronatem Urzędu Miejskiego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych Wrocławia prowadzone są programy edukacyjne dla grona pedagogicznego i rodziców. Podstawówki już od trzech lat realizują program szkół promujących zdrowie. Dzięki temu dzieci mają więcej informacji na temat działania środków odurzających oraz konsekwencji osobistych i społecznych, jakie powstają w wyniku ich przyjmowania. Obserwujemy również, że wiek inicjacji nie obniża się – we Wrocławiu zatrzymał się na granicy 12,5 lat. Natomiast o dzieciach z innych dużych miast, gdzie nie podjęto działań zapobiegawczych, nie możemy tego powiedzieć. To dla nas bardzo istotna wskazówka, ponieważ trudno stwierdzić, jakie są efekty profilaktyki. Fakt, że ktoś nie zachorował, nie musi, ale może być rezultatem podjętych działań prewencyjnych.

Z uwagi na to, że młodzi ludzie teraz bardzo wcześnie zaczynają eksperymentować z przyjmowaniem narkotyków, ważna jest szybka interwencja. Do lamusa trzeba odłożyć pogląd,

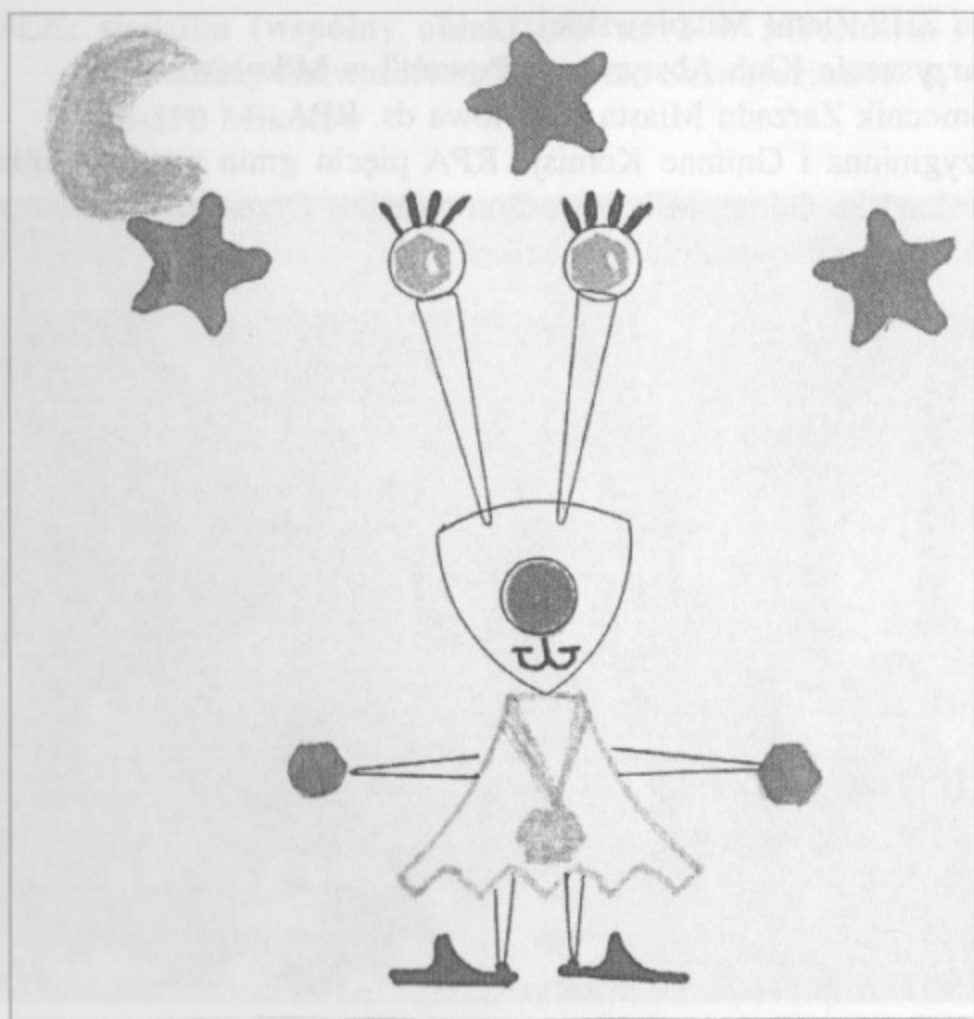
że narkoman musi osiągnąć swoje dno, żeby mieć motywację do leczenia. Wczesne interwencje są konieczne i nie można z reakcją czekać do czasu, kiedy dziecko mocno się uzależni. Intensywne objęcie opieką osoby, u której zaczynają się tego typu problemy, jest skuteczne – nie słyszymy o tym jednak, ponieważ sami zainteresowani nie chcą nagłaśniać tego faktu.

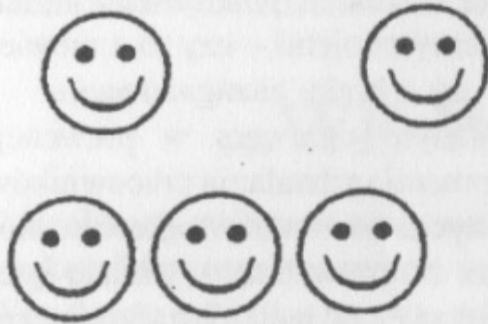
Ogromną wagę przykładamy do szkolenia nauczycieli, pedagogów szkolnych, rodziców, straży miejskiej – zaznacza pani Góralewicz. – Nie chcemy, by dorośli obcujący z mło-

dzieżą i dziećmi pozostawali na ich problemy obojętni – czy to z niewiedzy, czy z braku zaangażowania.

Ważnym ogniwem w prewencji narkomanii są działania pracowników ulicznych, tzw. streetworkerów, którzy m. in. prowadząc wymianę igieł i strzykawek do iniekcji, zabezpieczają nas wszystkich przed skutkami brania narkotyków przez grupę nieliczną. □

Ilona Antoniewicz-Tomczak
Poradnia MONAR Wrocław





I MIĘDZYGMINNA MŁODZIEŻOWA SZKOŁA LIDERÓW

ORGANIZATORZY:

- Ruch Młodzieży Salvatoriańskiej w Mikołowie,
- Hufiec ZHP Ziemi Mikołowskiej,
- Stowarzyszenie Klub Abstynenta „Powrót” w Mikołowie,
- Pełnomocnik Zarządu Miasta Mikołowa ds. RPA,
- Międzygminna i Gminne Komisje RPA pięciu gmin powiatu mikołowskiego: Łaziska Górne, Mikołów, Ornontowice, Orzesze, Wyry,
- Komenda Powiatowa Policji w Mikołowie.



PATRONAT HONOROWY:

Starosta powiatu mikołowskiego mgr inż. Eugeniusz Wycisło

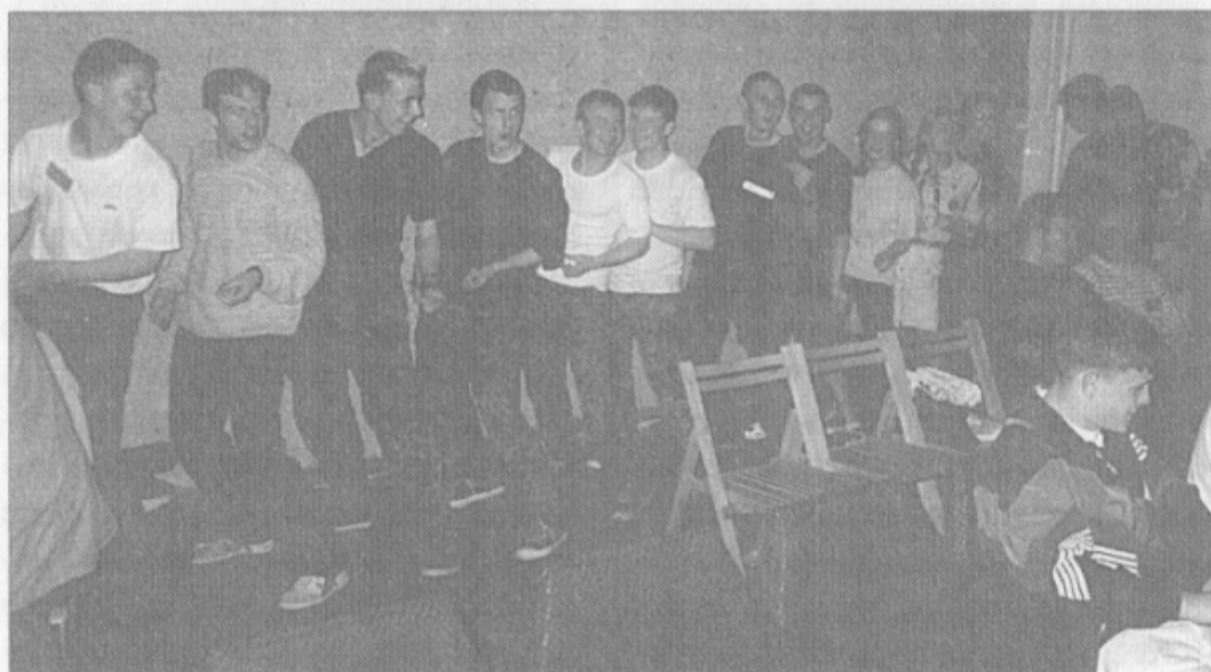
KOMITET ORGANIZACYJNY:

- Ks. Mieczysław Tylutki – koordynator szkoły
- mgr Tadeusz Rosa – rzecznik szkoły

Członkowie zespołu

- Genowefa Jakubowska-Fijałkowska – pełnomocnik Zarządu Miasta Mikołowa ds. RPA
- hm Barbara Juskowiak – Komendant Hufca ZHP Ziemi Mikołowskiej
- Janina Piecha – przewodnicząca Międzygminnej Komisji RPA
- Czesław Kałka – przewodniczący Komisji Kultury i Sportu Klubu „Powrót”
- Adam Kubiak – przewodniczący Sekcji Młodzieżowej Klubu „Powrót”
- podkom. Mariusz Mazepa – rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mikołowie.

MIEJSCE: siedziba (wspólny obiekt) SP nr 2 w Mikołowie i Ruchu Młodzieży Salwatoriańskiej, Plac Salwatorianów 1, 43-190 Mikołów



Skąd się biorą złe dzieci?

NA OBRAZ I PODOBIENSTWO

Niedawno sprowadzono z Search Institute w Minneapolis konsultanta do pewnej szkoły w Warszawie. Miał pomóc w sprawie najbardziej zagrażających dzieciom problemów. Jakież było zaskoczenie, że pracował głównie z rodzicami i nauczycielami pomagając im zbliżyć się ze sobą, stworzyć podwaliny wspólnoty. Cokolwiek bowiem robią dzieci – przekonywał konsultant – stanowi pochodną zachowań ich rodziców, wychowawców, nauczycieli, sąsiadów; czyli nas dorosłych.

Dlaczego niektóre dzieci dorastają spokojnie i w zgodzie ze światem, a inne wpadają w groźne pułapki? Czemu jedne szukają mocnych wrażeń, niekiedy na granicy kryminalnego lub życiowego ryzyka, a drugie lubią robić dobre rzeczy dla siebie i innych? Skąd niektórzy czerpią siłę do pokonania trudności, podczas gdy te same trudności innych łamią i deprawują?

Czynników, które wpływają na wybory dokonywane przez nasze dzieci, jest wiele: predyspozycje genetyczne, warunki materialne, przebyte urazy fizyczne i psychiczne, otaczający ludzie, wreszcie zdarzenia przypadkowe. Nie sposób tego wszystkiego ująć w żadne ścisłe prawidła czy rów-

nania. Obserwacje wskazują, iż pełno jest wokół nas paradoksów.

Z rozlicznych przykładów nie sposób wywnioskować, co, kto i jak przyczynia się do tego, jaką drogą młody człowiek zaczyna podążać. Pytania te jednak nas niepokoją tym bardziej, im więcej problemów obserwujemy wśród coraz młodszych dzieci. Słusznie uznajemy za ogromne zagrożenie, że alkohol piją 11 – 12-latkowie, papierosy palą uczniowie szkół podstawowych, że nastolatki masowo próbują marihuanę, amfetaminę, heroinę i inne narkotyki.

Przynajmniej intuicyjnie wyczuwamy, że poszukiwanie haju, odlotu czy sztucznej nirwany musi źle wpływać na rozwój człowieka, ponieważ zastępuje rozwiązywanie problemów chwilową ucieczką od nich. Wymyśliśmy więc profilaktykę. W dużej mierze polega ona na chodzeniu po szkołach z broszurkami i ostrzeganiu dzieci przed skutkami palenia papierosów, popijania piwka, eksperymentowania z dającymi ulgę lub euforię środkami. Profilaktycy z psychologicznym zacięciem mówią jeszcze o uczuciach – to znaczy, żeby uczniowie mówili, co czują zamiast pić i ćpać. I co? I nic. Dzieci się po prostu tak bardzo nie boją i nie wierzą

w ostrzeżenia. I czują często taką nudę albo taki lęk, albo taką samotność, że najbardziej chcą po prostu przestać czuć, a nie o tym opowiadać. Nad plagami i patologiami współczesnej cywilizacji – bo wspomniane wyżej zagrożenia właśnie do tej kategorii zaliczamy – głowią się socjologowie, pedagodzy i politycy w wielu krajach i od dość dawna. Już w 1975 r. Alvin Toffler przewidywał w „Szoku przyszłości”, że wkrótce zacznie rozpadać się wspólnota środowiskowa oraz tradycyjna rodzina i powstanie kilkadziesiąt nowych jej modeli, i że najgorzej na tym wyjdą dzieci. Niestety, miał rację.

Hillary Clinton chyba trafnie rozpoznała przyczynę nieskuteczności amerykańskiej masowej profilaktyki szkolnej polegającej na kładzeniu dzieciom do głów informacji i ostrzeżeń związanych ze współczesnymi zagrożeniami. Przed kilku laty zapoczątkowała nurt profilaktyki nastawiony na dorosłych, a nie na dzieci. Inna prezydentowa przed nią proponowała dzieciom hasło „Just Say No”, które zostało podchwyczone i u nas w postaci programu „Dziękuję, nie”. Tymczasem nie o to chodzi. Niektóre dzieci świetnie potrafią powiedzieć „nie” na przykład rodzicom, którzy każą im wracać przed ósmą, lub nauczycielom, którzy nie pozwalają ściągać na klasówce, a także kolegom, którzy namawiają na prywatkę bezalkoholową. Natomiast narkotykom, wagarom czy piwku niektóre dzieci

po prostu nie mają najmniejszej ochoty mówić „nie”. I nie jest to kwestia braku umiejętności, lecz braku zainteresowania i motywacji. Jeżeli ktoś nie wierzy, że młodzież umie odmawiać, proponuję prosty test: proszę spróbować namówić czternastolatka (dowolnej płci), aby sprzątał po sobie łazienkę albo codziennie przez godzinę czytał literaturę piękną.

Wracamy więc do pytań ze wstępu: Dlaczego tak się dzieje? No, dlaczego?! Zagrożenia dziś po prostu są i, jak na razie, nikomu nie udaje się ich wyeliminować. Alkohol po prostu jest, papierosy po prostu są, narkotyki też, erotyka w kinie, telewizji i czasopiśmie też. W Stanach Zjednoczonych, gdzie najwcześniej owe młodzieżowe patologie osiągnęły stan alarmujący, najwcześniej zaczęto starać się wyróżnić cechy i warunki determinujące postawy i zachowania w wieku dorastania. Już w latach osiemdziesiątych powstały tam instytucje zajmujące się badaniem skuteczności różnych form oddziaływań oraz korygowaniem programów profilaktyki właśnie pod kątem osiągnięcia lepszych efektów. Jedną z takich agencji jest Search Institute w Minneapolis (z filiami w innych stanach). Pracownicy Search Institute wprowadzili nowe myślenie, skupiające uwagę na rodzicach, chociaż dotyczące przede wszystkim dzieci. Zamiast zajmować się badaniem grup ryzyka oraz przypadkami gorszącymi i negatywnymi, poddano badaniom tysiące

uczniów udanych i zmotywowanych do pozytywnych osiągnięć. Tym sposobem zobaczono, co cechuje dzieci niepalące, niepijące, niećpające, piątkowe i szóstkowe, należące do chórów szkolnych i kościelnych oraz drożyn sportowych, robiące zakupy samotnym babciom z sąsiedztwa.

Na podstawie tych badań okazało się, że wśród tej gromady znajduje się równie wiele dzieci z tradycyjnych stadeł, co dzieci wychowywanych przez samotne matki lub samotnych ojców, a nawet wynajęte osoby zastępujące zapracowanych rodziców. Wszystkie te udane dzieci spełniają jednak pewne warunki, najwyraźniej determinujące wybór bezpiecznej i zdrowej drogi życiowej.

Warunki te ujęto w czterdziestopunktowy test (patrz obok). Ze smutkiem stwierdziłam, że wśród znajomych dzieci niewiele mogłoby napisać „tak” przy większości tych punktów. Tymczasem właśnie większość twierdzących odpowiedzi stanowi warunek – według badań Search Institute – pozytywnego rozwoju i uniknięcia zagrożeń. Z kolei im mniej owych „tak” w teście, tym większe staje się ryzyko wpadnięcia w pułap-

kę patologii. Wśród przebadanych młodocianych przestępców w stanie Colorado (w Denver działa filia Search Institute) odnotowano średnio zaledwie 3-4 odpowiedzi „tak” w całym 40 punktowym teście.

Często wydaje nam się, iż o powodzeniu dziecka decydują zdolności, inteligencja, surowa dyscyplina, liczba ostrzeżeń czy warunki bytowe. Tymczasem w niepokojących statystykach dotyczących problemów dzieci i młodzieży wcale nie widać, aby powyższe czynniki kogokolwiek chroniły przed zagrożeniami. Wyniki badań Search Institute wydają się więc tym bardziej interesujące, że podkreślają absolutną pierwszoplanowość roli rodziców i innych dorosłych w kształtowaniu postaw dzieci. Niestety, tym samym kierują profilaktykę w stronę nas, dorosłych, a nie naszych dzieci. Piszę niestety, bo jakoś łatwiej narzekać na młodzież, niż zobaczyć własny udział w jej problemach. Łatwiej jest pouczać dzieci, niż samemu się zmieniać. Wszak wymaga to najpierw przyznania, że to nam, dorosłym, wiele brakuje do doskonałości. □

TEST

- Daj dziecku do wypełnienia ■ Drugi egzemplarz wypełnij sam w imieniu dziecka
■ Porównaj odpowiedzi ■ Pomyśl ■ Porozmawiaj z dzieckiem

Ten prosty test może wielu osobom pomóc w zrozumieniu, jakie wartości odgrywają najważniejszą rolę w życiu młodych ludzi. W pewnym sensie podpowiada tematy do rozmów, które można z młodzieżą przeprowadzić w rodzinie, organizacji czy stowarzyszeniu. Uwaga! Test z założenia nie spełnia wymogów naukowej ścisłości.

TAK NIE

1. Od mojej rodziny otrzymuję wiele miłości i wsparcia.
2. Moi rodzice lub opiekunowie służą mi radą i wsparciem, często rozmawiam z nimi o poważnych sprawach.
3. Znam innych dorosłych, do których zawsze mogę się udać po radę i pomoc.
4. Moi sąsiedzi są życzliwi i chętnie mi pomagają.
5. W szkole panuje troskliwa i życzliwa atmosfera.
6. Rodzice lub opiekunowie pomagają mi, jak najlepiej radzić sobie z obowiązkami szkolnymi.
7. Jestem ceniony w swoim sąsiedztwie.
8. Tam, gdzie mieszkam wykonuję pożyteczne zadania.
9. Na działania służące innym ludziom przeznaczam co najmniej jedną godzinę tygodniowo.
10. Czuję się bezpieczny w domu, w szkole i w całym moim otoczeniu.
11. Moi rodzice ustalają normy właściwego zachowania i dopilnowują, żebym ich przestrzegał.
12. Moja szkoła ma sprecyzowane reguły postępowania, są też określone konsekwencje w razie ewentualnego ich naruszania.
13. Sąsiedzi natychmiast reagują na moje zachowania.
14. Moi rodzice lub opiekunowie są dla mnie wzorami odpowiedzialnego postępowania.

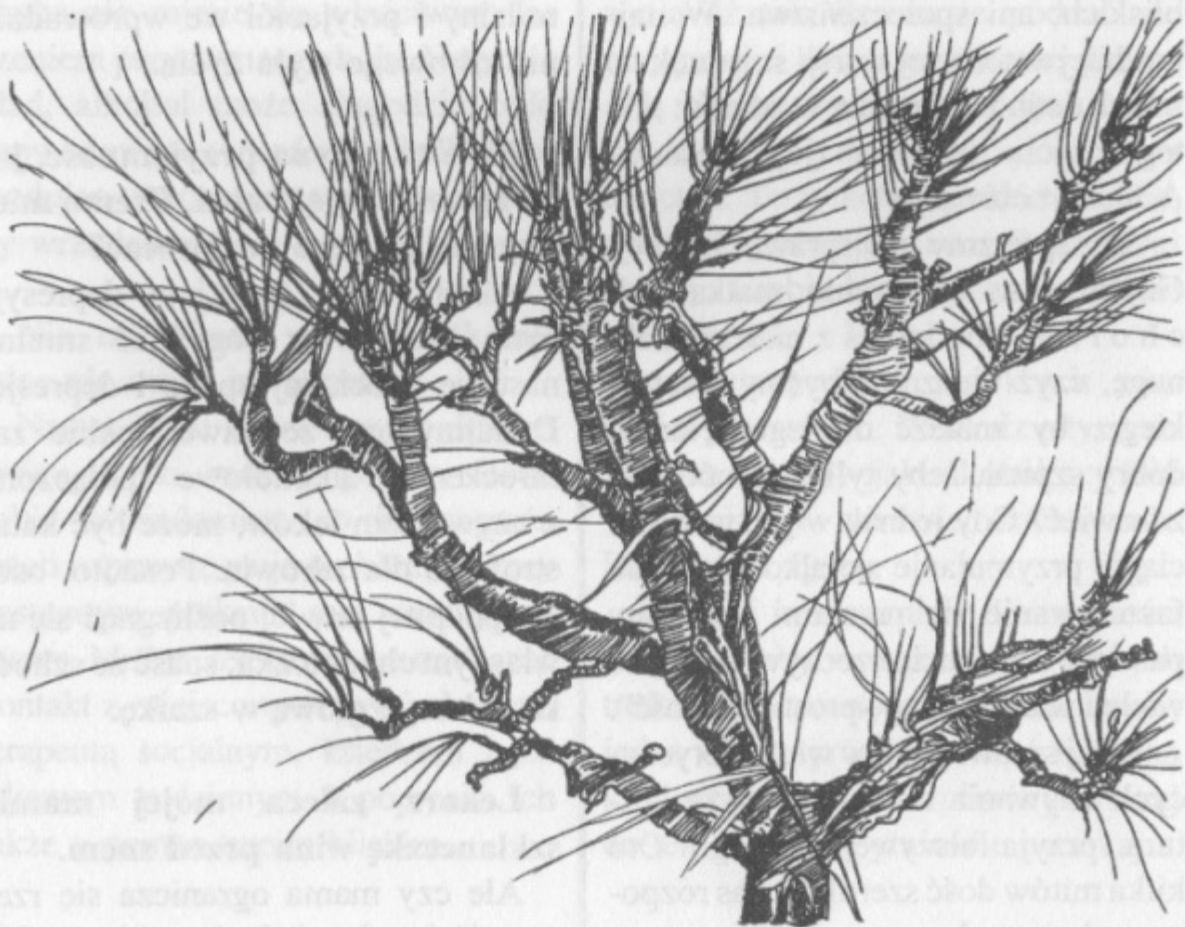
TAK NIE

15. Wzorcami są dla mnie również najlepsi przyjaciele.
16. Moi rodzice lub opiekunowie zachęcają mnie do tego, żebym właściwie postępował.
17. Co najmniej trzy godziny tygodniowo uczestniczę w lekcjach lub ćwiczeniach z muzyki, teatru lub innych zajęć artystycznych.
18. Co najmniej trzy godziny tygodniowo poświęcam na szkolne lub pozaszkolne zajęcia sportowe, klubowe lub organizacyjne.
19. Co najmniej jedną godzinę tygodniowo przeznaczam na rozwój duchowy lub religijny.
20. Na wyjścia z przyjaciółmi poświęcam jeden lub dwa wieczory tygodniowo.
21. Chcę właściwie postępować w mojej szkole.
22. Jestem czynnie zaangażowany w naukę.
23. Na odrabianie pracy domowej przeznaczam przynajmniej godzinę dziennie.
24. Szkoła jest dla mnie ważna.
25. Czytanie dla przyjemności zajmuje mi trzy lub więcej godzin tygodniowo.
26. Sądzę, że pomaganie innym ludziom jest bardzo ważne.
27. Chcę przyczynić się do tego, aby na świecie było więcej równości, a mniej głodu i ubóstwa.
28. Potrafię bronić tego, w co wierzę.
29. Mówię prawdę nawet wtedy, gdy jest to trudne.
30. Potrafię być za siebie odpowiedzialny.
31. Swoboda seksualna, alkohol i narkotyki nie są dla mnie czymś ważnym.
32. Potrafię podejmować decyzję i planować swoją przyszłość.
33. Potrafię nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie.

TAK NIE

34. Mogę spokojnie żyć wśród ludzi obcego pochodzenia i innej kultury.
35. Nie poddaję się negatywnej presji rówieśników, potrafię powstrzymać różne niebezpieczne sytuacje.
36. Staram się rozwiązywać konflikty bez używania agresji.
37. Uważam, że sprawuję kontrolę nad większością spraw w moim życiu.
38. Kiedy myślę o sobie, czuję się dobrze.
39. Uważam, że życie ma sens.
40. Patrzę w przyszłość z optymizmem.

Im więcej odpowiedzi TAK, tym większe szanse na pozytywny rozwój.



TRUDNI PACJENCI ALKOHOLICY PO SZEŚĆDZIESIĄTCE

Osoby starsze, nadużywające lub uzależnione od alkoholu, dodające do tego często w nadmiarze leki uspokajające, antybólowe i nasenne, to u nas rzadka klientela placówek odwykowych. Nie dlatego, by było takich osób mało. Raczej dlatego, że jakość życia osób starszych nie spotyka się z dostateczną troską ani ze strony bliskich, ani społeczeństwa. W najbardziej amoralnej wersji stosunek do takich osób zawiera się w zdaniu: „Ile tego życia już mu (jej) zostało? A niech sobie pije”.

Ale spójrzmy na sprawę inaczej. Gdyby nasz ojciec lub matka byli chorzy, albo któreś z nich złamało nogę, czyż nie zrobilibyśmy wszystkiego, by znaleźć dobrego lekarza, dobry szpital, żeby tylko pomóc wyzdrowieć? Gdy jednak w grę wchodzi ciągle przymulanie się alkoholem lub faszerowanie się pigułkami do utraty pamięci i poczucia rzeczywistości, to wielu uważa, że to po prostu „starość”.

W tej sprawie, jak w wielu dotyczących używania alkoholu, nasza kultura sprzyja fałszywej mitologii. Oto kilka mitów dość szeroko u nas rozpowszechnionych:

Mój dziadek popija sobie całe życie. Jest za stary, żeby się zmieniać.

Z badań amerykańskich wynika, że osoby po sześćdziesiątce mają najwyższy wskaźnik wyzdrowienia z nałogu. Najważniejszym czynnikiem przyczyniającym się do skuteczności terapii jest pomoc i zaangażowanie rodziny i przyjaciół we wprowadzaniu zdrowego stylu życia.

Picie to jedyna przyjemność, jaka została mojej babci. Czemu mielibyśmy jej tego pozbawiać?

Alkohol jest środkiem depresyjnym. Musi więc pogłębiać smutne nastroje babci, jej apatię i depresję. Dodajmy też, że nawet lekkie zamroczenie alkoholowe połączone z używaniem leków, może być katastrofalne dla zdrowia. Ponadto, osobie podpitej łatwiej poślizgnąć się na własnym chodniczku, spaść ze schodka, uderzyć głową w szafkę.

Lekarz zaleca mojej mamie szklaneczkę wina przed snem.

Ale czy mama ogranicza się rzeczywiście do jednej szklaneczki?

Osobom nadużywającym alkoholu przez wiele lat trudniej może być ograniczyć picie niż całkowicie zaprzestać. Na tym przecież polega uzależnienie. A wiemy, że nie każde musi prowadzić do delirium lub padaczki. I znowu, czy ów lekarz jest w pełni świadomy, że mama miesza z tym alkoholem na przykład relanium lub nitrazepam?

Mój ojciec twierdzi, że wódka łagodzi jego ból.

Ojciec chce przez to powiedzieć, że gdy się napije, to ból staje się mniej nieznosny albo łatwiej o nim zapomnieć. Ból jednak pozostaje. Skoro jednak ojciec go nie odczuwa, to chyba nie zajmie się właściwym leczeniem przyczyn tego bólu. Na przykład, alkohol może złagodzić bóle spowodowane wrzodem żołądka, powodując tymczasem nasilenie choroby wrzodowej.

Nie mieszkam ze staruszkami, więc nie mogę im pomóc.

Nawet jeżeli mieszkasz na drugim końcu Polski, możesz pomóc. Jeżeli sobie uświadomisz, co im zagraża jeżeli naprawdę mają problem, to przy następnym spotkaniu sam zacznij rozmowę. Możesz też zawczasu nawiązać kontakt z miejscowym psychologiem, terapeutą socjalnym, księdzem bądź lekarzem rodzinnym i poprosić ich także o pomoc twoim bliskim.

Sama rozmowa może być trudna. Powinna być spokojna, taktowna i wyrażająca jedynie troskę, a nie potępienie lub krytykę.

- Ponieważ starsze osoby częściej piją wieczorami, podejmij rozmowę przed południem. W każdym razie nie rozmawiaj, gdy osoba ta jest pod wpływem alkoholu.

- Unikaj rozmowy w stylu konfrontacyjnym. Niczego nie udowadniaj. Nie staraj się wykazać swojej racji. Nawiązuj raczej do dobrych wspomnień i cech, które u tej osoby lubisz.

- Nie używaj słów „alkoholik”, „lekoman”, „uzależniony”, ponieważ obciążone są one złymi skojarzeniami. Jeżeli starsza osoba uzna, że jest z nią aż tak źle, może poddać się rezygnacji i uciec w samotne picie.

- Nie wylewaj niedopitych butelek do zlewu i nie wyrzucaj do śmieci tabletek. To tylko rozżłości tę osobę, a wtedy ze zdwojoną energią uzupełni zapasy. Ciebie natomiast nie zechce już słuchać.

- Nie wywlekaj przykrych zdarzeń z przeszłości. Powiedz o tym, co widzisz dzisiaj – jak alkohol czy leki wpływają na zdrowie, zachowanie lub sposób życia.

- Bądź wyrozumiały dla trudności starszej osoby w zrozumieniu nowych treści. Mów prostym językiem. Lepiej jedną długą tyradę rozłożyć na kilka krótkich rozmów. Cierpliwie powracaj do tematu, ale zbytnio nie naciskaj.

● Mów wprost. Nie traktuj starszej osoby jak dziecko. Traktuj jak osobę dorosłą, którą w istocie jest.

● Bądź konkretny. Przedstawiaj fakty, np. „Zauważyłem, że w jeden wieczór wypijasz teraz prawie butelkę wina” zamiast: „Wciąż jesteś pijany”. Zaczynaj zdania od „Ja” (np. „Zauważyłem”, „Martwię się”), ponieważ z takimi stwierdzeniami nie sposób polemizować.

● Powiedz o tym, jak alkohol wpływa na te sprawy, które są dla tej osoby ważne. Na przykład, co mówią inni ludzie, jak alkohol wpływa na zdrowie lub na relacje z wnukami.

● Nie martw się o rezultat rozmowy. Nie przez ciebie pije i nie przez ciebie przestanie. Najważniejsze jednak jest to, aby starszej osobie okazać swą troskę, dobroć i respekt.

Gdy starsza osoba gotowa jest przyjąć pomoc, poproś specjalistę odwykowego o dokładną diagnozę i wskazówki dotyczące dalszego postępowania. Może być potrzebne gruntowne odtrucie, „ustawienie” właściwych leków, a dopiero następnie ewentualnie leczenie odwykowe.

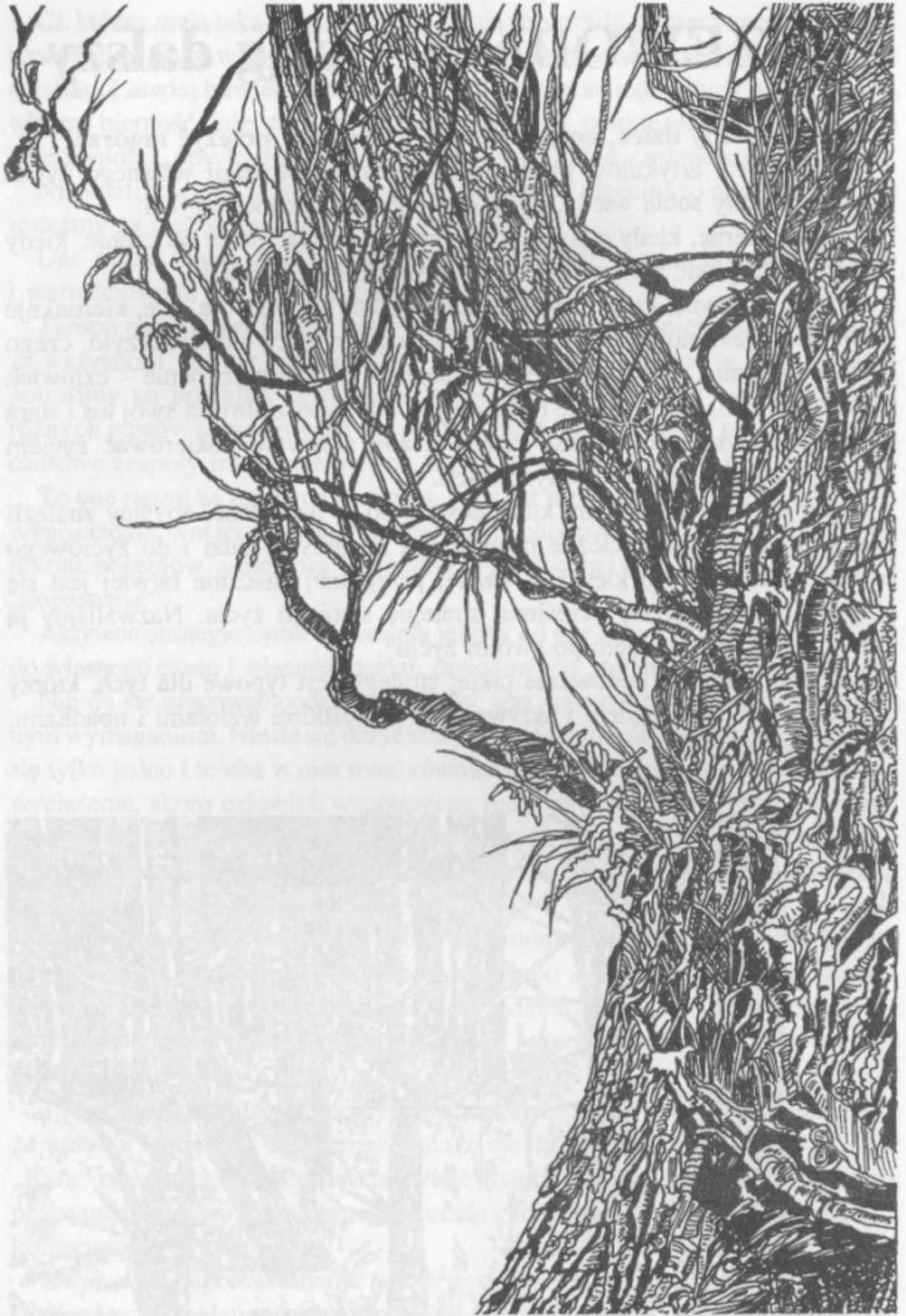
Lepsza jest dla starszych osób terapia stacjonarna ze względu na warunki ułatwiające nauczenie się korzystania z procesu grupowego oraz

wielu nowych wskazówek dotyczących zmiany stylu życia.

Stosowane w większości nowoczesnych placówek odwykowych indywidualne podejście terapeutyczne do każdego pacjenta pozwala także wobec osób w starszym wieku uwzględniać konkretne potrzeby, ograniczenia, warunki rodzinne i życiowe, a także specyfikę dłuższej historii życia i często również dłużej trwającego uzależnienia. Dobrze jest dobrać dla starszych pacjentów również starszych wiekiem terapeutów prowadzących, po to, by ich kontakt na płaszczyźnie czysto interpersonalnej był jak najbardziej naturalny.

Można starszym osobom ułatwić korzystanie z pomocy Wspólnoty AA aranżując już w czasie terapii kontakt z kimś w podobnym wieku. W zachodnich ośrodkach terapii uzależnień tworzy się niekiedy osobne szpitalne grupy wsparcia dla seniorów.

Gdy starsza osoba nie jest gotowa do skorzystania z pomocy, zaprzecza, że ma jakikolwiek problem lub w ogóle odmawia rozmowy na drażliwy temat – to trudno. Mimo to trzeba starać się utrzymać dobre relacje. Może kiedyś pomoc okaże się możliwa i potrzebna. □



PRZEWODNIKA ciąg dalszy

Planuję każdy dzień, bo jest darem, który chcę przeżyć mądrze.

W jednym z artykułów pisałem o planowaniu strategii własnego życia. Powiedzieliśmy sobie wtedy, że są dwa modele ludzkiego życia:

– życie bierne, kiedy człowiek daje sobą kierować przez otoczenie, kiedy biernie poddaje się wpływom i oddziaływaniu innych ludzi...

– życie aktywne, kiedy człowiek bierze swój los w swoje ręce, kierkuje go na ile to jest możliwe, nie obwinia nikogo za to co się wydarzyło, czego jeszcze nie umie, czego jeszcze nie osiągnął. Wprost przeciwnie – człowiek aktywny to taki, który wie, że tylko on jest odpowiedzialny za swój los i stara się uczynić wszystko co jest możliwe, aby aktywnie pokierować życiem swoich wartości, dążeń i predyspozycji.

Życie jest bowiem darem, które zostało po to nam dane, abyśmy znaleźli swoją niepowtarzalną ścieżkę prowadzącą do innych ludzi i do życiowego powodzenia, a nie do klęski. Z każdej przegranej znacznie łatwiej jest się podnieść, kiedy ma się określoną strategię swojego życia. Nazwaliśmy ją wówczas „Przewodnikiem po swoim życiu”.

Jest oczywiste, że budowanie takiej strategii jest typowe dla tych, którzy chcą przeżyć życie mądrze i aktywnie, ze wszystkimi wznoszeniami i upadkami, jakie życie niesie.



Ci, którzy mają taką strategię łatwiej dają sobie radę z przeciwnościami losu i zwykle osiągają w życiu więcej satysfakcji. Aktywne życie wymaga więcej wysiłku. Łatwiej bowiem jest narzekać, czym usprawiedliwiamy wobec siebie własną bierność (nie wiedząc o tym!), trudniej natomiast działać pomimo przeciwności, aby je pokonać i osiągnąć to co sobie zaplanowaliśmy.

Nie warto czekać, że ktoś inny za nas coś zrobi, przecież to nasze życie i my jesteśmy za nie odpowiedzialni.

Dar życia został nam dany, abyśmy uczynili z nim coś sensownego i wartościowego dla siebie i dla innych ludzi.

Tempo naszej cywilizacji jest nieubłagane. Coraz trudniej jest nam zdążyć za wszystkim, ale nie narzekajmy – wystarczy przyjrzeć się w jakim tempie potrafimy na przykład kształtować różne listy przebojów (w zależności od różnych gustów muzycznych) i w jakim tempie zyskują nasze łaski (i tracą je) czołowe zespoły muzyczne świata, wciąż nowe ich piosenki itp.

To one raczej za nami nie nadążają. I tak też jest w dziedzinie mody, stylów wyposażenia wnętrz, nowych modeli samochodów – bowiem to użytkownikom pojazdów zmieniają się gusty, a producenci chcą się tylko do tego „dopasować”.

Aktywne strategie życia wymagają jednak od nas innego niż dotąd podejścia do własnego czasu i własnego zadań zawodowych, studenckich lub szkolnych.

Nie da się pracować codziennie dłużej, aby sprostać rosnącym cywilizacyjnym wymaganiom. Nie da się uczyć starymi metodami całe dni i noce. Życie ma się tylko jedno i trzeba w nim mieć również czas na relaks, rozrywki i duchowe wyciszenie, skoro człowiek współczesny ma i takie potrzeby. Trzeba zmienić metody organizacji zadań zawodowych, metody uczenia się i studiowania.

Trzeba zacząć planować nie tylko swoje życie ale również każdy swój dzień, który jest cennym darem życia.

Planowanie czasu i zadań to wcale nietrudna technologia. Warto się tego uczyć. Warto sobie w swoim „Przewodniku po swoim życiu” – zapisać taki rozdział: Jak planuję swoje kolejne dni, zadania, pracę do wykonania itp.

Niniejszy tekst może być inspiracją do wypracowania warsztatu takiego planowania.

Tylko nie wpadnijmy na samym początku na „rafę” pewnego przekonania, że w życiu trzeba być spontanicznym, że nie da się niczego zaplanować... itd. „Rafa” ta, o którą się rozbija wciąż wiele tysięcy ludzi na świecie, jest wyraźną próbą usprawiedliwienia biernego modelu życia, w którym trzeba reagować na konieczności zewnętrzne.

Uważam, że spontaniczność jest w życiu bardzo potrzebna, ale na dobrym fundamencie zaplanowanego dnia – a nie zamiast tego fundamentu. Spon-

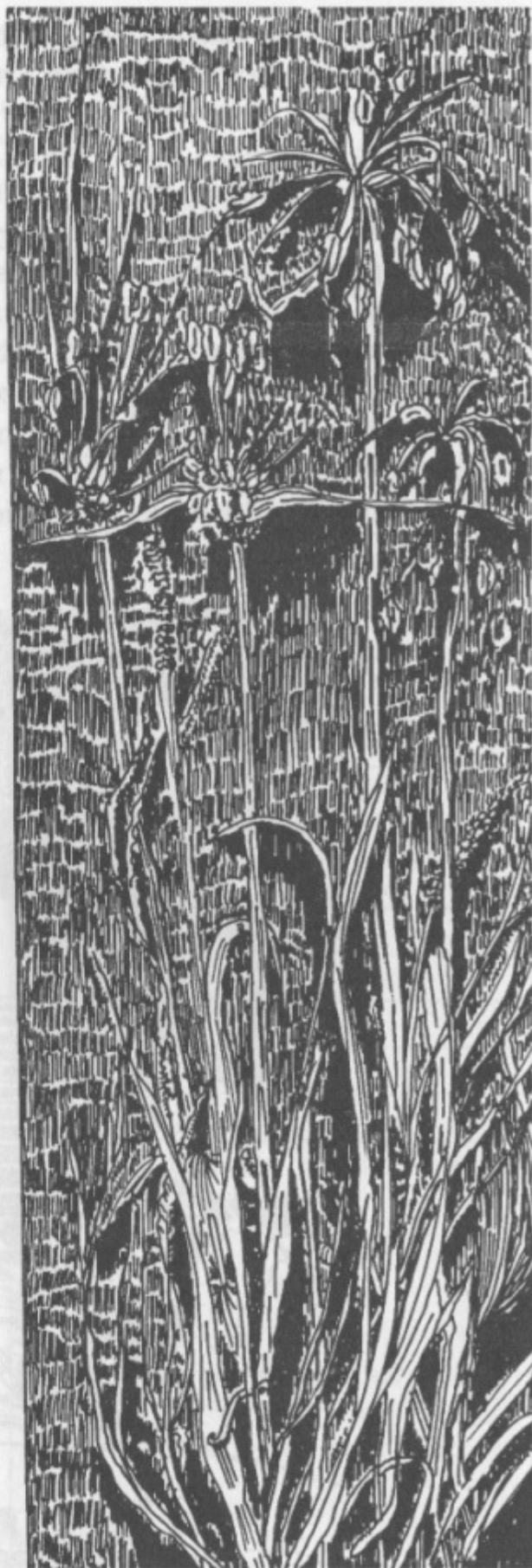
taniczność na fundamencie dobrej organizacji kolejnego dnia pozwala nam być bardziej spontanicznymi i wolnymi od okoliczności – ponieważ robiąc to, co dawniej, a może i więcej, mamy czas na rozwijanie swoich zainteresowań i relaks. Nawet czas na relaks warto mądrze zaplanować i realizować go konsekwentnie.

Jak więc zabrać się do takiego planowania? Do tego celu wymyśliłem sobie kartkę z następującymi rubrykami:

| motto dnia: | | | dzień: | |
|---|---------------|-----------------|--|------------|
| Zadania dnia (aktywa) | | | Terminarz (pasywa) | |
| Lp. | Treść zadania | Ważność zadania | Godz. | plan zajęć |
| | | | 6.00 | |
| | | | 7.00 | |
| | | | 8.00 | |
| | | | 9.00 | |
| | | | 10.00 | |
| | | | 11.00 | |
| | | | 12.00 | |
| | | | 13.00 | |
| | | | 14.00 | |
| | | | 15.00 | |
| | | | 16.00 | |
| | | | 17.00 | |
| | | | 18.00 | |
| | | | 19.00 | |
| | | | 20.00 | |
| | | | 21.00 | |
| | | | 22.00 | |
| * uwagi o realizacji zadań na odwrocie kartki | | | Co zrobię dla siebie (relaksu, rozwoju siebie, dla innych itp...). | |

Na kartce tego typu planuję każdy dzień w sposób następujący:

1. Planuję każdego dnia dzień następny.
2. W rubryce zadania wpisuję wszystkie zadania, które mam wykonać następnego dnia czyli te, które:
 - chcę wykonać! (wynikające ze strategii mojego życia)
 - powinienem wykonać (nie zawsze mając do tego chęci – ale cóż, czasem trzeba)
3. Kiedy lista zadań się zapełnia zaczynam ustalać ich ważność dla mnie. Ważność zadań klasyfikuję następująco:
 - A1, A2, A3** – najważniejsze (z kolejnymi numerami ważności)
 - B1, B2, B3** – średnio ważne
 - C1, C2, C3** – mało ważne, mogę je zlecić innym (np. synowi)
4. Teraz w rubrykach „Plan zajęć” rysuję jasnym flamastrem mój dzienny wykres wydolności intelektualnej i fizycznej (patrz przykład). Warto siebie poznać, aby zorientować się, jak to jest u każdego z nas. Np. nieco inaczej będzie się on kształtował u tzw. skowronków (apogeum dzienne osiągają we wcześniejszych godzinach niż tzw. nocne sowy).
5. Przenoszę teraz Zadania do terminarza godzin w rubryce „Plan zajęć” w ten sposób, że najważ-



niejsze zadania planuję w godzinach swojej największej aktywności i formy. W ten sposób korzystam z rezerw ukrytych nie przepracowując się ponad miarę.

6. W czasie realizacji „Planu zajęć”, niemal codziennie zostają mi niezrealizowane zadania (na szczęście coraz częściej z grupy tych mało ważnych!). Nie zaczynam więc kolejnego dnia od wykonania tej „resztówki” z poprzedniego dnia – tylko wpisuję je do puli zadań i biorą one znowu udział w kolejnym rangowaniu ważności. Bywa, że niektóre z zadań wpisuję codziennie w kolejnych dniach i znowu nie zostały zrealizowane. Wpisuję je więc znowu, aż doczekają się realizacji albo uznam, że widocznie są tak mało ważne, że można z nich w ogóle zrezygnować.
7. Nie zapominam też o wpisaniu sobie codziennie pomysłu na jakąś przyjemność, mądry relaks, na zrobienie czegoś dla ludzi – szczególnie dla rodziny, przyjaciół.



Oto przykładowa kartka z mojego kalendarza na dzień jutrzejszy:

| | |
|--|--|
| motto dnia: <i>Jeżeli chcę coś osiągnąć – szukam sposobu, jeśli nie, wytłumaczenie zawsze się znajdzie</i> | dzień: <i>Piątek</i> <i>15.06.1999 r.</i> |
|--|--|

| Zadania dnia (aktywa) | | | Terminarz (pasywa) | |
|---|--|-----------------|--|---|
| Lp. | Treść zadania | Ważność zadania | Godz. | plan zajęć 0% efektywności efektywność 100% |
| 1. | <i>Kupić lub wypożyczyć w bibliotece fachowe czasopismo</i> | B4 | 6.00 | |
| | | | 7.00 | <i>zlecenie zakupów córce</i> |
| | | | 8.00 | <i>ustalenie listy klientów</i> |
| 2. | <i>Zaplanować sobie zadania do kartek dni na następny tydzień</i> | A2 | 9.00 | <i>ustalenie listy klientów</i> |
| | | | 10.00 | <i>reklamacja klienta</i> |
| | | | 11.00 | <i>reklamacja klienta</i> |
| 3. | <i>Pomóc córce zbudować latawiec</i> | B3 | 12.00 | <i>plan na następny tydzień</i> |
| | | | 13.00 | <i>plan na następny tydzień</i> |
| 4. | <i>W pracy przygotować raport z działań marketingowych tygodnia (praca 8.00-16.00)</i> | B2 | 14.00 | <i>chwila relaksu</i> |
| | | | 15.00 | <i>praca nad raportem</i> |
| | | | 16.00 | <i>praca nad raportem</i> |
| | | | 17.00 | <i>fachowe czasopismo</i> |
| | | | 18.00 | <i>klejenie latawca</i> |
| 5. | <i>Ustalić w pracy listę klientów, z którymi skontaktuję się w przyszłym tygodniu</i> | A1 | 19.00 | |
| | | | 20.00 | |
| | | | 21.00 | |
| | | | 22.00 | |
| | | | | |
| 6. | <i>W pracy załatwić terminową reklamację</i> | B1 | Co zrobię dla siebie (relaksu, rozwoju siebie, dla innych itp...). | |
| 7. | <i>Zrobić zakupy na sobotę i niedzielę</i> | C (zlecę córce) | | |
| 8. | <i>Co zrobić z rodziną w weekend itd.</i> B4 | B5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Obejrzę film w TV o 20.00</i> 2. <i>spacer</i> 3. <i>Zatelefonuję do przyjaciół, aby się umówić na spotkanie</i> | |
| * uwagi o realizacji zadań na odwrocie kartki | | | | |

Patrząc na swoje kartki z zaplanowanymi dniami zadaję sobie pytanie co mi to dało?

Wiele bardzo:

- doszedłem do wprawy i teraz takie planowanie zajmuje mi 10 minut dziennie,
- a zaoszczędzam średnio 1,5 godziny na niepotrzebną bieganię i niepotrzebne szarpanie się z życiem.
- stałem się spokojniejszy, ludzie częściej komplementują mnie, że jestem dobrze zorganizowany i można na mnie polegać.
- nauczyłem się żyć wg zasady Pareto (20% wkładu własnego daje 80% efektów. Ciekawa i skuteczna zasada!).
- odkryłem, że jest w życiu i inna zasada: 40/60 – czyli jeśli codziennie nie poświęcam 40% czasu na ważne sprawy związane z moją wypracowaną strategią życia – po pewnym czasie efekty moich dążeń maleją. Czyli jeśli będąc na wędrownicy nie spoglądam do mapy mogę zabłądzić.
- odkryłem też i to, że przez ostatnie cztery lata (odkąd tak planuje jak powyżej) osiągnąłem więcej niż przez ubiegłe dwadzieścia lat razem wzięte.
- takie planowanie jak wyżej wiele daje menedżerom, którym przedstawiłem pomysł tego planowania, jak i paniom domu, które dzięki dobrej organizacji czasu domowego mają więcej czasu dla siebie.
- planowanie nie jest wcale trudne. Moje obie córki uczą się tak planować i nie jest to dla nich trudne. I nic nie straciły ze swojej spontaniczności.
- a ja lepiej poznałem siebie, lepiej rozumiem swoje relacje z innymi (wiem co zrobiłem dla nich codziennie itp.).
- nauczyłem się rozumieć powoli (bardzo powoli) mechanizm ludzkich osiągnięć lub ich chwilowego braku z powodu własnej niekonsekwencji i braku przyjaciół dodających im otuchy.
- nauczyłem się nieco większej pogody ducha, kiedy zrozumiałem, że to... Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie...
- nauczyłem się nieco lepiej dawać sobie radę ze swoimi zniechęceniami, bardziej uczciwie rozliczam się z sobą z zadań i czasu.

To chyba dużo jak na mój własny niewielki wkład – codziennie 10 minut, w czasie których wypełniam kartkę, ten mój miniprzewodnik po następnym, kolejnym dniu życia. Ale pamiętajmy – nawyk takiego codziennego planowania wytwarza się w człowieku przez minimum 6 tygodni codziennego poświęcenia czasu na tę czynność.

I nie zrażajmy się początkowymi wątpliwościami. One zawsze występują – ważne, aby się nimi nie przejmować i cierpliwie budować to przyzwyczajenie.

Powodzenia. □

Wiesław Gomulski



* * *

Musisz mieć coś do obrony
powiedział Bóg
i ofiarował mi skórę jeża
Przez roztargnienie
włożyłam ją na lewą stronę.

Dorota Suwalska



Pewność

W picu istnieją co najmniej dwie epoki:
picia i wstydu. Podobno jest jeszcze trzecia,
o której opowiadają jak o królowej śniegu
i jak śniegu królowej boją się odłamków jej lustra:
epoka niepamięci. I zaiste musi to być wielka pani,
co ja mówię, wielka święta musi to być,
skoro tak pokornie z historii od razu umyka
w wieczność. Kiedy kogoś obdarzy swą łaską,
tak mocno go tuli do serca, że na całym ciele
pozostawia bolesne stygmaty. Nie trzeba
modlitw, by wierzyć w jej powrót.

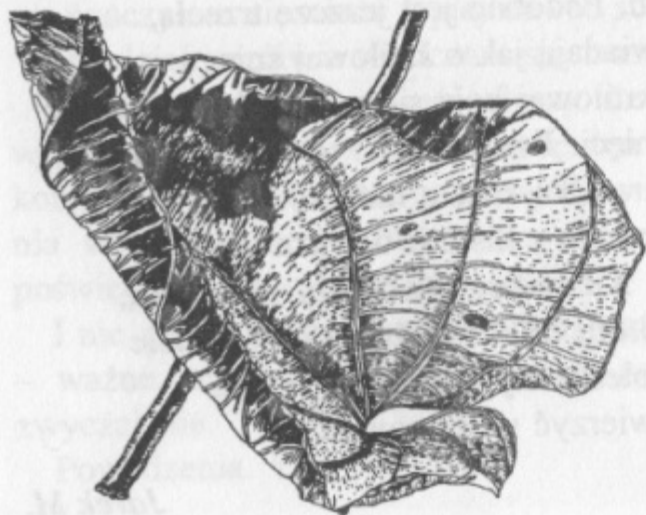
Jarek M.



Choroba

Nie toczy mnie zaraza, szkorbut, ani ospa
Jestem pełen życia dobrze spełnionego.
A kiedy Piotrowy mikrofon podsuną mi do ust
to powiem, że wszystko com przeżył było tego warte.
Wszystko, ani odrobiny mniej.
Więc nie ważcie się mówić, że życie jest na nic,
że to piasku ziarenko i eksperyment w probówce,
mieszanina pary, cieczy i metalu.
Bo architekt życia śmierć przewidział także,
więc matka mnie ukoi gdy będę odchodził.
A gdy kości, krew, oczy i uszy staną się bezkształtne,
to matka zagra mi na gitarze i pogłodzi po plecach,
przyjdzie brat, z którym żyłem podle
i ojciec, z którym nie mówiłem wcale.
Cóż ja mogę wiedzieć o śmierci,
o klęsce umierania,
oprócz tego, że nie potrafię wykrztusić – żegnaj.
Być może,
zabiorę trochę wspomnień, jak kropelkę deszczu,
zielony, pomarszczony liść.
A potem już tylko pośród aniołów i najbliższych
śpiewać będę i nucić pośród stada istot
co wypełniają ruchomą orbitę nieskończonego koliska.

Mark Peters
tłum. Leszek Girtler



Może ktoś zechce wykorzystać ten tekst jako edukacyjną ulotkę dla młodzieży?

ŚMIERTELNA ŻYCIOWA PUŁAPKA ALKOHOL CZY UMIESZ JEJ UNIKNAĆ?

**BARDZO DUŻO MÓWI SIĘ O TYM CO ROBIĆ, ABY BYĆ SZCZĘŚLIW-
SZYM, BOGATYM, SILNYM, SOBĄ ITP.**

**JA CHCĘ POWIEDZIEĆ O TYM CZEGO NIE ROBIĆ, ABY ŻYCIE NIE
STAŁO SIĘ KOSZMAREM DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH.**

**MAM 40 LAT. OD KIEDY PAMIĘTAM, ALKOHOL BYŁ OBECNY
W MOIM ŻYCIU...**

**PRZYSIĘGAŁEM SOBIE, ŻE NIGDY NIE BĘDĘ PIŁ. PO 30 LATACH
MUSIAŁEM PRZYZNAĆ, ŻE JESTEM TAKI SAM JAK CI, KTÓRYCH
W DZIECIŃSTWIE SIĘ BAŁEM.**

**NIE MOGŁEM ZROZUMIEĆ JAK TO SIĘ STAŁO. PRZECIEŻ NIE
JESTEM ZŁY ANI GŁUPL.**

ROBIŁEM TYLKO TO, CO INNI.

**TO, CO MIAŁO DAĆ MI LUZ I ZABAWĘ WCIĄGNĘŁO MNIE W ŚMIER-
TELNĄ PUŁAPKĘ.**

JESTEM ALKOHOLIKIEM.

NIE UMIAŁEM ŻYĆ BEZ ALKOHOLU. Z NIM TEŻ JUŻ NIE.

**NIKT NIGDY NIE WIE CZY SIĘGAJĄC PO PIWO, WINO CZY WÓDKĘ
NIE ZNAJDZIE SIĘ W MOJEJ SYTUACJI.**

**NIE CHCĘ Z NIKIM POLEMIZOWAĆ NA TEAMT ALKOHOLU.
JEDNYM ON SZKODZI, INNI MÓWIĄ, ŻE DZIĘKI NIEMU ŻYJĄ
DŁUŻEJ.**

**JA WIEM, ŻE ALKOHOL DZIAŁA NA WSZYSTKICH PODOBNIIE.
WIEM RÓWNIEŻ, ŻE NIE WSZYSTKIE ORGANIZMY TAK SAMO NA
ALKOHOL REAGUJĄ.**

I O TYM PRZEKONAŁEM SIĘ NA WŁASNYM PRZYKŁADZIE...

**ZACZYNAJĄC PIĆ, POMYŚL CZY NIE DAJESZ SIĘ WCIĄGNĄĆ DO
TEJ PUŁAPKI.**

**A JEŻELI JUŻ W NIEJ JESTEŚ, TO UCIEKAJ STAMTĄD JAK
NAJPĘDZEJ.**

SZKODA ŻYCIA. JA WIEM TO NA PEWNO.

JUREK AA

STAŻ W OTU – REFLEKSJE KURATORA

Jestem kuratorem zawodowym do spraw nieletnich i rodzinnych. Pracuję w Sądzie Rejonowym w Kędzierzynie Koźlu. Wraz z koleżanką, kuratorem zawodowym dla dorosłych, przebywałam w pierwszej połowie marca bieżącego roku na stażu w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Minęły już dwa tygodnie od powrotu, a ciągle jesteśmy pod wrażeniem pobytu w ośrodku.

Nie przypuszczałam, że w tak krótkim czasie zdobędziemy tyle doświadczeń i wiedzy. Żadna lektura nie jest w stanie zastąpić tego, czego dowiedzieliśmy się w przeciągu dwutygodniowego pobytu wśród ludzi, którzy pokonani przez chorobę alkoholową próbują na nowo nauczyć się życia w trzeźwości.

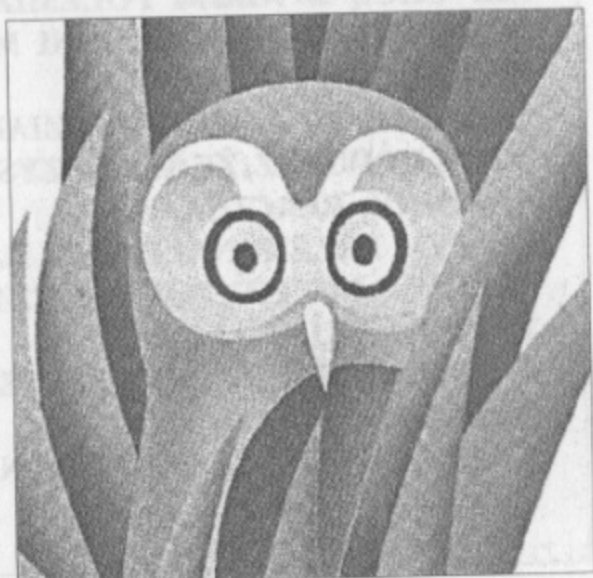
Byłyśmy już na paru szkoleniach dotyczących alkoholizmu, nie przyjechałyśmy więc „w ciemno”. Jednak w trakcie odbywania stażu okazało się jak niewiele wiemy.

Po co nam ta wiedza? Aby odpowiedzieć na to pytanie należałoby w skrócie przybliżyć zakres czynności kuratora sądowego. Nasza grupa zawodowa jest organem pomocniczym sądu. Prowadzimy nadzory nad rodzinami dysfunkcyjnymi wycho-

wawczo, dozory nad nieletnimi sprawującymi problemy, dozory nad osobami uzależnionymi od alkoholu, a także nad osobami, które popadły w konflikt z prawem.

W trakcie nadzoru nad rodzinami niewydolnymi wychowawczo poprzez różnego rodzaju oddziaływania próbujemy im pomóc. Jesteśmy czymś w rodzaju doradców życiowych tych ludzi. Podpowiadamy w jaki sposób można rozwiązywać problemy życiowe. Często głównym problemem w rodzinie jest choroba alkoholowa.

W wypadku dozoru nad nieletnim, który popełnił czyn karalny, bądź wykazuje objawy demoralizacji, również spotykamy się z problemem



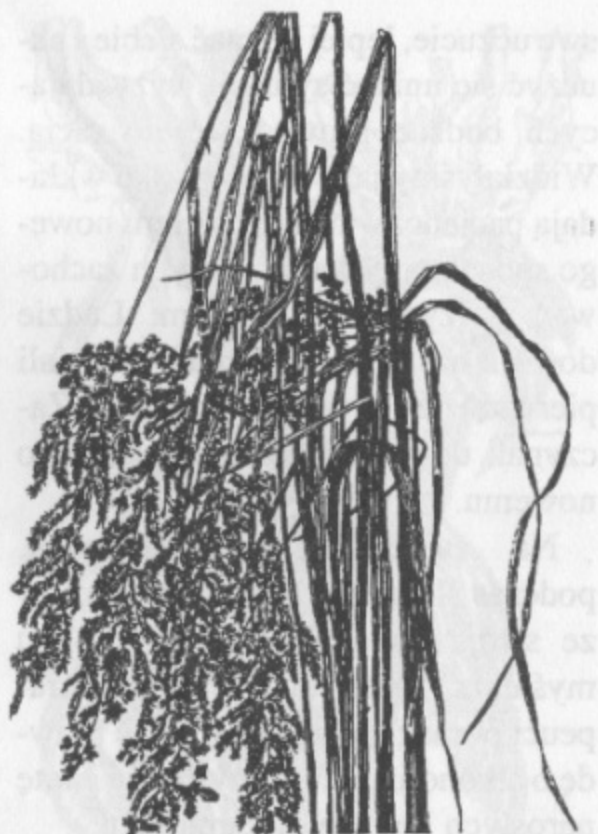
alkoholowym. Jest nim dotknięty sam nieletni, a jeżeli nie on, to ktoś z członków rodziny.

Jeżeli z kolei dozór dotyczy osób uzależnionych od alkoholu, nadzorujemy ich trzeźwienie, czyli kontrolujemy systematyczność wizyt w poradniach odwykowych, na mityngach AA itp. Większość osób dorosłych, które popadły w konflikt z prawem, nadużywa alkoholu.

Prowadząc proces resocjalizacji i readaptacji osób niedostosowanych społecznie stale więc „potykamy się” o problem alkoholizmu.

Aby nasze działania były bardziej efektywne staramy się doksztalać i nabywać nowe umiejętności zawodowe. Pomaga nam w tym uczestnictwo w dostępnych szkoleniach. Nie jest to łatwe, albowiem jakoś tak się dzieje, że nasza grupa zawodowa traktowana jest po macoszemu i nasi zwierzchnicy nie chcą dostrzec potrzeby zdobywania nowej wiedzy. Stale brakuje pieniędzy na szkolenie kuratorów sądowych, a nasze zarobki nie pozwalają na prywatne opłacanie coraz droższych szkoleń.

Tu jednak nie czas i miejsce na skargi, wspomnę jednak, że dzięki naszej potrzebie doksztalcenia udało nam się uczestniczyć w szkoleniu z zakresu podstaw pomocy psychologicznej. Szkolenie obejmowało między innymi problemy rodziny z problemem alkoholowym. W trakcie zajęć prowadzonych przez jednego z terapeutów OTU dowiedziały-



śmy się, że możemy skorzystać z bezpłatnego stażu. W ten sposób dotarliśmy do OTU.

Staż dał nam wiele. Był ogromnym zastrzykiem wiedzy na temat choroby alkoholowej i trudności wchodzenia w trzeźwość. Do tej pory nie zdawałyśmy sobie sprawy z tego, że aby „wytrzeźwieć” nie trzeba walczyć. Potrzebne jest raczej uznanie swojej bezsilności wobec alkoholu a najtrudniejsze jest przyznanie się do tego przed samym sobą. Teraz już wiemy, że alkoholik „trzeźwieje” przede wszystkim dla siebie. Nowością była również wiedza, że alkoholizm jest chorobą uczuć, a „trzeźwienie” polega m.in. na odbudowie życia emocjonalnego. Alkoholik musi nauczyć się rozpoznawać i nazywać

swe uczucie, lepiej poznać siebie i nauczyć się unikać sytuacji wyzwających bodźce prowadzące do picia. Widzieliśmy jak wiele wysiłku wkładają pacjenci w naukę całkiem nowego sposobu myślenia, nowych zachowań w życiu codziennym. Ludzie dorośli na naszych oczach stawiali pierwsze kroki w nowym życiu. Zaczynali uczyć się świata zupełnie po nowemu.

Na zajęciach terapeutycznych, podczas śledzenia zmagania pacjentów ze swoją „pijaną” częścią sposobu myślenia, obserwowaliśmy jak terapeuci pomagają odkodowywać prawdę o alkoholizmie i uzmysłowić istotę narosłych kłamstw i kamuflażu.

Każdy z pacjentów musiał poznać prawdę o swoich stratach oraz krzyw-



dach uczynionych innym. Był to prawdziwy rachunek sumienia.

Teraz wiemy, że osoba która chce być trzeźwa nie może żyć w kłamstwie. Myślenie trzeźwe to prawda o sobie i świecie. Bardzo interesującym doświadczeniem była obserwacja poszukiwania „siły wyższej” przez pacjentów. Zdając sobie sprawę ze swojej bezsilności, słabości, ludzie szukają wsparcia poza sobą. Osoby wierzące w Boga mają ułatwione zadanie, gdyż Jemu powierzają siebie. Z wiary czerpią siłę i wytrwałość. To było dla mnie zrozumiałe i oczywiste, natomiast zaskoczyła mnie moc tkwiąca we Wspólnocie AA. Wiele osób w niej odnajduje wsparcie i motor zmiany swojego życia. Mityngi AA są utrwalaczem trzeźwości. Dają energię i radość życia. W grupie wszyscy mogą odnaleźć siłę, aby każdy kolejny dzień był dniem „trzeźwym”.

Słuchając wypowiedzi kilku trzeźwych od wielu lat alkoholików, którzy twierdzili, że „siłą wyższą” jest dla nich Wspólnota AA oraz uczestnicząc w mityngach AA, utwierdziłyśmy się w przekonaniu, że alkoholicy, którzy chcą być trzeźwi powinni z innymi dzielić się swoimi myślami, problemami, radościami i smutkami. Tylko inni alkoholicy mogą ich dobrze zrozumieć i pomóc uwalniać się od obsesji picia.

Podsumowując wrażenia z naszego pobytu w OTU muszę przyznać, że była to dla nas swoista szkoła życia.

Uważamy, że połączenie programu Dwunastu Kroków z zajęciami psychoterapeutycznymi jest ciekawym sposobem dostarczenia wiedzy na temat choroby alkoholowej i zdobycia umiejętności wychodzenia z uzależnienia. Często były to w naszej ocenie wprost gotowe recepty na życie. Wzięłyśmy dużo dla siebie i to nie tylko pod kątem zawodowym, ale także osobistym.

Wierzę, że obecnie będziemy bardziej skuteczne jako kuratorzy sądowi. Pracując z ludźmi uzależnionymi będziemy mogli lepiej im pomóc.

Myszę, że całej naszej grupie zawodowej przydałoby się odbycie takiego stażu, aby kuratorzy zawodowi mogli dogłębniej poznać tę drażącą wszystkie warstwy społeczne chorobę.

Prawdziwa resocjalizacja osób niedostosowanych społecznie nie może istnieć bez wiedzy na temat alkoholizmu. Powinni ją posiadać przede wszystkim ludzie, którzy uczestniczą w procesie resocjalizacji.

Chcę zakończyć swoje krótkie przemyślenia wierszem, który napisałam po wysłuchaniu jednego z „listów pożegnalnych do alkoholu” podczas uroczystości zakończenia terapii przez kilku pacjentów. Pragnęłam zawrzeć w nim zdobytą wiedzę na temat choroby alkoholowej i trudnych początków wkraczania w trzeźwość.



Modlitwa o trzeźwość

Zdradzony, ograbiony z części człowieczeństwa
ugiąłem kolana i schyliłem czoło.

Ważę w sercu krzywdy, układam je w słowa

Wiążę zdania bólem, aby znaleźć siłę

ulec bezsilności i rozstać się z tobą

tak jak z ukochaną.

Kiedy jednak przetniesz ścieżkę mego życia

wabiąc, zwodząc, mamiąc, uwodząc swym czarem,

zachowam w pamięci to, co teraz czuję.

Nie potknę się o ciebie i się nie przewrócę!

Dobry Panie Boże daj mi dużo wiary.

Bożena Szlucha



WYBRAŁAM WOLNOŚĆ

Pragnę podzielić się moimi krótkimi refleksjami na temat trzeźwienia z innymi czytelnikami „Arki” na łamach waszego biuletynu i przy waszej pomocy.

Jestem trzeźwiejącą alkoholiczką i często inni zadają mi pytanie: czym jest dla mnie trzeźwość, co oznacza? W takich chwilach uśmiecham się i mówię – Wolnością. Różne to stwierdzenie wywołuje reakcje: zaskoczenie, podejrzliwość ale i zrozumienie. Trudno jednym zdaniem wyrazić, co kryje się dla mnie za tym słowem.

Gdy weszłam na drogę trzeźwości, to tak jakbym wyszła z mrocznego zamknięcia, które ograniczało swobodę ruchów, obezwładniało, nie pozwalało w półmroku dostrzec rzeczywistości, która mnie otaczała. Gdy zostawiono mi otwarte drzwi mojego dobrowolnego odosobnienia i decyzję czy przez nie wyjdę, ogarnął mnie lęk i obawa przed tym co nowe, inne, nieznanne, co mnie spotka na zewnątrz, jak sobie z tym poradzę. Ale był i inny strach, czy te drzwi nie zatrzasną się kiedyś na zawsze. Skorzystałam z mojej szansy i wyszłam. Na początku niepewna, nieufna, bardzo ostrożnie rozglądałam się wokoło, obserwowałam, sprawdzałam co mi zagraża, a co nie, co mogę i na ile mogę. Strachy okazały się na wyrost, poczułam ulgę i spokój wewnętrzny, ciszę w sobie i wtedy poczułam się wolna. Wolna od przymusu udowadniania sobie i innym czegokolwiek. Moja zgoda na siebie jaką jestem, dała mi siłę do bycia taką, jaką chcę być i pewność, jaką już nie chcę. Poczułam się wolna, bo to ja zaczęłam decydować o sobie i swoich sprawach, świadomie dokonywać własnych wyborów i wzięłam odpowiedzialność za te wybory. Wolna, bo świadoma, trzeźwo patrząca na to co mnie otacza, czyli odkrywanie, poznawanie nowych ludzi, miejsc i czerpanie z tego radości. Wolna, bo znowu mogę patrzeć ludziom w oczy, chodzić ulicami już nie ze spuszczoną głową. Czuję się wolna, bo minął czas „rozbijanych luster”, gdy nie mogłam patrzeć na swoje odbicie. Wreszcie zaczęłam słuchać innych ludzi i mogę się wsłuchać w siebie, w swoje pragnienia, tęsknoty, potrzeby. Dzisiaj wiem, że jestem potrzebna i potrzebuję innych, że to ja decyduję kto jest mi bliski, ważny i dlaczego. Czuję się wolna, bo mogę się smucić, gdy mi smutno, cieszyć, gdy radośnie, czerpać satysfakcję z pokonywania samej siebie.

Trzeźwość daje mi wolność, bo widzę, jak zmieniają się pory roku i jaki każda ma urok, bo widzę, czuję i przeżywam jak dorastają moje córki, żegnam

i witam przyjaciół, znajomych. Czuję się wolna, bo od ponad dwóch lat cieszę się życiem, przeżywając swoje smutki i radości bez chemii i mogę codziennie przed zaśnięciem prosić swego Boga, abym do końca życia mogła dziękować, że dzisiaj nie napiłam się alkoholu. □

*Mirka B.
Bolesławiec*

Ks. dr Marek Dziewiecki

DUCHOWOŚĆ A TERAPIA I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ



1. Uzależnienia – próba definicji

Znalezienie skutecznych metod profilaktyki uzależnień a także skutecznych metod terapii wymaga poznania PRZYCZYN sięgania po alkohol w wieku rozwojowym oraz nadużywania alkoholu przez ludzi dorosłych. Spróbujmy najpierw określić podstawowe pojęcia związane z uzależnieniami.

SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE to te wszystkie substancje chemiczne, których działanie zmienia sposoby myślenia oraz stany emocjonalne człowieka. Substancje tego typu wprowadzają zatem w świat złudzeń i są formą ucieczki od rzeczywistości. Ponadto nie tylko zakłócają one procesy myślenia i modyfikują stany emocjonalne ale także powodują syndrom uzależnienia. Oznacza to, że człowiek uzależniony to człowiek żyjący w świecie iluzji i jednocześnie człowiek uzależniony od substancji, które go w ten świat iluzji wprowadzają.

UZALEŻNIENIE to sytuacja zależności psychicznej od określonej substancji narkotycznej lub od całej grupy tego typu substancji. Alkohol i inne substancje chemiczne, które zmieniają procesy myślenia i stany emocjonalne, różnią się od klasycznych narkotyków jedynie tym, że dłużej trwa proces uzależniania się, podczas gdy w przypadku narkotyków klasycznych można się

uzależnić już po jednorazowym kontakcie z nimi. Ponadto klasyczne narkotyki (naturalne i syntetyczne) są ZAWSZE zażywane w ich funkcji narkotycznej, podczas gdy można posługiwać się np. alkoholem czy lekami uśmierzającymi w sposób nie narkotyczny.

Człowiek uzależniony – w przeciwieństwie do człowieka zdrowego psychicznie – nie ma stałego obrazu samego siebie, czyli sposobu myślenia o sobie i przeżywania siebie. Gdy znajduje się pod wpływem substancji uzależniającej, wtedy myśli o sobie i przeżywa siebie pozytywnie. Kiedy odzyskuje trzeźwość, wtedy myśli o sobie w sposób skrajnie negatywny i przeżywa bardzo bolesne stany emocjonalne np. lęk, rozpacz, rozgoryczenie, wstyd. Jedynym ratunkiem wydaje mu się w takiej sytuacji ponowne sięgnięcie po substancję uzależniającą. Powoduje to, że uzależnienia typu alkoholizmu czy narkomanii są chorobą chroniczną i śmiertelną. Oznacza to, że nie jest możliwe samoczynne cofnięcie się takiej choroby i że nie leczona prowadzi ona do śmierci.

2. Rozpoznanie przyczyn uzależnień zwiększa skuteczność profilaktyki i terapii

Jeszcze nie tak dawno uważano, że sięganie po substancje uzależniające wynika ze złej woli i deprawacji albo z braku informacji na temat szkodliwości takich zachowań. Było to więc MORALIZATORSKIE patrzanie na to zjawisko. Przy takim założeniu terapia i profilaktyka uzależnień polegały na napiętnowaniu, na straszaniu bolesnymi konsekwencjami a także na odwoływaniu się do dobrej woli i sumienia danej osoby.

Okazało się, że sprawa jest bardziej złożona i że sama dobra wola nie wystarczy, bo w grę wchodzi tu jakaś dziwna siła i atrakcyjność substancji uzależniających. Źródła tej siły zaczęto szukać w sferze organicznej. Pojawiło się w ten sposób BIOLOGICZNE patrzanie na uzależnienia, czyli traktowanie tego zjawiska jako wyniku predyspozycji a nawet determinizmów organicznych, dziedziczonych genetycznie. Także ta interpretacja okazała się niewystarczająca, gdyż nawet jeśli istniałyby tego typu skłonności biologiczne, to mogą one jedynie przyspieszyć proces uzależnienia ale NIE TŁUMACZA DLACZEGO TEN PROCES SIĘ W OGÓLE ZACZYNA, CZYLI DLACZEGO DANA OSOBA SIĘGA PO SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE.

Aby to zrozumieć, trzeba było zajrzeć głębiej w tajemnicę człowieka. W ten sposób dotarliśmy do PSYCHOLOGICZNEGO modelu uzależnień. Model ten opiera się na stwierdzeniu, że niezwykle wręcz atrakcyjność narkotyków czy alkoholu dla pewnych osób, nie wynika z atrakcyjności biologicznej takich



substancji (są one zawsze szkodliwe dla organizmu) lecz z ich atrakcyjności EMOCJONALNEJ. Każdy człowiek pragnie być w dobrym nastroju i dąży do zapewnienia sobie dobrego samopoczucia emocjonalnego. Jeśli np. przeżywa ból czy lęk, to chciałby szybko zmienić ten zły nastrój. Nie potrafi jednak nakazać sobie przeżywania np. radości, spokoju czy poczucia bezpieczeństwa. Człowiek nie posiada bezpośredniej władzy nad własnymi emocjami i przeżyciami. Nie może ich sobie dowolnie nakazywać lub zakazywać. Tutaj właśnie tkwi tajemnica siły narkotyków czy alkoholu: substancje te POSIADAJĄ WŁADZĘ, KTÓREJ NIE MA CZŁOWIEK, POTRAFIĄ SZYBKO I SKUTECZNIE ZMIENIAĆ LUDZKIE EMOCJE. Są więc bardzo atrakcyjne dla tych, którzy doświadczają bolesnych przeżyć i chcą pozbyć się ich szybko i za każdą cenę. Perspektywa psychologiczna, która ukazuje to właśnie zjawisko, niewątpliwie przybliżyła nas znacznie bardziej do prawdy o przyczynach uzależnień niż perspektywa moralizatorska czy biologizująca. Jednak perspektywa ta – obecnie bardzo popularna – nadal nie ukazuje nam całej prawdy. Nie sięga istoty problemu, bo leży on GŁĘBIEJ.

Przeżycia i stany emocjonalne danego człowieka nie są bowiem czymś przypadkowym lecz ODSŁANIAJĄ PRAWDĘ O CAŁEJ SYTUACJI EGZYSTENCJALNEJ. Zwłaszcza w obliczu kryzysu informacje emocjonalne są zwykle precyzyjniejsze niż informacje intelektualne właśnie dlatego, że

człowiek nie może dowolnie manipulować swymi emocjami, podczas gdy może niemal bez granic manipulować myśleniem na temat własnego życia. Łatwiej przecież oszukiwać samego siebie w myśleniu niż w przeżywaniu emocjonalnym. Wbrew nawet najbardziej oczywistym faktom narkoman lub alkoholik może sobie przez całe życie wmawiać, że nie jest uzależniony. Trudno natomiast przez całe życie łudzić się, że jest się w dobrym nastroju, gdy ktoś przeżywa np. dramatyczny lęk czy depresję. **EMOCJE NIE SĄ WIĘC OSTATECZNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ. NIE WSKAZUJĄ NA SAME SIEBIE LECZ SĄ INFORMACJA O TYM, CO SIĘ DZIEJE W ŻYCIU DANEGO CZŁOWIEKA.** Z tego powodu interpretowanie uzależnień, jako zjawiska związanego z ludzkimi emocjami, jest zatrzymaniem się w połowie drogi ku pełnej prawdzie. Kiedy rozmawiam z alkoholikami czy narkomanami, to zdumiewam się, jak spontanicznie i trafnie oni sami demaskują **OSTATECZNE POWODY** sięgania po substancje uzależniające. Przykładem niech będą słowa dwudziestoletniej narkomanki, która w rozmowie ze mną powiedziała: „Nie rozumiem dlaczego ksiądz nie chce, bym sięgała po narkotyki, skoro dzięki nim jest mi lepiej i chce mi się żyć”.

Dopiero tutaj docieramy do najważniejszego i ostatecznego powodu sięgania po narkotyki. Tym powodem jest fakt, że dana osoba **PRZEŻYWA SWOJE ŻYCIE JAKO BOLESNY CIĘŻAR I OGROMNIE TĘSKNI ZA DOŚWIADCZENIEM ULGI. CZASEM ZA KAŻDĄ CENĘ.** Tamta dziewczyna sięga po narkotyki po to, by uciec od siebie i od bolesnej rzeczywistości, w której żyje. Powodem brania narkotyków nie jest zatem ostatecznie ani zła wola, ani skłonności czy obciążenia genetyczne organizmu lecz **KRYZYS ŻYCIA**, sygnalizowany przez bolesne stany emocjonalne. Narkotyk jest psychicznym „lekarstwem” dla osób, które przeżywają kryzys, które rezygnują z trudu dojrzwania i kierowania życiem mocą własnej świadomości i wolności. Tego typu postawa życiowa wiąże się nie tylko z osobowością danego człowieka ale także z sytuacją rodzinną i społeczną, w której żyje.

Gdy chodzi o sytuację psychiczną człowieka uzależnionego, to jest to z reguły osoba, której brakuje dojrzałej hierarchii wartości i która w konsekwencji bezkrytycznie akceptuje mity i dominujące tendencje społeczne. Jest to osoba, która nie potrafi nawiązać i podtrzymywać pozytywnych więzi międzyludzkich. Taka osoba nie jest odporna na frustrację, nie jest zdolna do podjęcia zobowiązań i odpowiedzialności za własne życie i postępowanie. Narkoman czy alkoholik nie ceni życia i wartości duchowych. Jest natomiast pełen kompleksów i bloków emocjonalnych.

W konsekwencji jest to osoba, która:
– realizuje się głównie za pomocą tego, co zewnętrzne;

- jest niepewna i zagubiona egzystencjalnie;
- szuka jedynie doraźnej przyjemności lub ulgi;
- potrzebuje coraz silniejszych emocji i wrażeń, aby „czuć” życie;
- nie radzi sobie z emocjami i nie osiąga równowagi emocjonalnej.

Można też wskazać typowe cechy rodzin, z których wywodzą się narkomani. Z reguły chodzi tu o rodziny, które:

- są podporządkowane konsumpcyjnemu stylowi życia;
- są niepewne swych zadań, obowiązków i celów;
- nie przekazują dojrzałej hierarchii wartości;
- są podporządkowane pracy zawodowej w taki sposób, który powoduje trudności wychowawcze i emocjonalne;
- są nadmiernie opiekuńcze;
- prowadzą życie powierzchowne, z silnymi problemami emocjonalnymi.

Także społeczeństwo, które sprzyja rozszerzaniu się narkomanii, posiada dosyć typowe cechy. Jest to społeczeństwo, które:

- proponuje młodemu pokoleniu słowa, aktywność i przestrzeń działania pozbawioną wartości wychowawczych;
- kieruje się ideologią i biurokracją;
- jest bezradne wobec problemów ludzi młodych (np. zatrudnienie, mieszkanie, perspektywy rozwoju, grupy dewiacyjne);
- przekazuje młodym sprzeczne treści co do podstawowych wartości i sensu życia;
- traktuje młodość jako symbol pełni życia a nie jako fazę rozwoju;
- kieruje się filozofią konsumpcji, a przez to potrzebuje młodych nieszczęśliwych, którzy wszystko kupią w pogoni za brakującym szczęściem.

Niniejszy artykuł dotyczy głównie analizy uzależnień w odniesieniu do sytuacji osobistej danego człowieka, gdyż profilaktyka i terapia koncentruje się w praktyce na interwencji wobec określonych grup wychowanków czy osób uzależnionych. Znacznie mniejsze natomiast ma możliwości wpływania na zmianę sytuacji rodzinnej czy społecznej.

3. Dlaczego programy profilaktyczne są nadal mało skuteczne?

Wszelkie badania ewaluacyjne w dziedzinie profilaktyki uzależnień potwierdzają znikomą skuteczność aktualnie stosowanych programów w tej dziedzinie. Dzieje się tak dlatego, że programy te nie sięgają ostatecznych przyczyn narkomanii czy alkoholizmu. Nawet najlepsze z nich KOŃCZA SIĘ TAM, GDZIE ZACZYNA SIĘ ISTOTA PROBLEMU. Współczesne pro-

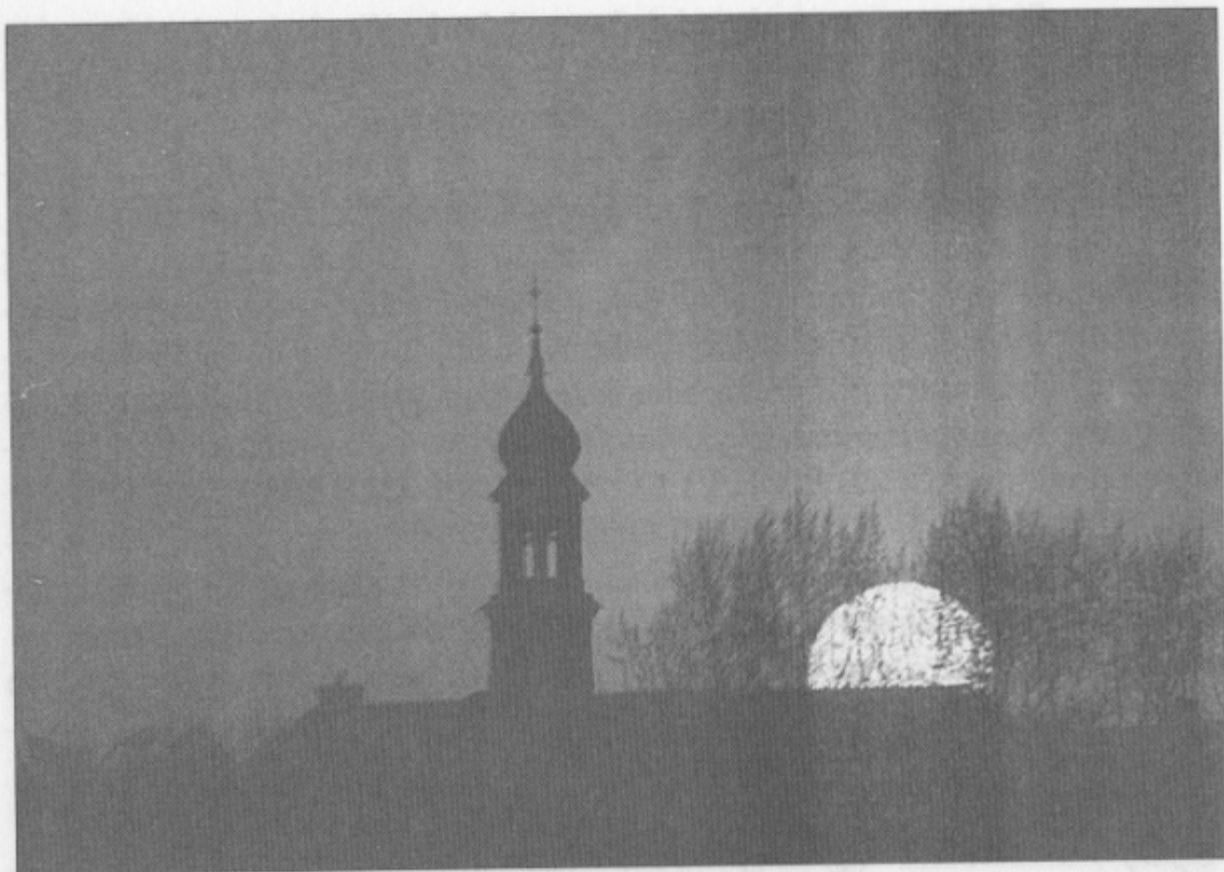
gramy profilaktyczne promują u wychowanków bardzo istotne kompetencje z zakresu informacji. Nie ograniczają się już do straszenia i do samych zakazów, ale precyzyjnie i bez moralizowania przekazują informacje na temat działania substancji narkotycznych oraz na temat destrukcji biologicznej i psychospołecznej, jakie takie substancje dokonują. Niektóre programy uczą asertywnego i skutecznego przeciwstawiania się naciskom środowiska, które nakłania do sięgania po alkohol czy narkotyki. Uczą także asertywnego wyrażania emocji, zwłaszcza tych bolesnych, aby w ten sposób eliminować potrzebę ich zagłuszania drogą chemiczną. Tutaj jednak zatrzymują się te programy. Nie stawiają one zwykle najważniejszego dla profilaktyki pytania, które brzmi: **SKĄD SIĘ BIORĄ I CO SYGNALIZUJĄ BOLESNE STANY EMOCJONALNE U DZIECI I MŁODZIEŻY?**

W ten sposób doszliśmy do najważniejszych pytań dla terapii i profilaktyki uzależnień, czyli do kwestii ostatecznych **PRZYCZYŃ** tego zjawiska. Skuteczna terapia zwłaszcza wobec uzależnionej młodzieży powinna nie tylko demaskować konsekwencje uzależnienia od alkoholu czy narkotyków ale także odkryć, dlaczego u danej osoby proces uzależniania w ogóle się rozpoczął? Podobnie profilaktyka to nie tylko przekazywanie informacji o substancjach uzależniających i uczenie kompetencji wobec własnych emocji lecz to także pytanie o **ŹRÓDŁO** bolesnych stanów emocjonalnych, z którymi młodzi mogą sobie nie poradzić mimo najlepszych nawet kompetencji w tej dziedzinie.

Odpowiedź na oba pytania jest taka sama: u podstaw bolesnych emocji i sięgania po substancje uzależniające leży często **KRYZYS ŻYCIA**. A skoro tak, to **ZAPOBIEGANIE** alkoholizmowi i narkomanii polega ostatecznie **NA UCZENIU DZIECI I MŁODZIEŻY DOJRZAŁEJ POSTAWY WOBEC ŻYCIA**. **TERAPIA** natomiast nie będzie skuteczna, dopóki **NIE POMOŻE POKONAĆ DOTYCHCZASOWEGO KRYZYSU ŻYCIA** i nie wprowadzi w świat, który przyniesie człowiekowi uzależnionemu większy zysk i większą radość niż sięganie po alkohol czy narkotyki. Terapia uzależnień jest jednak znacznie trudniejsza niż profilaktyka, gdyż oprócz uczenia dojrzałej postawy wobec życia, wymaga jednocześnie likwidowania biologicznych i psychicznych skutków uzależnienia.

4. Rola duchowości w terapii i profilaktyce uzależnień

Skoro źródłem alkoholizmu i narkomanii oraz zagrożeń w tej dziedzinie jest kryzys życia, to skuteczna profilaktyka i terapia nie może ograniczać się do interwencji w sferze biologicznej i psychicznej. Musi wkraczać w sferę



ludzkiej duchowości, gdyż ZAJĘCIE DOJRZAŁEJ POSTAWY WOBEC ŻYCIA, A TAKŻE PRZEZWYCIEŻANIE KRYZYSU ŻYCIA JEST MOŻLIWE TYLKO W SFERZE DUCHOWEJ. Duchowość jest bowiem sferą, w której człowiek stawia sobie pytanie o to, kim jest i po co żyje oraz w oparciu o jakie wartości może zrealizować sens swojego życia. Dopóki dana osoba nie rozwinię sfery duchowej, dopóty nie może zająć dojrzałej postawy wobec siebie, świata i życia. Nie można przecież zająć dojrzałej postawy wobec rzeczywistości, której się nie rozumie.

— Człowiek nie może w pełni zrozumieć samego siebie z jakiegokolwiek innej perspektywy niż sfera duchowa. Jeśli np. kontaktuje się z samym sobą jedynie poprzez ciało, to ono nie może mu wyjaśnić tajemnicy człowieka, gdyż ciało nie wie kim jest człowiek i po co on żyje. Ciało odczuwa jedynie własne potrzeby i popędy. Pozostawione samemu sobie ciało staje się rodzajem nowotworu, który podporządkowuje sobie pozostałe wymiary człowieka a przez to prowadzi go do dramatycznych napięć wewnętrznych oraz do konfliktów zewnętrznych.

— Podobnie człowiek nie może zrozumieć samego siebie jeśli, patrzy na siebie jedynie z perspektywy własnej psychiki, a więc z perspektywy subiektywnych myśli i przeżyć emocjonalnych. Umysł ludzki nie jest źródłem wiedzy o tajemnicy człowieka. Umysł może tę tajemnicę odkryć ale nie może jej

własną mocą ustalić czy wymyślić. Pozostawiony są sobie umysł ludzki nie szuka prawdy o całym człowieku lecz wygodnych półprawd a nawet iluzji. W sposób spontaniczny kieruje się logiką prywatną, która może wypaczać postawę człowieka wobec siebie i życia. Podobnie emocje nie wiedzą, kim jest człowiek i jaką postawę powinien on zająć wobec własnej rzeczywistości. Pozostawione same sobie także emocje kierują się własną logiką: szukają dobrego samopoczucia nawet za cenę niszczenia człowieka, którego są częścią.

Niezwykłością sfery duchowej jest fakt, że w tej sferze i tylko w tej sferze człowiek może ZAPYTAĆ SIĘ o własną tajemnicę nie z perspektywy cząstkowej (cielesnej czy psychicznej) lecz Z PERSPEKTYWY CAŁEGO CZŁOWIEKA. I tylko w tej sferze może ZNALEŹĆ OSTATECZNĄ ODPOWIEDŹ, która umożliwi zajęcie dojrzałej postawy wobec życia. DUCHOWOŚĆ ZACZYNA SIĘ ZATEM DOPIERO TAM, GDZIE CZŁOWIEK WZNOSI SIĘ PONAD SWOJE CIAŁO I PSYCHIKĘ, ABY POSTAWIĆ SOBIE PYTANIE O TO, KIM JEST I PO CO ŻYJE, O TO, JAKI OSTATECZNIE SENS MA JEGO CIAŁO, MYŚLENIE I EMOCJE.

Pierwszym zagrożeniem w formowaniu sfery duchowej jest nazywanie duchowością tego, co w rzeczywistości duchowością nie jest. Dla przykładu różnego rodzaju wzruszenia, wrażenia estetyczne, ogólne medytacje, zachwyty nad przyrodą, to jedynie ćwiczenia na koncentrację lub poszerzanie wrażliwości psychicznej i artystycznej. Ale nie jest to jeszcze duchowość. Istnieje więc GROŹBA ZASTĄPIENIA DUCHOWOŚCI JEJ NAMIASTKĄ CZY ILUZJĄ. W takiej sytuacji człowiek nie stawia sobie w ogóle pytania o sens życia. Drugim zagrożeniem jest ZADOWOLENIE SIĘ NIEDUCHOWYMI ODPOWIEDZIAMI NA DUCHOWE PYTANIA. Oznacza to sytuację, w której człowiek stawia sobie wprawdzie pytanie o to, kim jest i po co żyje, ale odpowiedzi szuka nie z perspektywy całej swojej tajemnicy, lecz jedynie z perspektywy cząstkowej np. cielesno-emocjonalnej. Wtedy także mamy do czynienia z iluzją duchowości.

Gdy brak jest duchowości lub gdy dany człowiek rozwija jedynie jej namiastkę, to nie może zająć dojrzałej postawy wobec życia. A postawa błędna będzie prowadzić do bolesnych emocji, co wiąże się z ryzykiem różnego rodzaju uzależnień. NIE MA WIĘC WOLNOŚCI BEZ DUCHOWOŚCI, gdyż człowiek nie może odpowiedzialnie kierować sobą i swoim życiem dopóki nie wie, kim jest i po co żyje. Człowiek bez duchowości, to człowiek z definicji uzależniony od jakichś części samego siebie albo od środowiska zewnętrznego. W praktyce okazuje się, że człowiek, który nie rozwinął sfery duchowej, uzależnia się od swego ciała (np. obżarstwo, lenistwo, uleganie popędom), od subiektywnego myślenia (zakłamanie i zaprzeczanie), od emocji (ucieczka od

emocji za wszelką cenę lub bierne uleganie emocjom; kierowanie się tym co przyjemne a nie tym, co wartościowe), od nacisków środowiska (robię to, co proponują inni, gdyż sam nie wiem, kim jestem i po co żyję), od określonych osób (różne formy uzależnień emocjonalnych) czy od określonych rzeczy (pieniądze, władza, telewizja). Człowiek pozbawiony sfery duchowej jest w jakimś stopniu uzależniony od wszystkich tych czynników jednocześnie, chociaż zwykle jakaś forma uzależnienia okazuje się dominująca i łatwiej zauważalna z zewnątrz.

Łatwo zauważyć, że obecnie w naszym społeczeństwie dążeniu do dobrobytu materialnego towarzyszy rosnące **ubóstwo duchowe**. Nastąpiło niemal programowe zawężenie ludzkich pragnień i aspiracji do koncentracji na ciele i na dobrym samopoczuciu emocjonalnym za każdą cenę. Środki przekazu, czasopisma dla dzieci i młodzieży, reklamy, dominująca mentalność i moda, promują styl życia, który ignoruje duchowość, a przez to zawęża pragnienia i prowadzi do uzależnień. Dominuje obecnie człowiek ciała i emocji kosztem człowieka ducha. Dlatego też mamy coraz więcej uzależnionych, zwłaszcza wśród ludzi młodych.

Tylko bowiem w sferze duchowej człowiek może zająć świadomą i dojrzałą postawę wobec całej swojej rzeczywistości a w konsekwencji może osiągnąć wewnętrzną wolność i satysfakcję z życia. A to – jak widzieliśmy stanowi istotę profilaktyki i terapii uzależnień. Przyjrzyjmy się pokrótce na czym polega dojrzała postawa wobec życia, której osiągnięcie jest możliwe jedynie dzięki rozwojowi sfery duchowej.

Dojrzała postawa wobec życia wymaga, po pierwsze, odpowiedzialnego odniesienia się do własnej rzeczywistości cielesnej. Oznacza to, że młody człowiek nie utożsamia się jedynie z własnym ciałem i nie ulega dyktaturze ciała, a więc instynktów, popędów czy jedynie cielesnych potrzeb. Przeciwnie, jest zdolny do dyscypliny wewnętrznej oraz uczy się takiego kierowania swym ciałem, by wyrażało ono miłość, odpowiedzialność, pracowitość, wytrwałość, służbę na rzecz bliźniego.

Po drugie, dojrzałość wymaga kompetencji w odniesieniu do własnych emocji. W tej dziedzinie grożą dwie skrajności. Z jednej strony grozi unikanie kontaktu z emocjami a z drugiej uleganie dyktaturze emocji. Dojrzałość w tej dziedzinie to sytuacja, w której emocje informują daną osobę o jej sytuacji wewnętrznej czy zewnętrznej, ale nią nie rządzą. Decyzje należy podejmować w oparciu o miłość, prawdę i odpowiedzialność a nie w oparciu o stany emocjonalne. Ponadto dojrzałość polega na uświadomieniu sobie, że celem życia jest postępowanie zgodne z wymaganiami prawdy i miłości a nie szukanie dobrego samopoczucia emocjonalnego za wszelką cenę. Złe samopo-

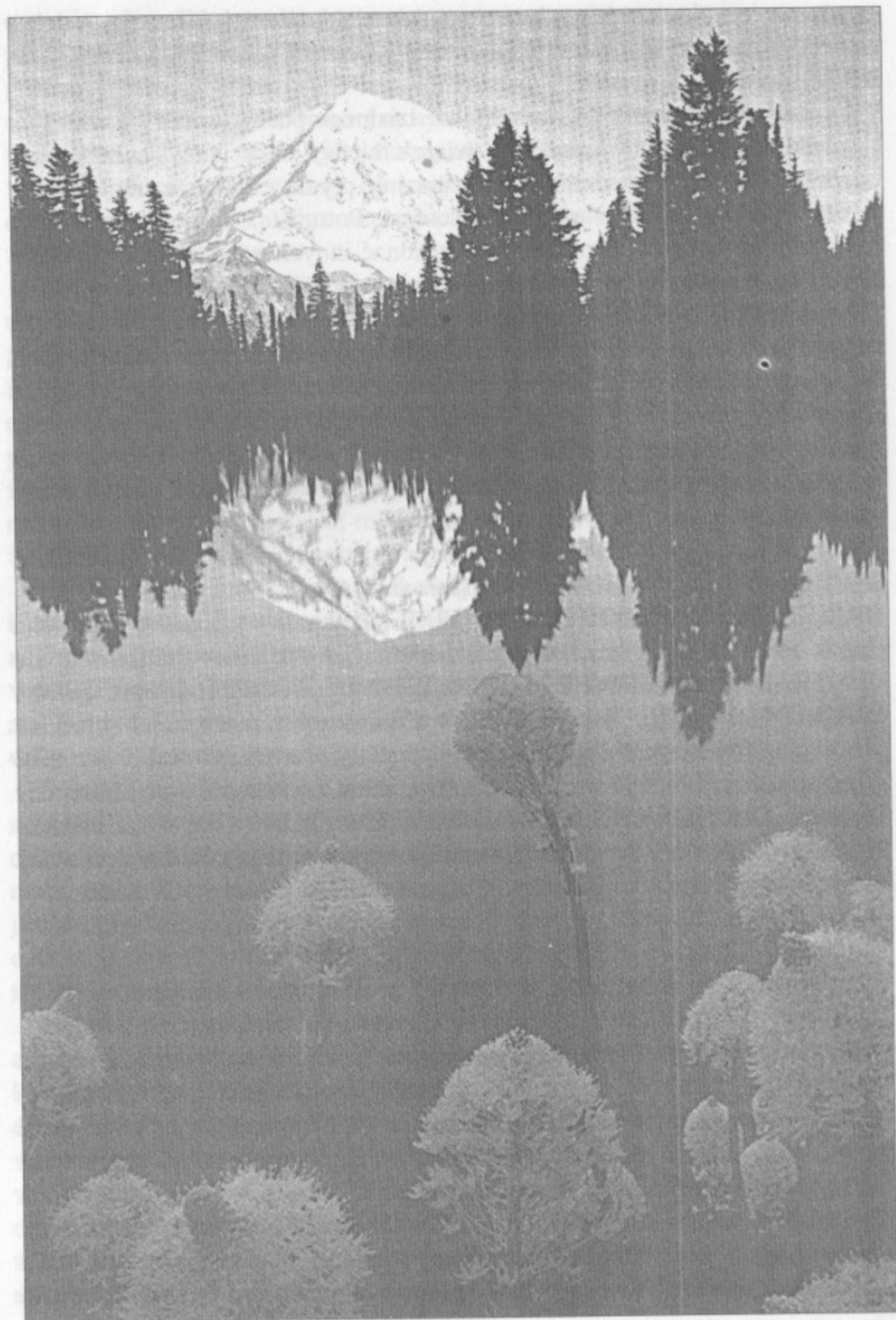
czucie nie jest nieszczęściem lecz ceną, chociaż bolesną informacją. A dobre samopoczucie jest osiągalne jedynie jako **KONSEKWENCJA SZLACHETNEGO ŻYCIA**.

Dojrzałość wymaga ponadto odpowiedzialnego posługiwania się własnym myśleniem. Istnieje bowiem ścisły związek między jakością myślenia a jakością postępowania. Zagrożenie w tej dziedzinie płynie z faktu, że człowiek jest w stanie manipulować własnym myśleniem. Potrafi tak dobierać argumenty i tak interpretować wydarzenia, by przekonać innych a nawet samego siebie o tym, o czym chce być przekonany. Także wtedy, gdy przeczą temu oczywiste fakty. Przykładem błędnego myślenia może być przekonanie ludzi młodych, że sięgają po alkohol dla potwierdzenia własnej dojrzałości czy niezależności. Odpowiedzialność w dziedzinie myślenia polega na wolności szukania i uznawania prawdy obiektywnej o samym sobie. Także wtedy, gdy okazuje się ona dla kogoś bolesna, wymagająca, trudna. Chodzi więc o to, by mieć rację w życiu a nie tylko w myśleniu. Dojrzałość w tej dziedzinie oznacza ostatecznie zdolność szukania prawdy, która wyzwala.

Zajęcie tego typu postawy wobec całej swej rzeczywistości jest **OWOCEM DOJRZAŁOŚCI DUCHOWEJ**. Dojrzała duchowość to uzyskanie **POGŁĘBIONEJ I PRAWDZIWEJ ODPOWIEDZI** na pytanie o tajemnicę człowieka i sens życia. Dzięki temu sfera duchowa – i tylko ona – może stać się **CENTRALNYM SYSTEMEM KIEROWANIA ŻYCIEM**. Jednak **SAMA DUCHOWOŚĆ NIE WYSTARCZY!** Dana osoba może mieć przecież precyzyjną świadomość tego, kim jest i po co żyje, a mimo to może nie mieć siły i motywacji, by żyć w zgodzie z samą sobą, z własnymi aspiracjami czy ideałami. **DUCHOWOŚĆ JEST ODKRYCIEM TEORII ODPOWIEDZIALNEGO ŻYCIA**. Ale nawet najlepsza teoria nie wystarczy, jeśli dany człowiek nie posiada **SIŁY**, która umożliwia wierną realizację przyjętych zasad.

5. Rola religijności w terapii i profilaktyce uzależnień

Stwierdziliśmy powyżej, że skuteczna terapia i profilaktyka uzależnień, wymaga nie tylko wypracowania dojrzałej teorii życia poprzez rozwój duchowy, ale także domaga się znalezienia **SIŁY** potrzebnej, aby nie ustać w drodze. Źródłem takiej siły jest dojrzała religijność, czyli osobista więź z Bogiem. Empirycznym potwierdzeniem tej tezy okazuje się program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Jest to rodzaj rekolekcji prowadzących do „coraz doskonalszej więzi z Bogiem *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o **SIŁĘ** do jej



spełnienia” (Krok XI). To właśnie dzięki odzyskaniu tak rozumianej religijności wiele milionów ludzi uzależnionych odzyskało trwałą wolność.

Znamienne jest pytanie, które postawił mi 16-letni uczeń szkoły średniej: „Dlaczego mam nie pić alkoholu? Ja wiem, że zaczynając picie w tym wieku, już za rok mogę być alkoholikiem ale dlaczego miałbym sobie nie szkodzić, skoro rodzice się mną nie interesują i nie kochają mnie i skoro mnie samemu nie zależy już na moim zdrowiu i życiu?” Temu chłopcu i jemu podobnym można pomóc w zachowaniu abstynencji jedynie poprzez wprowadzenie ich w świat więzi miłości i zaufania.

Dochodzimy tutaj do kresu możliwości najlepszych nawet programów profilaktycznych. Programy mogą pouczać ale nie mogą tworzyć więzi. Wprowadzanie w świat więzi miłości i zaufania dokonuje się (lub nie!) w środowiskach, w których żyją młodzi. Najważniejsze znaczenie ma w tym względzie środowisko rodzinne, gdyż człowiek uczy się postawy wobec siebie i życia głównie w dzieciństwie. To właśnie w rodzinie dziecko uczy się miłości do Boga i człowieka albo zostaje wprowadzone w świat lęku, agresji czy samotności. Wiele polskich rodzin przeżywa obecnie kryzys, a to prowadzi także do trudności w wychowaniu młodego pokolenia.

Kryzys dotyka również polską szkołę. W styczniu 1996 roku z bólem przyjąłem wiadomość podaną w I programie telewizji (bez komentarza!), że w jednym z warszawskich liceów dyrekcja autoryzowała studniówkę z alkoholem. W ten sposób szkoła stała się antyszkołą, miejscem, w którym młodzież uczy się subkultury spotkań przez alkohol. Ponadto jeśli wśród uczestników studniówki był choć jeden uczeń niepełnoletni, to podawanie alkoholu jest wtedy nie tylko złamaniem zasad wychowawczych, ale też złamaniem prawa.

W obliczu kryzysu rodziny i szkoły wyjątkowo istotnego znaczenia nabiera troska o wychowanie dzieci i młodzieży w abstynencji. Podstawową formą tej troski jest kształtowanie u młodych dojrzałej religijności, czyli wprowadzanie ich w więzi miłości i zaufania do Chrystusa. Wtedy młodzi uczą się ufać Bogu i Ewangelii bardziej niż sobie, niż swemu ciału i emocjom, niż naciskowi mody, rówieśników, środków przekazu. Bardziej niż alkoholowi czy narkotykom. Jakże symptomatyczne są wyniki badań CBOS-u „Młodzież '94” (por. „Problemy Alkoholizmu”, styczeń 1995, s.VII). Okazuje się, że 80% uczniów szkół średnich pije alkohol, 36% pali papierosy a 10% ma kontakty z narkotykami. Wszyscy ci uczniowie deklarowali, że nie biorą czynnego udziału w praktykach religijnych. Natomiast wśród uczniów, którzy uczestniczą regularnie w Eucharystii i życiu sakramentalnym, niemal nie zdarzają się takie zjawiska.

Mamy zatem *empiryczne potwierdzenie*, że osobista więź z Chrystusem stanowi skuteczną formę wychowania w abstynencji.

6. Refleksje końcowe

Pora na kilka zdań podsumowania. Jest rzeczą bardzo wymowną, że ogromnie wzrasta liczba ludzi młodych, dotkniętych problemem alkoholowym czy narkomanią właśnie w czasach, w których dzieci i młodzież dysponują znacznie większą niż dotąd wiedzą o substancjach uzależniających. Nigdy jeszcze w historii naszego kraju nie było tak wielu programów profilaktycznych i nigdy nie objęto nimi tak wielkiej liczby uczniów w polskich szkołach jak w ostatnich latach. Okazuje się, że jest to nadal zbyt mało, albo zgoła nie to, co jest naprawdę potrzebne, aby skutecznie zapobiegać zagrożeniom w tej dziedzinie.

Dramatyczne uzależnienia, które obserwujemy u ludzi młodych, odsłaniają **TAJEMNICĘ CZŁOWIEKA**. Sięganie po substancje uzależniające przez dzieci i młodzież jest bowiem nie tyle przejawem niewiedzy czy złej woli, co skutkiem kryzysu życia. Z tego powodu skuteczne wychowanie w abstynencji i rozwiązywanie już istniejących problemów wśród wychowanków nie jest możliwe bez rozwinięcia dojrzałej sfery duchowej i religijnej. □

ARMADA

POLSKA W SUNDSVAL

W szwedzkim mieście portowym Sundsval odbyła się w maju międzynarodowa konferencja pod hasłem „Pracujmy razem w Europie”. Chodzi o zapobieganie problemom dzieci i dorosłych – a więc całych społeczeństw – związanych z używaniem i nadużywaniem alkoholu i narkotyków.

Profilaktyka prowadzona w szkołach i adresowana do samych dzieci okazuje się zawodna i nieskuteczna, czego dowodzą liczne badania – także polskie. Nieodzowna jest więc praca z rodzicami i wychowawcami, zgodnie z zasadą, że „dzieci nie robią tego co im mówimy, lecz to co robimy”.

Do rodziców trudno jednak dotrzeć poprzez szkołę – sama próbowałam, gdy kilka lat temu jedna z warszawskich szkół zaineresowała się pilotażowym

programem „Szkoła bez dymu” (papierosowego); w programie wzięli udział wszyscy uczniowie, dwoje (tylko!) nauczycieli i ani jeden rodzic. W szkole tej nadal palą nauczyciele, uczniowie i oczywiście ich rodzice.

Do rodziców można jednak dotrzeć... poprzez miejsce pracy, szczególnie wówczas, gdy szefowie tak „zarządzają”. Zasada ta przyświeca programom profilaktycznym w zakładach pracy, którym patronuje Stowarzyszenie Menedżerów na Rzecz Zdrowego Miejsca Pracy ARMADA. Konferencja w Sundsvall miała na celu rozpropagowanie ARMADY w całej Europie, oraz na innych kontynentach.

Czytelnicy „Arki” zapewne pamiętają z wcześniejszych artykułów, że w Polsce ARMADA ma swą siedzibę w Raciborzu i tam też działa od dwóch lat pierwszy oddział stowarzyszenia. O polskich doświadczeniach mówili w czasie konferencji pani Anna Zembaty Łęska, dyrektor ds. personalnych RAFAKO SA w Raciborzu i psycholog z Rybnika Andrzej Winkler, konsultant i wykładowca promujący ideę zdrowego miejsca pracy w naszym kraju. Spotkało nas to wyróżnienie, ponieważ w dziedzinie upowszechniania profilaktyki wśród dorosłych należymy do pionierskiej czołówki w Europie i na świecie. Na przykład od czterech lat Uniwersytet Łódzki prowadzi podypłomowe zaoczne Studium Profilaktyki Uzależnień, uwzględniające w swym, programie zarówno profilaktykę szkolną, jak i pracowniczą. Nasza ARMADA jest poza Skandynawią pierwszą w Europie organizacją, która prowadzi edukację w miejscach pracy nie tylko zresztą w Polsce, ale również w innych krajach pokomunistycznych. Pomogliśmy na przykład stworzyć załóżek ARMADY na Ukrainie, a wkrótce mamy zamiar rozszerzyć współpracę również z innymi sąsiedzkimi państwami. □

Ewa Woydyłło

**WORKING
TOGETHER**

SUNDSVALL

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| ● Drodzy Czytelnicy | 1 |
| ● Nasza ankieta jubileuszowa | |
| – Ks. M. Dziewiecki | 2 |
| – M. Cimek | 4 |
| ● Obecność w rozwoju dzieci – M. Tatala | 6 |
| ● Profilaktyka w szkołach wrocławskich – I. Antoniewicz – Tomczak | 12 |
| ● Szkoła Liderów w Mikołowie | 14 |
| ● Skąd się biorą złe dzieci? – E. Woydyłło | 16 |
| ● Trudni pacjenci – alkoholicy po sześćdziesiątce – E. Woydyłło | 22 |
| ● Przewodnik po życiu, ciąg dalszy – W. Gomulski | 26 |
| ● Ludzie wiersze piszą | |
| – D. Suwalska | 33 |
| – Jarek M. | 34 |
| – M. Peters (tłum. L. Girtler) | 34 |
| ● MAM POMYŚL | |
| – Ulotka profilaktyczna – Jurek AA | 35 |
| ● MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI | |
| – Staż w OTU – refleksje kuratora – B. Szlucha | 36 |
| ● PROSTO Z MITYNGU | |
| – Wybrałam wolność – Mirka | 41 |
| ● Duchowość a terapia i profilaktyka uzależnień – Ks. M. Dziewiecki | 42 |
| ● ARMADA | 54 |