

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 42 • marzec 2003 r.

- O godności – W. Osiatyński
- O profilaktyce – nauczycielki z Gozdowa
- 10 rzeczy zamiast picia
- O poszukiwaniu JA - Adam



STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŹWOŚCI „ARKA”



Więcej niż smak[®]

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

„Przedruk z kwartalnika Arka wydawanego przez
Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”



**STOWARZYSZENIE
CENTRUM TRZEŹWOŚCI „ARKA”**

UL. Siedzibna 35

03-317 Warszawa telefon 811-41-66; e-mail stowarka@wp.pl

DRODZY CZYTELNICY



Co to znaczy „radzić sobie z uzalaniem się nad sobą”? Pytanie to zadają sobie osoby, u których pamięć dawnych krzywd i nie odporność na dawne ciężkie przeżycia mogły doprowadzić, a z całą pewnością przyczynić się, do alkoholizmu, narkomanii lub innych ucieczkowych i destrukcyjnych sposobów reagowania właśnie na nadmiernie silne *uczucie* żalu.

No więc, co to znaczy? Z tym pytaniem przychodzi do psychologów wiele osób już po odbyciu leczenia, a nawet po skutecznym trwaniu w abstynencji przez dłuższy czas. Ktoś taki niedawno mi powiedział: „Od dwóch lat nie piję, nie biorę narkotyków, nie chodzę do kasyna - ale czuję w sobie pustkę i ciągły ból”. Osoba ta ma dziś rodzinę i pracę, jest zdrowa i młoda, ma znajomych, mieszka całkiem wygodnie, poza tym interesuje się kinem, teatrem, muzyką i czyta książki. Czego jej więc może brakować? Skąd to uczucie pustki i niezadowolenie z życia?

Już z krótkiej rozmowy okazało się, że dręczą ją takie uczucia jak powracający żal o niewesołe dzieciństwo, złość na siebie za utopione w nałogach lata, a nadto pretensje do świata o zgotowanie losu, który wydaje się trudniejszy niż losy krewnych, sąsiadów lub kolegów z pracy.

Dość dobrą terapią na uzalanie się nad sobą i nawyk ożywiania zadawnionych uraz jest szukanie wszystkiego, za co możemy być wdzięczni - sobie samym, innym ludziom, w tym również tym, którzy

nas kiedyś skrzywdzili. Do tego nawet specjalnej terapii nie trzeba. Warto po prostu starać się jak najczęściej przypominać sobie również dobre rzeczy, jakie nas spotkały.

I takie właśnie życzenie dedykuję Czytelnikom u progu kolejnej wiosny, w której możemy się znowu spotkać na łamach „Arki”.

Ewa Woydyłło



OD WYDAWCY

Pragniemy podziękować wszystkim, którzy dokonali wpłat na prenumeratę. Dzięki Wam wzrasta nasza wiara w ludzi, którym na sercu leży profilaktyka uzależnień oraz wykazują potrzebę takiego forum doświadczeń jakim jest nasza „Arka”. Nadal prosimy o wsparcie aby ci, którzy „Arki” najbardziej potrzebują a nie stać ich nie tylko na nią mogli ją dostać.

Jednocześnie zapraszamy wszystkich, którzy chcą z nami współpracować: Piszcie do nas o tym co robicie i jakie są Wasze przemyślenia, piszcie o czym byście chcieli w „Arce” czytać. Mamy nadzieję, iż staniemy się przyjaciółmi i będziemy przez Was oczekiwani. Do zobaczenia w następnym numerze, który jeśli się ukaże to jedynie dzięki Waszej prenumeracie.

Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”

Godność ucznia

Godność jest czymś co raczej intuicyjnie wyczuwamy niż dokładnie definiujemy. Na użytek niniejszych rozważań przyjmijmy Kantowską koncepcję godności. To znaczy, że każdy człowiek powinien być traktowany jako cel sam w sobie, a nikt nigdy nie powinien być traktowany jako środek do celu innych ludzi. Nie posługuję się innymi ludźmi jako instrumentem - w ten sposób szanuję ich godność, moja godność jest szanowana wówczas, gdy nikt się mną nie posługuje. Bronię własnej godności, gdy nie pozwalam się sobą posłużyć jako instrumentem.

Godność tracimy w relacji niewolniczej. Podobnie trudno o godność w podporządkowanej relacji, zwłaszcza chaotycznej i bezładnej, inaczej zwaną arbitralną. Godność - podobnie jak partnerstwo - wymaga pewnych warunków. Ani jednego, ani drugiego nie może być w relacji niewolniczej, partnerstwa nie może być w relacji gdzie silniejszy depreczuje prawa i łamie sferę wolności czy sferę osobistych decyzji drugiej strony. Partnerstwo jest możliwe wówczas, gdy istnieją jasno określone prawa i obowiązki i gdy są one respektowane.

Od uchwalenia Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka uznaje się, że godność jest podstawą praw człowieka, które jednocześnie służą ochronie ludzkiej godności. Rolę tę prawa spełniają jednak na różne sposoby - w zależności od rodzajów praw. Istnieją trzy ich rodzaje:

- **Prawa osobiste**, czyli wszystkie wolności: wolność słowa, wolność myśli i wyznania, wolność korespondencji, wolność prywatności itp. Te wolności tworzą wokół mnie pewną granicę, zapewniając mi sferę wolną od ingerencji z zewnątrz, zwłaszcza ingerencji władzy przymuszającej. Ta sfera jest mi potrzebna po to, żebym mógł się rozwijać, rosnąć, żeby mieć poczucie, że jestem właścicielem własnego życia. A to jest chyba najważniejsza rzecz w życiu człowieka, i to już od dziecka. Jednym z najważniejszych zadań wychowawców jest tworzenie wokół dziecka tej sfery, żeby dziecko wiedziało, że gdzieś od niego coś zależy, że jego rozwój zależy nie tylko od rodziców, nauczycieli czy świata zewnętrznego, ale także od niego samego.

- Drugi rodzaj praw to są tzw. prawa **polityczne**: prawo petycji, manifestacji, prawa wyborcze, prawo bycia wybieranym, najogólniej mówiąc – prawa do uczestnictwa. One też wiążą się z godnością, ale trochę w inny sposób. W taki, że jeżeli każdy z nas ma prawo uczestnictwa, to nikt nie jest przedmiotem tylko każdy jest współpodmiotem podejmowanych decyzji, które nas dotyczą. Temu właśnie służy demokracja. Wcale nie temu, że decyzje będą lepsze, czasem decyzje demokratyczne są gorsze, ale demokracja nie dotyczy jakości decyzji, tylko jakości zbiorowości. Mamy prawo do współdecydowania, do tego, żeby być wysłuchanym. Gdy doradzałem jako ekspert Komisji Konstytucyjnej Zgromadzenia Narodowego, bardzo starałem się, by w konstytucji zostały zapisane prawa dziecka. Prawo dziecka NIE do podejmowania decyzji, tylko do tego, by zostało ono wysłuchane przy podejmowaniu decyzji jego dotyczących, wydaje mi się prawem zasadniczym, odróżniającym dziecko od mebla, który można przestawić na inne miejsce w pokoju nie pytając o zdanie. Dziecko możemy musieć przekonać, możemy musieć postąpić w inny sposób niż dziecko chce staczając z nim swoistą walkę, a nawet ostatecznie stawiając na swoim, ale zapytanie dziecka, jaka jest jego wola, czy jakie są jego pragnienia jest po prostu naszym obowiązkiem.

- Wreszcie jest trzeci rodzaj praw to prawa **socjalne**, z którymi zawsze jest wielki kłopot konstytucyjny, ale można powiedzieć, że bez pewnego minimalnego poczucia bezpieczeństwa człowiek nie jest zdolny w sposób godny bronić swojej godności ani swojego uczestnictwa i współ-uczestniczyć w życiu zbiorowości.

Sądzę, że tak właśnie na trzy różne sposoby godność wiąże się z prawami człowieka. Ale pojęcie godności istnieje również w relacjach międzyludzkich. Prawa dotyczą relacji władczych: ktoś jest nade mną, ja jestem podporządkowany. Takie relacje istnieją między człowiekiem i państwem, czasem występują one również między ludźmi, na przykład w miejscu pracy.

Godność w niepodporządkowanych relacjach międzyludzkich wiąże się z trzema elementami: zaufaniem, szacunkiem i odpowiedzialnością za siebie i za swoje czyny. Szkoła jest miejscem gdzie te porządki się krzyżują. Istnieje podporządkowanie - ponieważ istnieją stosunki władcze nauczyciel - uczeń (a także władcze stosunki między dyrekcją a nauczycielami). Są też stosunki osobiste, w ramach których kształtują się wzory postępowania. Myślę, że właśnie szkoła bardziej niż cokolwiek innego kształtuje wzory postępowania, a przynajmniej mogłaby je kształtować. Z tej właśnie perspektywy spróbuję odpowiedzieć na

pytanie „co może i powinna zrobić szkoła, żeby uczeń nie miał wrażenia że jest poniżany i źle traktowany”?

Oczywista jest odpowiedź, że dziecko nie może być popychane, bite karcone, że nauczyciel nie powinien straszyć, krzyczeć, a nawet podnosić głosu. Szkoła obok domu jest miejscem gdzie dzieci uczą się agresji. Chociaż doświadczają jej od innych dzieci, to uczą się agresji przede wszystkim od nauczycieli i rodziców. Dzieci uczą się jej, kiedy widzą agresję lub złość u nauczyciela albo wtedy, gdy między dziećmi dochodzi do aktu agresji, na którą nauczyciel nie reaguje. Z tego punktu widzenia, jednym z głównych zadań szkoły powinno być reagowanie na agresję i przemoc, a także wykrywanie przemocy domowej. Przemoc tę nauczyciel może rozpoznać po pewnych łatwych do uchwycenia przejawach zachowania ucznia, a później może na to odpowiednio zareagować. Zresztą dzieci należy uczyć ich praw między innymi po to, by mogły bronić się przeciw przemocy oraz prosić o taką obronę innych ludzi, przede wszystkim nauczycieli. Trzeba też dzieci uczyć tego, w jaki sposób mogą mówić o przemocy, bo jest to bardzo intymna i osobista sfera, która bezpośrednio wiąże się z poczuciem własnej wartości.

Szkoła kształtuje postawy nie tylko w zakresie agresji, ale także w wielu innych wymiarach. Bardzo ważna jest kwestia estetyki, czystości, zadbania o wygląd szkoły i o siebie. Myślę, że to, jak zadbana o siebie jest nauczycielka, ma wielkie znaczenie dla kształtowania postaw i zachowań uczniów, a także dla kształtowania ich poczucia własnej wartości oraz godności, bo to stanowi wzór.

Nie tylko agresja powoduje złość, ale także niesprawiedliwość. Za niesprawiedliwe uważamy przede wszystkim działania arbitralne ludzi, którzy mają nad nami władzę. Pomyślmy o tym, jaki rodzic, jaki nauczyciel jest dla dziecka gorszy: surowy czy kapryśny? Wróćmy myślami do czasu, gdy mieliśmy 15-17 lat. To jest najlepszy okres, żeby zrozumieć czym w ogóle są prawa. Każdy młody człowiek, wchodząc w życie musi stoczyć jakąś „walkę” z rodzicami - o swoją wolność, o własną odpowiedzialność. Istnieje jeden szczególnie znieawidzony gatunek rodziców: to ci, którzy rządzą nami według własnego widzi-mi-się. Jeżeli surowy rodzic mówił: zawsze musisz wracać do domu przed dziewiątą wieczorem, to istniały jasne reguły, a ja mogłem do dziewiątej być właścicielem swojego czasu i samemu go organizować. Traciłem grunt pod nogami, gdy bez powodu jednego dnia mówił: dziś możesz przyjść o jedenastej, a innego kazał mi być w domu już przed siódmą wieczorem. Zwłaszcza jeśli mówił to z dnia na dzień lub tego samego dnia. Albo

jednego dnia karał za to samo, za co kiedy indziej nagradzał – w zależności od humoru. Takiego rodzica nie lubimy. Tu wcale nie chodzi o surowość. Prawa, konstytucje, zasady rządów prawa mają nas chronić nie tyle przed surową władzą, lecz przede wszystkim przed władzą arbitralną, kapryśną władzą, przed czymś widzi-mi-się. Bo najważniejszym elementem ludzkiej wolności i odpowiedzialności jest przewidywalność. Nie mogę tworzyć własnego życia, gdy nie mogę przewidzieć skutków własnych czynów. Myślę, że z tego punktu widzenia najważniejszym elementem ochrony godności jest stworzenie uczniom możliwości przewidywania. Na tym opiera się rząd prawa czy w przypadku szkoły, rząd zasad. Rząd zasad wymaga, by istniała wyraźnie określona sfera zakazów. Uczeń – tak samo jak obywatel w państwie – może robić wszystko, co nie jest zakazane. Powinny też istnieć bardzo jasne konsekwencje złamania zakazów oraz procedury odwoławcze od decyzji nakładających takie konsekwencje.

W gruncie rzeczy ta możliwość przewidywania dotyczy możliwości uczenia się na konsekwencjach i błędach. Najbardziej uczciwym nauczycielem, szanującym godność swego ucznia jest gorący piec. Jeżeli dotknę gorącego pieca to się poparzę, jeżeli dotknę go drugi raz, to się poparzę znowu i albo przestanę go dotykać, albo będę w pełni odpowiedzialny za to, że poparzę się po raz trzeci. Oczywiście nauczyciel ma swoje emocje, pragnienia, zamiary i nie może być gorącym piecem, ale musi przestrzegać zasady, że czyny pociągają za sobą określone konsekwencje. Dwa wielkie błędy wychowawcze – a także polityki karnej – to, że albo nie wyciągamy żadnych konsekwencji albo od razu wyciągamy konsekwencje zbyt surowe. Szeryf San Francisco Michael Hennessey uważa, że za pierwsze przestępstwo (z wyjątkiem morderstw i poważnych aktów przemocy) najlepszą karą byłby miesiąc aresztu. Miesiąc to wystarczająca kara, by człowiek wiedział, że jeśli powtórzy jeszcze raz, to go spotka coś bardzo dolegliwego i nieprzyjemnego, a już po kilku miesiącach bardzo dużo ludzi przyzwyczajają się do warunków więziennych i przestaje się bać przyszłej kary. Wtedy taka kara staje się nieskuteczna. Ale gdy wyciągamy konsekwencje pierwszych błędów, ważne jest, by dać ludziom – a zwłaszcza młodym ludziom, czyli uczniom – prawo do eksperymentu i do błędu, ponieważ każdy z nas żyje pierwszy raz. Dopiero gdyby ktoś żył drugi raz, to można by było go pozbawić tego prawa. Oczywiście już przy tym pierwszym błędzie należy wyciągać konsekwencje, ale powinny one być łagodne i przede wszystkim musi towarzyszyć im wskazania drogi naprawy, innego sposobu działania. Dopiero później konsekwencje ponownego błędu mogą być surowsze. Dramat naszego systemu wychowawczego i karnego polega na tym, że od razu narzucamy zbyt ciężkie konsekwencje, nie stwarzając przy tym

możliwości uczenia się na błędach. Nic dziwnego, że mamy coraz więcej problemów.

Większość problemów ludzkich i międzyludzkich bierze się z niskiego poczucia wartości. Często zapominamy, że szkoła, którą traktujemy głównie jako źródło wiedzy, jest najskuteczniejszym i społecznie najtańszym środkiem do budowy poczucia wartości. Ale nie taka szkoła w, której nauczyciel sprawdza tylko to, czego uczeń nie wie. Taka szkoła, w której nauczyciel szuka tego, co uczeń wie, po to, aby na tym zbudować coś nowego, a potem jeszcze innego. Taka szkoła pokazując to, co uczeń umie, a nie to czego nie umie, i budując na tym, co potrafi, zwiększa poczucie wartości ucznia. (Na marginesie warto wspomnieć, że ze wszystkich programów zwalczania recydywizmu najskuteczniejsze okazywały się programy akademickie, pozwalające uzyskać licencjat w więzieniu. Nie dlatego, że ci ludzie nauczyli się umiejętności życiowych, tylko dlatego, że dzięki temu zdobyli poczucie własnej wartości, które dawało potem możliwość lepszego i skuteczniejszego działania w życiu.)

Powstaje jednak pytanie, co może zrobić uczeń, jeżeli szkoła łamie jego prawa. Uczeń nie może wiele, gdyż jest w słabszej pozycji, zwłaszcza jeżeli nie ma odpowiednich mechanizmów. Takie mechanizmy trzeba stworzyć. W każdej szkole powinny istnieć jasno określone obowiązki ucznia i zakazy uczniowskie. Również jasno wyznaczone uprawnienia nauczycieli, poprzez określenie władzy, jaka jest im przyznana. Oznacza to, że nauczyciele nie mogą robić tego co nie jest im przypisane. Wykaz tego, co nauczycielom wolno, i tego, czego uczniom nie wolno, powinien wisieć w każdej szkole. To zasadnicza sprawa, by zasady będące podstawą partnerstwa były wywieszane. Tak samo jak w każdym sklepie, który sprzedaje alkohol, wielkimi literami powinno być napisane, że za sprzedaż alkoholu nieletnim grozi utrata licencji. Bo wtedy wchodząc do sklepu, w którym ktoś sprzedaje piwo małemu chłopcu, mogę wskazać na taką kartkę bez narażania się na to, że gdy zwrócę uwagę, usłyszę, że już czasy komuny się skończyły i nikt im nie będzie mówił, komu mają sprzedawać, a komu nie. Dlatego tak ważne jest, żeby takie kartki wisiały. Po drugie, w szkole powinni być rzecznicy praw ucznia, bo samemu uczniowi, który jest w słabszej pozycji, bardzo trudno się bronić. Rzecznik uczniowski czy szkolny, który by utorował drogę do dyrektora albo do prokuratora, albo do rzecznika praw obywatelskich miałby do odegrania niezwykle ważną rolę.

Warto też wspomnieć o godności ucznia w kontekście programów nauczania. Uważam, że szkoła jest bardzo źle zorganizowana, i to nie przez nauczycieli, lecz przez ludzi, którzy wymyślają programy szkolne. Często wydaje mi się, że dobrze by było odsunąć od jakiegokolwiek wpływu na programy szkolne profesorów akademickich. Bo profesorowie chcą przede wszystkim sklonować samych siebie i wtłoczyć w każdego ucznia to, co sami wiedzą. Każdemu z nas wydaje się, że nasza dziedzina jest najważniejsza. A absolwenci szkół tak naprawdę potrzebują w życiu innych umiejętności, pozyskiwanych w inny sposób, niż tylko przez czysto edukacyjne zdobywanie wiedzy. Uczniowie powinni w szkole zdobywać poczucie wartości, więzi z innymi ludźmi i umiejętności sensownego wkładu w społeczeństwo. Dziś jest tak, że każdy profesor akademicki myśli jak skomprimować całą swoją wiedzę i włożyć do szkoły podstawowej, później średniej, i to nie ma sensu.

Przed laty, jeszcze jako dziennikarz piszący o nauce, spotkałem panią profesor Walentynę Leonowicz z ówczesnej Czechosłowacji. Powiedziała mi ona, że u organizmów społecznych istnieją dwa rodzaje mechanizmów integracji. Jeden jest oparty o myślenie intelektualne, którego rozwinięciem jest nauka, a drugi służy kontroli emocji. Przejawia się on u ludzi w swego rodzaju myśleniu normatywnym, systemem powinności, regulującym, co osobniki należące do tego gatunku muszą robić i czego nie mogą robić. Bez tego drugiego systemu społeczeństwo nie może istnieć. Żadna społeczność nie może istnieć, jeżeli te właśnie mechanizmy kontroli emocji nie są wysoko rozwinięte u każdego osobnika, bo może on wtedy zagrozić całej społeczności. Zwłaszcza w dzisiejszym świecie wysokiej - i stosunkowo łatwo dostępnej - technologii destrukcji z zagrożeniem dla całej ludzkości możemy mieć do czynienia już wtedy, gdy chociaż jeden członek tej społeczności będzie pozbawiony pewnej świadomości, którą można nazwać moralną. Natomiast każde społeczeństwo może z powodzeniem istnieć, a nawet rozwijać się, jeżeli tylko 10-20 procent osobników będzie miało wysoko rozwinięte zdolności intelektualne, umysłowe i ogromną wiedzę. Na pewno wiedza ułatwia życie i ubarwia je, a jej poszukiwanie może życiu wielu ludzi nadać sens. Na pewno dobrze jest pomagać wszystkim ludziom zdobywać wiedzę. Szkoda jednak, że dzisiejsza szkoła kładzie główny nacisk na to, co musi posiadać tylko 10-20 procent ludzi, ale wcale nie wszyscy, a jednocześnie prawie całkowicie pomija to, co powinien umieć każdy człowiek. Zresztą pomija to nie tylko szkoła, ale również środki przekazu i niemal cała kultura współczesna. Ale to już osobny temat.

Jestem ZA oduczaniem przemocy

Od całkiem niedawnego czasu, gdy w przekazach publicznych w Polsce zaczęły pojawiać się tematy zaniedbywania, bicia i molestowania dzieci oraz rozmaitych form przemocy „domowej” wobec kobiet i w ogóle słabszych osób w rodzinie, niemal jednocześnie zaczęliśmy rozwijać strategie ratowania ofiar przemocy i tworzyć programy nastawione na pomaganie im. Zupełnie logicznym następstwem było wkrótce potem zainteresowanie losami sprawców tych krzywd i nadużyć przede wszystkim w celu zapobiegania im w przyszłości (wobec tych samych ofiar lub kolejnych nowych).

Fundacja im. Stefana Batorego, począwszy od 1998 roku, umożliwiła kilkudziesięciu polskim specjalistom zapoznanie się z najbardziej znanymi modelami pracy w tej dziedzinie prowadzonymi między innymi w USA i w Wielkiej Brytanii.

Model analitycznej psychoterapii (Anglia i Irlandia) stosowany eksperymentalnie w warunkach więziennych wobec przestępców seksualnych i osób, które szczególnie okrutnie maltretowały rodzinę z użyciem siły fizycznej przedstawił prof. Robert Johnson podczas warsztatów w Szkole Letniej Komisji Edukacji w dziedzinie Uzależnień. Sposób ten wymaga co najmniej kilku lat indywidualnej analizy prowadzonej ze sprawcą przez wysoce wyszkolonego psychiatrę. Niezwykle ciekawa metoda, ale dla nas wykluczona ze względu na horrendalne koszty (i brak odpowiednich specjalistów).

Metodę opartą na „Modelu Duluth” (której jedną część stanowi psychoedukacyjne wspieranie bitych kobiet i dzieci, a drugą, przewidziana na ok. 50 spotkań, edukacja grupowa – na wolności lub w aresztach – ze skierowanymi przez sąd sprawcami przemocy domowej, pokazał w latach 2000-2001 w cyklu warsztatów w pięciu miastach w Polsce praktykujący tę metodę instruktor z Chicago Marek Prejzner. Udostępnił on też materiały ułatwiające tworzenie takich programów. Metodę Duluth stosujemy od początku 2002 roku w kilku miejscach w Polsce, np. Dariusz Skowroński i Agata Skorupska prowadzą oparte na tym modelu programy dla skierowanych przez sąd sprawców przemocy domowej w Olsztynie, a Czesław Ulrich i Jadwiga Broniś – w Kielcach.

Ewa i Jacek Morawscy (Fundacja IOGT) sprowadzili do Polski z USA jeszcze inny model oduczania agresywnych zachowań – ART: *Aggression Replacement Training*. Świetnie sprawdza się on z młodzieżą w wieku szkolnym i nadaje się do pracy z młodocianymi przestępcami. Wypróbowany on został z bardzo dobrymi efektami w kompleksowym, długoterminowym programie z wychowawcami i podopiecznymi w zakładzie karnym dla młodocianych przestępców w Suwałkach. Obecnie szkolą się w tym modelu psycholodzy i wychowawcy więzienni z wielu zakładów karnych w Polsce i przygotowują specjalne treningi zastępowania agresji dla skazanych.

Z agresywnymi przestępcami można pracować w więzieniach również według modelu zwanego „Manalive” (nazwa amerykańskiego programu autorstwa Hamisha Sinclaira ze służby więziennej w San Francisco). Program trwa 4 miesiące, odbywa się w warunkach więziennych lub na wolności (wtedy w komisariatach policji) i polega na intensywnej pracy grupowej prowadzonej przez instruktorów, którzy sami byli ...”agresywnymi mężczyznami i przestali stosować przemoc”. Natychmiast nasuwa się oczywista analogia z trzeźwiejącymi alkoholikami lub narkomanami, którzy stali się dziś częścią profesjonalnych zespołów terapeutycznych pracujących z uzależnionymi. Rzeczywiście, chyba nikt lepiej nie potrafi „zrozumieć” gwałtownego mężczyzny nie umiejącego opanować impulsu użycia siły niż drugi mężczyzna, który to kiedyś robił, a potem się oduczył. Prowadzą oni zajęcia według scenariusza pomagającego wyćwiczyć nieagresywne sposoby rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze złością i przede wszystkim – zmiany głębokich przekonań co do własnych praw i praw innych ludzi. W zajęciach biorą też udział wolontariusze, którzy padli ofiarą jakiejś agresji i przychodzą opowiedzieć co czuli, gdy ich ktoś napadł, pobił, zgwałcił, okradł lub zniszczył ich mienie. Sama widziałam łzy w oczach uczestniczących w sesji grupowej przestępców, gdy słuchali młodej kobiety opowiadającej o tym, co przeżyła, gdy jako dziecko została brutalnie zgwałcona.

Trzeba wspomnieć jeszcze o „Modelu Gilligana”, a właściwie o „Radomskim Modelu Gilligana”. Amerykański psychiatra, autor książek o przemocy i jeden z najwybitniejszych znawców istoty przemocy w człowieku, podczas pobytu w Polsce w 2000 roku zaszczepił radomskim władzom więziennym ideę resocjalizacji i reedukacji ciężkich przestępców metodą poznawczo-behawioralnej terapii indywidualnej i grupowej, którą nazwaliśmy „Leczenie z przemocy”. Pod kierunkiem czworga specjalistów sześciu skazanych na długie wyroki młodych mężczyzn przeszło w ciągu blisko dwóch lat taką edukację i terapię,

dzięki której ...sami zaczynają dziś prowadzić grupy edukacyjno-terapeutyczne dla skazanych, którzy dopiero zaczynają swą kryminalną „kariere”. Model ten został zdokumentowany i opisany; w świat poszły artykuły na temat eksperymentu, a sam profesor Gilligan wyraża niezmierny podziw (bo jemu w Ameryce podobne projekty zajmowały po kilkanaście lat, a nie kilkanaście miesięcy). Nam tego doświadczenia już nikt nie odbierze. Istnieje duża szansa na to, że podobne pomysły „leczenia z przemocą” zostaną podchwyczone w innych zakładach karnych, a ponieważ jest od kogo się nauczyć, to powoli zaczniemy coraz skuteczniej powstrzymywać epidemię przemocy.



Ludzie listy piszą (z Lwowa)

Początek dobrej współpracy

Oto kilka słów na temat stażu.

Było to w dniach 14 - 21 października 2002r. Byliśmy we dwójkę: konsultant czyli terapeuta z poradni uzależnień "Doroħa" we Lwowie, Jerzy Brożyna i psycholog miejskiej przychodni narkologicznej, „Równie” wolontariuszka w naszym centrum "Doroħa", Natalia Kowalczuk. Przyjechaliśmy do Polski nauczyć się praktycznych umiejętności niezbędnych do prowadzenia terapii grupowej i indywidualnej z osobami uzależnionymi. Interesuje nas również praca z alkoholikami i narkomanami w warunkach więziennych.

Liczyliśmy bardzo na przegląd i przedruk maksymalnej ilości materiałów, z których korzystają terapeuci w Polsce. Szczególnie ważne są dla nas doświadczenia dotyczące pracy z narkomanami. Bardzo jesteśmy zadowoleni, bo mogliśmy brać udział w zajęciach edukacyjnych i terapeutycznych za zgodą pacjentów, z prawem zabierania głosu.

W czasie wolnym, korzystając z pomocy naszych polskich kolegów, opisaliśmy szczegółowo rozkład dnia pracy pacjentów, ich obowiązki i prawa, zanotowaliśmy podstawowe tematy wszystkich zajęć grupowych, zarówno edukacyjnych jak i terapeutycznych. Skopiowaliśmy udostępnione nam materiały.

Bardzo ważnym elementem naszego stażu była możliwość dyskusji na temat różnych aspektów terapii. Polskich kolegów interesowały nasze wrażenia i spostrzeżenia dotyczące ich pracy. Taka wymiana poglądów okazała się bardzo ciekawa dla obu stron, co szczególnie chcielibyśmy kontynuować w przyszłości. Bardzo ciekawe dla nas były też rozmowy z pacjentami i na pewno będą one przydatne w naszej pracy w centrum "Doroħa" oraz w zakładzie karnym.

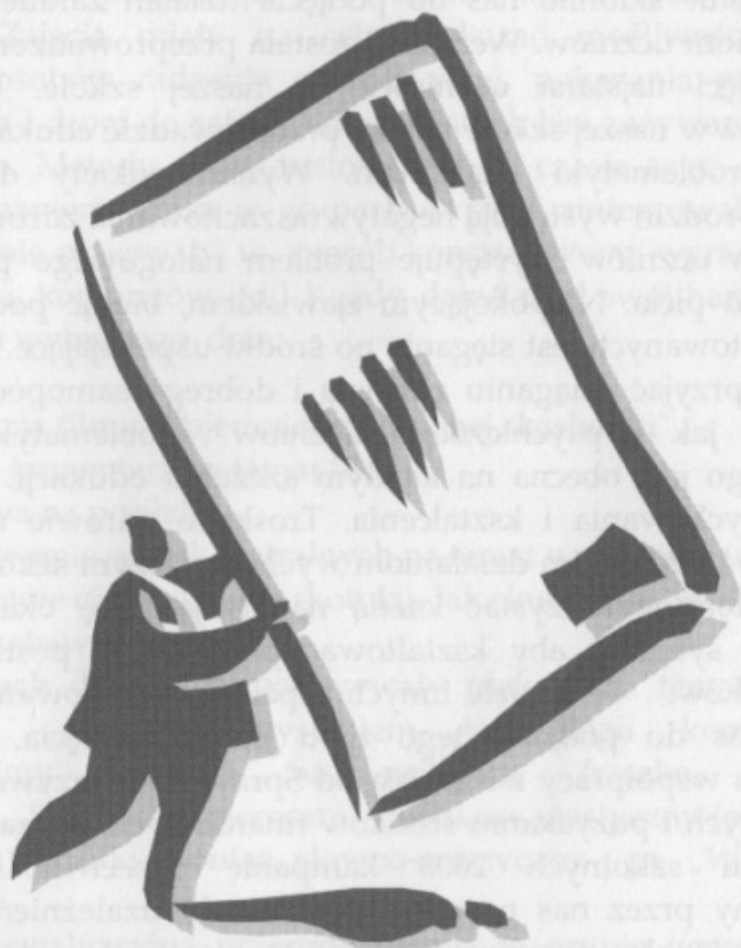
Od razu po powrocie do Lwowa zaczęliśmy wykorzystywać nowe doświadczenia podczas zajęć w centrum "Doroħa", na oddziale

narkologicznym, a także na grupach w więzieniu. Udostępniliśmy część przywiezionych materiałów pracownikom służb więziennych, pedagogom i psychologom, z którymi współpracujemy. To chyba najważniejsze sprawy. W najbliższych dniach zastanowimy się nad opracowaniem popularnych broszur na temat uzależnień, chcielibyśmy bowiem rozpropagować naszą wiedzę jak najszerzej.

Kończę z nadzieją na naszą dalszą dobrą współpracę.

Z serdecznymi pozdrowieniami i życzeniami

Jurek ze Lwowa



Zorganizowałyśmy kampanię przeciwko uzależnieniom w SP w Gozdowie.

Inspiracją do dokonania analizy problemu uzależnień wśród uczniów w naszej szkole było:

- łatwość dostępu do środków odurzających
- potwierdzenie przypadków próbowania środków uzależniających lub odurzających w grupie rówieśniczej
- małe zainteresowanie niektórych rodziców sposobem spędzania wolnego czasu
- dodatkowo docierające do nas niepokojące informacje świadczące o zwiększającej się liczbie osób w coraz młodszym wieku, sięgającej po używki typu: papierosy, alkohol, narkotyki .

To właśnie skłoniło nas do podjęcia działań zaradczych przeciwko uzależnieniom uczniów. Wcześniej została przeprowadzona ankieta, którą zostali objęci najstarsi uczniowie w naszej szkole. Wyniki ankiety dowodzą, iż w naszej szkole należy przeprowadzić edukację zdrowotną z zakresu problematyki uzależnień. Wyniki ankiety dowodzą, iż w większości rodzin występują negatywne zachowania zdrowotne rodziców. W domach uczniów występuje problem nałogowego palenia, a także nałogowego picia. Niepokojącym zjawiskiem, biorąc pod uwagę młody wiek ankietowanych jest sięganie po środki uspokajające. Każda szkoła powinna sprzyjać osiągnięciu zdrowia i dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego jak i psychicznego uczniów. Problematyka wychowania zdrowotnego jest obecna na każdym szczeblu edukacji, podczas całego procesu wychowania i kształcenia. Troska o zdrowie ucznia powinna towarzyszyć wszystkim działaniom wychowawczym szkoły i środowiska. Należy zatem wykorzystać każdą nadarżającą się okazję i wszystkie sprzyjające sytuacje, aby kształtować prawidłowe postawy zdrowotne wychowanków. Te i wiele innych aspektów wychowania zdrowotnego skłoniło nas do podjęcia tego typu przedsięwzięcia. Po uprzednim nawiązaniu współpracy z Komisją do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i pozyskaniu środków finansowych, zorganizowałyśmy w czasie ferii szkolnych 2003 kampanię przeciwko uzależnieniom. Opracowany przez nas program profilaktyki uzależnień opierał się na modelu „racjonalno-poznawczym” (dostarczenie informacji jak najbardziej rzetelniej na temat środków uzależniających i szkodliwości skutków ich zażywania). Inny model to model „promocji zdrowia”- u jego podstaw znajduje się przekonanie ,że zamiast straszyć negatywnymi skutkami zażywania i uzależnienia, lepiej jest skierować uwagę młodzieży na to,

co zdrowe i pożyteczne, na to, co daje radość, przyjemność i poczucie zadowolenia z życia i z samego siebie. Przyjmuje się przecież założenie, że im wcześniej nauczymy się dbać o swoje dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne - to groźba późniejszego sięgania po środki uzależniające będzie tym mniejsza. Bardzo ważnym modelem (na który zwróciliśmy szczególną uwagę w toku przeprowadzonych zajęć) był model psychiczny-ukierunkowany na rozwijanie uniwersalnych umiejętności psychologicznych pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, ułatwiających kontakt z innymi ludźmi. Dużo uwagi poświęciliśmy na to, aby uczestnicy uczyli się umacniać poczucie własnej wartości, potrafili w przyszłości radzić sobie ze stresem i przykrymi emocjami (temu służyły odpowiednio dobrane scenki).

Celem nadrzędnym naszych zajęć było przekazanie w atrakcyjny sposób informacji na temat uzależnień. Uczestnikami zajęć były przede wszystkim dzieci pochodzące z rodzin dotkniętych problemem alkoholizmu. Zajęcia miały na celu wskazać możliwości unikania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi, pokazania perspektywy zdrowego życia i drogi do satysfakcji osobistych bez zażywania środków uzależniających. Metody pracy zastosowane w czasie zajęć cieszyły się ogromnym uznaniem. Praca w grupach w pełni zintegrowała uczniów. Dzieci efektywnie pracowały, w sposób konstruktywny wyrażały emocje (w czasie quizu, konkursów itd.) Każdy dzień miał swój harmonogram. Oto propozycja wybranego dnia:

9⁰⁰ - 9³⁰ Projekcja filmu „Tajemnica zaginionej skarbonki”.

9³⁰- 9⁴⁵ Krótki komentarz na temat filmu.

9⁴⁵-10¹⁵ Przerwa na posiłek.

10¹⁵-12⁰⁰ Odgrywanie scenek teatralnych na temat uzależnień (np. Dealer proponuje ci kupienie narkotyku. Jak skutecznie odmówić).

12⁰⁰-13⁰⁰ Gry i zabawy sportowe.

W innych dniach dzieci przygotowywały plakaty na temat: „Alkohol Twój wróg” - z wykorzystaniem technologii komputerowej, zorganizowaliśmy konkurs na najlepszą fraszkę, przeciwko uzależnieniom, „Sąd nad papierosem” - konkurs plastyczny (prace ręczne różną techniką), krótki montaż słowno-muzyczny pt. „Wznies serce ponad zło”.

Ankieta ewaluacyjna przeprowadzona w grupie uczestników na koniec cyklu zajęć dowiodła, iż taka forma spędzenia czasu wolnego jest dla dzieci czymś niezwykłym i wyjątkowym.

Zaprezentowany przez nas program zyskał merytoryczną aprobatę przewodniczącego Komisji do Spraw Alkoholowych. Może to

zatem stanowić zapowiedź jego realizacji w latach następnych. Większość dzieci biorących udział w zajęciach nie miała możliwości przeżywania silnych wzruszeń i wrażeń, np. poprzez uczestnictwo w zespole artystycznym i sportowym. Sytuacje rodzinne wielu z nich, z wielu względów są niekorzystne, dzieci popadają w kompleksy niższości i powoduje to zmiany charakterologiczne. Udział w scenkach, przygotowanie montażu słowno-muzycznego, a także gry i zabawy integracyjne pozwoliły pokonać tego typu bariery. Dzieci świetnie bawiły się. Każdą propozycję programową przyjmowały z entuzjazmem.

Ankieta

Ankieta, o wypełnienie której prosimy Cię, służy do badania postaw wobec środków uzależniających i odurzających. Ważne jest, abyś odpowiadał(a) na pytania zgodnie z tym, co naprawdę myślisz. Jednocześnie informujemy Cię, że ankieta jest anonimowa, a odpowiedź na pytania 1, 2, 3 nie jest obowiązkowa. Jeżeli masz jakieś wątpliwości lub nie rozumiesz pytania, poproś o wyjaśnienie.

UWAGA: właściwą odpowiedź podaj zaznaczając odpowiednie okienko np.

Płeć: dziewczyna chłopiec wiek..... lat

1. Czy Twoi rodzice palą papierosy ?

TAK – jedna osoba czasem

TAK - jedna osoba nałogowo

TAK – oboje czasem

TAK – oboje nałogowo

2. Jak często w Twoim domu pije się alkohol(wpisz piwo, wino, czy wódkę) ?

Kilka razy w roku

Kilka razy w tygodniu

Nigdy

Kilka razy w miesiącu

Codziennie

3. Czy ktoś z Twoich rodziców używa leki uspokajające lub nasenne?

TAK - kilka razy w roku

TAK – kilka razy w tygodniu

TAK – kilka razy w miesiącu

TAK - codziennie

Nie wiem

Nigdy

4. Czy palisz papierosy ?

TAK – kilka razy w roku

Tak – kilka razy w tygodniu

TAK – kilka razy w miesiącu

TAK – codziennie

NIE

5. Czy od września zeszłego roku do teraz zdarzyło Ci się pić alkohol (piwo, wino, wódkę) ?
 TAK – jeden lub dwa razy
 TAK - jeden raz w tygodniu
 TAK – jeden raz w miesiącu
 TAK – w każdym tygodniu
 NIE zdarzyło się
6. Czy byłeś (byłaś) kiedykolwiek w stanie upojenia alkoholowego ?
 TAK – raz
 TAK – często
 TAK – kilka razy
 NIE nigdy
7. Czy od września zeszłego roku do teraz byłeś (byłaś) w towarzystwie, w którym używano się środków uzależniających lub odurzających ?
 TAK – jeden lub dwa razy
 TAK – kilkanaście razy
 TAK – kilka razy
 TAK – więcej niż kilkanaście razy
 NIE zdarzyło się
8. Czy od września zeszłego roku proponowano Ci zażywanie środków uzależniających lub odurzających ?
 TAK
 NIE
9. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się, że używałeś (używałaś) środka uzależniającego lub odurzającego ?
 TAK – jeden lub dwa razy
 TAK - kilkanaście razy
 TAK – kilka razy
 TAK – regularnie
 NIE zdarzyło się
10. Jeśli wybrałeś (wybrałaś) odpowiedź „TAK” zaznacz jakie i ile razy ?
 Środki uspokajające, nasenne stosowane bez wiedzy lekarza.....
 Klej, rozpuszczalniki.....
 Marihuana.....
 Amfetamina.....
 Inne(jakie?).....
11. Czy wymienione środki możesz zdobyć:
 W szkole
 Poza szkołą, gdzie ?.....
12. Czy miałeś (miałaś) w tym roku szkolnym zajęcia z nauczycielem, pedagogiem lub pielęgniarką na temat szkodliwości : palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania środków odurzających ?

TAK

- O paleniu papierosów
 - O picciu alkoholu
 - O zażywaniu środków odurzających
- NIE

13. Czy rodzice, opiekunowie Twoi poinformowali Cię o szkodliwości nałogów oraz szybkiego uzależnienia się od używek i środków odurzających ?

TAK
NIE

14. Czy zażywałeś którąś z używek (papierosy, alkohol, narkotyki(to dlaczego) ?

- By stać się dorosłym
- By zaakceptowała mnie grupa
- Bo robili to inni
- By zobaczyć jak to jest

Inne przyczyny.....

Dziękujemy

Wnioski do pracy:

1. Wdrażać programy edukacyjne na rzecz przeciwdziałania paleniu papierosów, picia alkoholu i zażywania środków odurzających.
2. Stosować skuteczne formy przekazu informacji, które mają na celu dotarcie do jak najszerszego grona odbiorców.
3. Uzależnienia – przyjąć jako problem ciągły i priorytetowy w planie rozwoju szkoły.
4. Przeprowadzić cykl wykładów dla nauczycieli i rodziców dotyczących negatywnego wpływu używek na rozwój dziecka celem podniesienia poziomu wiedzy.
5. Włączyć rodziców do współpracy.
6. Stała oprawa plastyczna:
 - tablice informatyczne,
 - plakaty, broszury, poradniki dostępne w gabinecie medycznym,
 - wystawy tematyczne.

Nauczyciele SP w Gozdowie.

Joanna Ludwicka

Małgorzata Mrozowicz

Jadwiga Paradowska

O zdrowieniu szarym owalnym przycisku i problemach

Na mityngach bardzo często pojawiał się temat trzeźwienia i abstynencji. Jeżeli pojęcie abstynencji było jednoznaczne i można ją dokładnie mierzyć w latach to trzeźwienie jest pojęciem trudnym, skomplikowanym i nie jasnym. Dużo osób pojęcia te traktuje jako bliskoznaczne. Dla mnie na początku też wszystko było takie proste. Trzeźwiałem tylko **ja** a inni albo stali w miejscu albo się cofali, najczęściej to drugie. Co ciekawe, że każdy tak uważał! Okazało się jednak, że pojęcia te nie mają żadnych cech wspólnych. To tak jak ziemia i roślina. Ziemia może istnieć bez rośliny ale żywa roślinka bez ziemi nie. Tylko tyle je łączy.

Można mieć dużą abstynencję i nie trzeźwieć ale trzeźwienie nie jest możliwe bez abstynencji. Trzeźwienie jest procesem (rozwojem rośliny) a sama abstynencja bezużyteczną i jałową glebą. Piszę o procesie trzeźwienia ale ten termin trzeźwienie bardzo mi nie pasuje. Przede wszystkim bardzo mi się źle kojarzy z moją przeszłością. Oprócz tego ma w potocznym znaczeniu też inną treść. Znam też osoby nie uzależnione, zajmujące się rozwojem, które nie muszą przecież trzeźwieć. Dlatego słowo **zdrowienie** wydaje mi się tu bardziej odpowiednie.

Używając porównania do rośliny to w tym procesie zdrowienia trzeba być **równocześnie** dobrym ogrodnikiem i rośliną. Jak dba ogrodnik o roślinę to wiadomo, ale jak roślina ma dbać o ogrodnika to już trudniejsza sprawa. Po pierwsze, nie ma „narzędzi” bo te zewnątrz narzędzia tam nie pasują. Po drugie, brak technik dbania inawet nie wiadomo czego brakuje. Powstaje duży problem. Nie ma wyjścia, teraz trzeba zająć się problemami i ich rozwiązywaniem. Załóżmy, że pan Ogródnik ma jakiś swój problem z którym sobie nie radzi. Naciska szary owalny przycisk - w skrócie sz.o.p. „Roślinka” sobie wychodzi, unosi się w górę na odpowiednią odległość. Ogląda z góry nasz dom, miasto lub jeszcze wyżej, ale z perspektywy 100 lub 200 lat (oczywiście minionych) a następnie ogląda sobie na tym tle ten nasz „ogromny” problem (ściślej - pana Ogródnika). Przeważnie problem znika sam albo się robi taki mały jak przyszc. Jeśli to nie pomaga to może sobie jeszcze, tak od niechcienia, popatrzeć na ten stary zaniedbany cmentarz (oczywiście z tej samej perspektywy) a potem znowu na problem. Daję 100% gwarancji, że problem zniknie. Oczywiście są różne problemy, a niektóre nie nadają się do „znikania” tylko trzeba je rozwiązywać. W dużym uproszczeniu problemy dzielimy na **cudze** i **własne**. Problemy cudze są nastawione do nas nieprzychylnie (nie lubią nas) a własne są przyjazne. Te nasze dzielą

się na normalne czyli zwykłe oraz dęte. Problemy zwykłe są różnej wielkości i wagi co jest rzeczą normalną.

Problemy dęte wyglądają na wielkie i ciężkie a w środku są puste. Takie należy bez wahania „znikać” albo wyrzucać. Wspólną cechą wszystkich problemów jest to, że powiększają się proporcjonalnie do skupianej na nich uwagi. Mówiąc inaczej, im dłużej się o nich myśli to robią się większe i bardziej uciążliwe. Powiększają się kosztem naszej energii. Problemy cudze mają dużą skłonność do szybkiego mnożenia się, a oprócz tego nie dają się rozwiązać bo przecież są **cudze**. Trzeba ich unikać jak ognia.

A tak między nami mówiąc czy to jest uczciwe przywłaszczać sobie cudze problemy? Mało własnych? Trzeba też wspomnieć o problemach cudzych typu kukułcze jaja, które nam podkładają inni w dyskretny sposób. Na pierwszy rzut oka wyglądają jak nasze i można się łatwo nabrać. Podstawowa zasada przy segregacji problemów jest taka - jeśli jest nawet najmniejszy cień wątpliwości czy to nasz - to natychmiast wyrzucać! Lepiej stracić kilka własnych niż zyskać jeden cudzy. W przypadku problemów własnych (bo cudze nas nie interesują) do roboty można brać też ogrodnika. On stosuje inną technikę. Najpierw „bierze” do ręki problem ogląda go bardzo uważnie ale krótko (to ważne!) i diagnozuje: nasz czy cudzy. Jeżeli **cudzy** to zdecydowanym ruchem trzeba wyrzucić go na zewnątrz. Na samym początku są nieraz trudności w odróżnieniu problemów cudzych od własnych, szczególnie dotyczy to problemów osób bliskich ale potem nabiera się wprawy. **Uwaga** - nie wolno szukać właściciela problemu - to nie jest nasz **problem!**

Jeśli ogląd wykazuje, że nasz, to trzeba zdecydować czy nadaje się do „znikania” czy rozwiązywania. W pierwszym przypadku trzeba go po prostu „zniknąć” - dowolną techniką najczęściej wystarcza sama diagnoza. Jeżeli problem jest do rozwiązywania to całą uwagę i energię skupić **tylko** nad sposobem czy metodą **jego rozwiązania**. Trzeba pamiętać, że niekiedy trudności napotymane przy rozwiązywaniu mogą być spowodowane jego niedojrzałością, wtedy należy problem poleżakować aż całkiem dojrzeje. Namawiam, aby przynajmniej na niektóre nasze problemy popatrzeć trochę życzliwszym okiem, to przecież nie jest ich wina, że powstały. No bo kto je tworzy? Nigdy nie wolno zabierać problemów do łóżka. To ważniejsze niż mycie zębów, bo w tym wypadku można zasnąć, a z problemami nie. Przed spaniem trzeba zawsze zrobić porządek z problemami. Najlepiej usiąść sobie wygodnie w spokojnym miejscu, nacisnąć szary owalny przycisk (**sz.o.p.**) i wejść do „środka”. Tam spokojnie, nie spiesząc się przygotować sobie „półkę” lub „szufladę” a następnie wyjąć swoje problemy, sprawdzić czy to na pewno własne, (**każde miejsce i pora jest dobra na wywalanie cudzych**) i poukładać je np. wg pilności rozwiązywania, wielkości czy ważności. Niech sobie

leżakują spokojnie do rana. Dobrze im to robi. Na drugi dzień będą dojrzałe i łatwiejsze do rozwiązywania. Następnie „wyjść” i już bez problemów zająć się swoimi bieżącymi sprawami. Uczucie, że problemy mnie przygniatają i nie radzę sobie z nimi wynika też z tego powodu, że nie jest robiona selekcja na własne i cudze i właśnie te ostatnie powodują poczucie przytłoczenia i bezradności. To taki rodzaj stanu zapalnego wskutek obcego ciała. Podobne stany mogą powodować też problemy niedojrzałe. Z drugiej strony zaniedbane i długo pozostawiane problemy ulegają zepsuciu i też mogą powodować podobne dolegliwości. Takim przykładem może być **martwienie się** (lub zamartwianie) z powodu kłopotów. Kłopoty to potoczna nazwa problemów. Zamiast zamartwiać się tymi problemami – skupiać na nich uwagę i tracić energię – trzeba je rozwiązać. W zależności od sytuacji pójść, pojechać, zatelefonować we właściwe miejsce i rozwiązać problem. Albo go „zniknąć”. I będzie po kłopotach. Teraz można postawić sobie pytanie: Po co są problemy? Problemy są po to aby czerpać **satysfakcję** i **zadowolenie** z ich „znikania” i rozwiązywania.

Trochę za dużo nagromadziło się tych problemów w tym tekście dlatego lepiej pozostałe problemy trochę poleżakować i rozwiązać następnym razem.

Apoloniusz Rymkiewicz



Z cyklu korzenie

Alkohol był dla nas lekarstwem. Szybko i skutecznie likwidował nie tylko kaca, ale również inne dolegliwości życiowe. Rozwiewał zmartwienia i wątpliwości, dodawał pewności siebie, skutecznie likwidował lęki. Stres? Trudna sytuacja? Ból zęba? Nowa praca? Stara praca? Wygrana? Przegrana? Na wszystko było uniwersalne lekarstwo. Alkohol przez długi czas dawał to co obiecywał: Uspokojenie nerwów, chwilowe pogodzenie się ze sobą i „przyjaciół”, którzy potrzebowali tego samego co my.

Nasze życie składało się z wydarzeń i alkoholu, alkoholu i wydarzeń. Wydarzenie, które przechodziło do historii trzeba było zabalsamować alkoholem. Ślub, sylwester, święta, żona nakrzyczała, dziewczyna rzuciła, tydzień minął, dzień minął, wypłata. Każde wydarzenie życiowe było świetnym pretekstem, żeby sięgnąć po kieliszek. Jak już brakowało motywów mówiliśmy: „dzisiaj środa – bardzo dobry dzień, żeby się napić”. I tak dzień po dniu przepijaliśmy swoje życie. Okresy abstynencji były dla nas narastającym cierpieniem. Nie potrafiliśmy znieść samych siebie, wytrzymać ze swoimi myślami. Rozdarta dusza domagała się lekarstwa. Wyschnięte gardło wrzeszczało: „wlewaj we mnie, wlewaj”. Już pierwsza dawka likwidowała większość koszmarów choroby. Znowu mogliśmy jakiś czas funkcjonować. Alkohol sklejał nas w jedną całość, dodawał odwagi, poczucia mocy, stał się niezbędnym do podtrzymania życia. Własnymi rękami budowaliśmy sobie grobowiec. Celem naszego życia stała się śmierć. Prowadzeni przez wstyd chodziliśmy opłotkami, popychani przez poczucie winy staraliśmy się znaleźć jakieś wyjście, pilnowani przez strach baliśmy się przejść na drugą stronę ulicy. Zamknięci w sobie nikomu już nie ufaliśmy.

Wybudowaliśmy grobowiec ze złudzeń, alkoholu i wszystkich naszych „bardzo ważnych spraw”. Ta cała nasza nierzeczywista rzeczywistość, to monstrum naszej wyobraźni, to nasza historia, to nasz spadek. Wybudowaliśmy fabrykę śmierci, w swoim umyśle, w swoim sercu, w swojej duszy. Z chwilą gdy zrozpaczeni potwornością swojego dzieła dostrzegamy isierkę życia i wyciągamy drżącą rękę po pomoc stajemy twarzą w twarz ze swoim dziełem. Nie możemy się odciąć od swojej historii, a nie chcemy jej już kontynuować. Zaczynamy rozbierać naszą fabrykę śmierci. Cegielka po cegielce, pozbawieni naszego „życiodajnego” alkoholu, próbujemy przeżyć każdy dzień na nowo. Energię czerpiemy na mityngach od ludzi, którzy idą w tym samym kierunku. Odwracamy kierunek naszej historii: drogę śmierci zamieniamy

na drogę życia. Postanawiamy żyć bez alkoholu. Tylko dzisiaj, bo tylko tyle jesteśmy w stanie gromadzić energii życia.

Nasza życiowa pojemność jest jeszcze bardzo niewielka. Na rozbieranie grobowca poświęcamy tyle czasu ile poświęcaliśmy na picie. Nasza droga życia poszerza się, odzyskujemy wolność. Docieramy do fundamentów i zniecierpliwieni już byśmy chcieli budować na nich nowy dom. Okazuje się, że na starych fundamentach możemy wybudować kolejny grobowiec. Nowy dom wymaga nowych fundamentów. Niektórzy z nas porywają się na budowanie nowego życia na starych podwalinach. To wielkie ryzyko. Jakie są szanse, że się uda? Pamiętam pewną panią w średnim wieku, która trafiła na grupę wstępną zaniepokojona faktem, że od paru miesięcy codziennie po obiedzie wypija drinka żeby poprawić sobie samopoczucie. Przekonany jestem, że ta kobieta nie musi przebudowywać swojego życia od podstaw.

Zachodzi wobec tego pytanie: Jak daleko sięgać w przeszłość? Dentysta prześwietla ząb i już wie w jakim stanie jest jego korzeń. Prawdy o życiu nie da się przedstawić na jednym zdjęciu. Wielu z nas nie bawi się w analizy. Postanawia zburzyć całe fundamenty i rozpocząć budowę od podstaw. Tak jest najpewniej i najbezpieczniej, chociaż wymaga to czasu i nakładów. Skoczek w dal mówi: cofam się tylko tyle, żeby wziąć jak najlepszy rozbieg i jak najdalej skoczyć. A ja? Na ile mam rozebrać swoje życie? Co zrobić, jak zawodzi pamięć, która nie chce pamiętać? Na szczęście na drodze, którą kroczymy nie jesteśmy sami. W sprawach, w których nie potrafimy sobie poradzić otrzymujemy pomoc. Wystarczy zwrócić się po nią i wytrwać, a ona nadejdzie w odpowiednim momencie. Znam osoby, które potrafiły wrócić pamięcią do momentu przyjścia na świat – bardzo spokojnie i szczegółowo opisują swoje narodziny. To jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu każdego człowieka. Pierwsze zachłyśnięcie się powietrzem, odcięcie pępowiny, pierwsze uczucie głodu i ta oślepiająca jasność wokół. Pierwsze doświadczenia noworodka nie należą do najprzyjemniejszych. Następne przeżycia związane są z rodzicami, rodzeństwem, rodziną. Przyjemne chwile pamięć pielęgnuje, te związane z bólem i zagrożeniem budzą sprzeciw. To, czy dziecko ma możliwość przeżywania tego wszystkiego, co każdego dnia rodzi się w jego sercu, zależy od rodziców i opiekunów. Dziecko ma prawo płakać, krzyczeć, tupać, złościć się, buntować i wyrażać swój sprzeciw. Czy dostaliśmy takie prawo od swoich rodziców? Czy dajemy takie prawo swoim dzieciom? W skrzywdzonym dziecku rodzi się niezgoda, rozdarcie i pytanie dlaczego? Rodzi się potrzeba wyrażania tego wszystkiego w

jakiś sposób byle tylko być zauważonym i wysłuchanym. Czy byliśmy wysłuchani? Wszystko, co działo się w naszym życiu jest ważne.

Program 12 kroków to program poddania się, zmian i działania, to program przebudowy życia, rozebrania grobowca i budowy świątyni, to program poznawania własnej historii, przywracania pamięci i nadania istotności wydarzeniom z naszego życia. Powrót do zdrowia to budowanie nowych więzi, zapuszczanie coraz to nowych korzeni w swoją historię, które coraz mocniej osadzają nas w rzeczywistości.

Andrzej Dywan

*„Odkryłam radość dawania i chcę obdarowywać
ludzi swoją ufnością, spokojem i nadzieją.”*

Warsztaty - „Studiowanie 12 Kroków”

Mój sponsor często mówi, że fajnie się mu zrobiło, gdy się zaprzyjaźnił z Bogiem. Przestał Bóg być karzącą i wymagającą rzeczy prawie niemożliwych Wielkością, a stał się Wielkością, do której można przyjść po radę, pomarudzić, pogadać.

Warsztaty studiowania Kroków mogą doprowadzić do „zaprzyjaźnienia się” z Krokami, do polubienia Kroków. Skutkiem tego może być inne podejście do Kroków. Przestaną być katorgą, zwłaszcza Krok IV, której normalny człowiek, a zwłaszcza AA-owiec nie przeżyje. Mogą się stać czymś, co przyniesie mnóstwo zadowolenia i satysfakcji.

Jak pomysł warsztatów trafił do Polski? Delegat na Światowy Mityng Służb dowiedział się, że takie warsztaty są prowadzone w USA i Kanadzie. Dostał materiały, które przywiózł do Polski. Zostały one przetłumaczone i postanowiliśmy to zrobić. Sprawdzić, czy to przyjmie się w Polsce i jak to nam wyjdzie. I tak się stało.

Jak się studiuje Kroki? Czyta się „Wielką Księgę” oraz „12x12” zaznaczając istotne dla mnie zdania. Zastanawia się, co dla mnie znaczą ważne słowa w treści Kroków: bezsilność, bezradność, powierzenie, obrachunek moralny itp. Po tych przygotowaniach przychodzi się na

warsztat i prezentuje swoje przemyślenia. Słucha się też innych i ich przemyśleń. W ten sposób studiuje się co tydzień jeden Krok. Warsztaty kończą się spotkaniem dotyczącym sponsorowania: co to jest sponsorowanie? po co mi sponsor? jak wybrać sponsora? kiedy zostać sponsorem? itp. Trzeba jednakże spełnić kilka warunków, aby odnieść korzyści ze studiowania:

- 1) należy chcieć poznać Kroki, a potem je zrobić ze sponsorem;
- 2) trzeba się **czuć** członkiem AA, a nie tylko **być** w AA;
- 3) dobrze jest mieć w sobie ciekawość poznania nowych rzeczy lub nowych sposobów zrobienia rzeczy znanych.

Jeżeli natomiast idę na warsztaty, aby sobie udowodnić, że to nie dla mnie; aby pokazać swoją wyższość poprzez krytykę; aby, to na warsztaty szkoda czasu. Korzyści nie będzie.

Wcześniej napisałem, że postanowiliśmy zrobić warsztaty i zobaczyć, co z tego wyjdzie. Pytanie: i co z tego wyszło? WYSZŁO ŚWIETNIE (tu odzywa się moja niebywała skromność). Wszyscy uczestnicy pierwszych warsztatów, którzy dotrwali do końca, byli zachwyceni. Jak ten zachwyt skutkuje oprócz słów, ponieważ ładne słówka mówi się łatwo i prosto, a potem często nic. Zachwyt warsztatami skutkuje w najlepszy z możliwych sposobów - kolejnymi warsztatami. Dzieje się tak bez proszenia, namawiania, molestowania. Po paru miesiącach od skończenia warsztatów parę osób dochodzi do wniosku, że można podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi, i pojawiają się kolejne edycje warsztatów.

Żeby nie było tak słodko wspomnę o krytykach. Są osoby, które uważają, że warsztaty są nie AAowskie. Można zadać pytanie: co to znaczy, że coś jest lub nie jest AAowskie? Są osoby, które twierdzą, że warsztaty to terapia i wszyscy o tym wiedzą (wszyscy oprócz uczestników), Wniosek wynikający z powyższych zarzutów jest prosty - pomysł warsztatów i same warsztaty należy „spalić żywym ogniem” (w ramach walk o czystość rasy oczywiście). Jednocześnie tak dziwnie się dzieje, że wszyscy ci, którzy „wiedzą” w warsztatach nie uczestniczyli. Jedni coś tam usłyszeli, inni coś tam podobno przeczytali i „wiedzą”. Uważam, że należy zostawić tych, którzy „wiedzą” razem z ich „wiedzą” i swoje robić tzn. iść na warsztaty lub zorganizować kolejną edycję. Ja mam mnóstwo satysfakcji i radości, bo przyłożyłem swoje „zgrabne rączki” do czegoś co jest dobre.

– (jeden z niewielu, którzy warsztaty prowadzili).

Zenek AA

O uduchowieniu słów kilka

Większość ludzi wierzy, że w codziennym życiu należy znaleźć sobie czas na życie duchowe. Np. rano przed pracą pomodlić się lub pomedytować albo przeczytać z czyjejś książki jedną lub dwie afirmacje w stylu pozytywnego myślenia... .Wieczorem w ramach duchowego życia dobrze jest przeczytać *do poduszki* kilka usypiających wersetów z Biblii lub krótki fragment nauk świętych. Niektórzy *wierzą*, że odwiedzając do tego wszystkiego świątynie (kościół, synagogę itp.) mniej lub bardziej regularnie i obchodząc tradycyjne święta, prowadzą jako tako uduchowiony tryb życia. Pytanie: jak wygląda życie takiego człowieka gdy wycinamy z niego te wszystkie sceny, które on uznaje za czyniące jego życie uduchowionym? Czy kłamie, oszukuje, kradnie, (szczególnie czas i energię innych ludzi) ? Czy manipuluje innymi? Co, jak i ile je? Co, jak i w jakich ilościach pije? I dlaczego? Czy zadaje sam sobie w celu samopoznania takie oraz podobne pytania?

Tak jak człowiek żyje, tak jak myśli, jak rozmawia i jak się zachowuje (szczególnie gdy jest sam ze sobą , tak wygląda jego prawdziwe, jedyne zresztą, duchowe życie. Nie istnieje bowiem życie duchowe i życie materialne. Materializm jest też wyrazem pewnego określonego, ograniczonego *nota bene* stopnia uduchowienia.

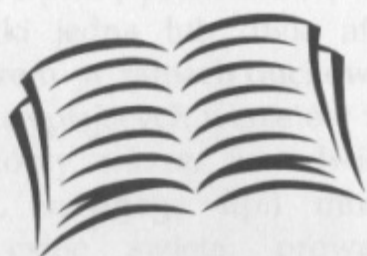
Przeanalizuj swoje uczucia, swoje myśli, swój styl życia. Spójrz na siebie obiektywnie jak malarz, który cofa się o krok lub dwa od malowanego przez siebie obrazu, aby lepiej przyjrzeć się całości. To co widzisz to obraz twojego uduchowienia i dlatego też, otaczają cię takie same i podobne duchy i ludzie. Równe przyciąga do siebie równe i podobne.

„Tam gdzie dwóch spotka się w Moim imieniu, tam jestem z wami” – mawiał Wybitnie Uduchowiony. Primabalerina żyjąca w świecie artystów, muzyki klasycznej, baletu z pewnością nie będzie się dobrze czuła po paru godzinach w klubie rugbystów lub filatelistów, chyba że niesie w sobie takie same i podobne zainteresowania. I vice versa.

Każdy z nas jest uduchowiony. Pytanie tylko: jaki duch mną kieruje? Czy jest to ten Duch, który chce mnie widzieć szczęśliwego, wolnego od wszelkich przywar i ograniczeń , cieszącego się zdrowiem i siłą ducha w zdrowym ciele? Czy też jest to inny duch? Na przykład duch czasu, duch niecierpliwy, niespokojny, miotający się pomiędzy rzekomym smutkiem jakim obdarza go rzekomo życie, a chwilami sztucznej euforii wyrażanej

10 RZECZY, JAKIE ALKOHOLIK MOŻE ROBIĆ ZAMIAST PIĆ

1. Czytać



2. Pojechać na wycieczkę



3. Naprawić kran



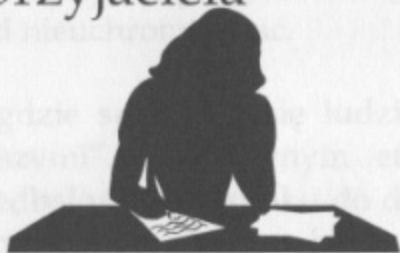
4. Zagrać w piłkę



5. Pójść do siłowni/na basen



6. Napisać list do przyjaciela



7. Pobawić się z dzieckiem



8. Upiec placek ze śliwkami



9. Zasadzić drzewo



10. Pójść do cyrku/kina/teatru



gromkim śmiechem lub krótko trwającą przyjemnością zmysłową – uniesieniem, po którym nadchodzi nieuchronnie kac.

AA to oczywiście pole energii, gdzie spotykają się ludzie, którzy byli „ostatnimi”, a stali się „pierwszymi”. Na pewnym etapie rozwoju duchowego pozwolili sobie na niedbałość w stosunku do ducha. Zamiast *spiritus sancti*, którego należy cierpliwie rozwijać w sobie, zdecydowali się na skróty i poczęli wpuszczać w siebie inny rodzaj ducha, inny *spiritus*, który jednak okazał się zdradziecki, toksyczny i wiodący w odwrotnym kierunku niż należy. Wprawdzie odsunęli się na niższe plany istnienia, a niektórzy ci najbardziej odważni, sięgnęli nawet dna (stali się ostatnimi), to jednak nauczyli się czegoś, czego nie nauczyli się w życiu ci wszyscy, którzy nawet nie wyobrażają sobie jako dno może wyglądać, niemniej jednak wmawiają sobie, że z tego powodu są „pierwszymi” lub jednymi z pierwszych (w kolejce do raju prawdopodobnie). W klubach AA spotykają się ludzie, którzy rozbudzają i rozbudzili w sobie cierpiąc, rozumiejąc, pojmując, pewne drgania, pewien stan uduchowienia, którego brak tym wszystkim, którzy tak bardzo ubiegają się miejsce w pierwszej klasie do nieba. Czy tylko dla tego stali się pierwszymi? Nie. Dla tego, ponieważ realizują w codziennym życiu to, co już zrozumieli, co już zmienili i zmieniają z takim trudem wspinając się z powrotem na wyższy poziom uduchowienia, gdzie człowiek a raczej żyjący w nim czasowo duch prowadzi życie bezwarunkowe, a więc pozwala się prowadzić duchowi bezinteresowności. W tym stadium uduchowienia, nikt nikogo już nie osądza, albowiem nauczył się widzieć swoje oblicze w bliźnim. Gdy ten ostatni prosi go o radę, ten udziela mu jej bezinteresownie, nie oczekując, że zostanie natychmiast zrozumiany, nie oczekując słów podzięk.

Oby większość *normalnych* ludzi tego świata wypracowała w sobie ten choćby stopień uduchowienia, a już nasz świat będzie wyglądać inaczej. W pozytywnym tego słowa znaczeniu. Bo uduchowiając siebie uduchowiamy przestrzeń, w której żyjemy. Wierzę, że można odbić się od dna, a skończyć na uduchowaniu całego Kosmosu.

Roman Nacht

Prosto z mityngu (USA)

Prezentowanych tu wypowiedzi i przykładów doświadczeń uczestników spotkań AA nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości

Odwaga aby się zmieniać

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą, a której dzielimy się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją. W ten sposób pomagamy sobie rozwiązywać problemy i uwalniać się od obsesji picia. Tak zaczynamy nasze spotkania w mojej grupie od czasu, gdy zjawiłem się tam po raz pierwszy. Tak też będziemy otwierać mityngi przez nowe tysiąclecie.

Jestem we wspólnocie od 35 lat. Widziałem wiele zmian, ale głównie dotyczyły one samych uczestników. Jedni odchodzili, drudzy przychodzili, jedni stawali się dojrzałsi, drugim szło to z trudem. Zmieniał się skład grupy pod względem wieku, pochodzenia, statusu i rodzaju „dna”, jakie przyczyniło się do tego, że nowi ludzie przychodzili po raz pierwszy.

Widziałem też zmiany kiepskie. Ktoś próbował wtrącać się do Tradycji, ktoś chciał ulepszać 12 kroków. Ale Wspólnota tym zmianom się opiera. Na szczęście. Jestem sam, chyba nienajgorszym, dowodem, że program działa, 12 kroków pomaga nie pić, ludzie są sobie wzajemnie potrzebni i najważniejsze zmiany to te, które każdy stara się odnieść do siebie.

Proszę swoją Siłę Wyższą aby mnie i całej Wspólnocie dała siłę ducha aby akceptować to, czego nie można zmienić, odwagę, abyśmy zmieniali, to co można i mądrość rozróżniania jednego od drugiego.

*Mickey H.
Springville, Utah*

*AA Grapewvine
Marzec 2003*

Poszukiwanie JA ?!

„Chciałem być kimś a dziś radosny jestem, bo jestem sobą”, jedno zdanie, będące dedykacją w otrzymanej od trzeźwiejącego alkoholika książce / Jan Dromader „Odzyskana Dusza” / to opis mojego życia:

– chciałem być kimś kiedy jako dziecko kochałem i
chciałem być kochany, a moje uczucia trafiały w
pustkę lub na mur obojętności,

- chciałem być kimś, a nie czymś, nie meblem o który się dba, ale którego nikt nie pyta gdzie chce stać i jak się czuje,
- chciałem być kimś kiedy uciekałem w nierzeczywisty świat książkowych bohaterów,
- Chciałem być kimś, to znaczy chciałem czuć siebie, nie tylko „myślę więc jestem” ale „czuję więc jestem”.

Dzieciństwo w dysfunkcyjnej rodzinie uniemożliwiło mi zbudowanie poczucia własnego JA. Nie przekazano mi wzorca dobrego myślenia o sobie, nie zbudowałem własnej autonomii i nie nauczyłem się pewności siebie oraz zaufania do siebie i świata, nie zbudowałem pozytywnego poczucia własnej wartości i własnej skuteczności.

Aby zbudować system JA, który jest centralnym elementem osobowości i integruje różnorodne doświadczenia osobiste, niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa na które składają się m.in. : więzi uczuciowe z rodzicami (najbliższym otoczeniem), warunki materialno - bytowe, świadomość celowości (uporządkowanie, przewidywalność) otaczającego świata oraz akceptacja. W moim dzieciństwie nie było przemocy czy patologii, również warunki materialne miałem jako dziecko lepsze od kolegów, zabrakło jednak elementów niezbędnych do zbudowania poczucia **siebie**. Nie szukam winnych, nikogo nie oskarżam oraz nie uciekam od odpowiedzialności za to co w swoim życiu robiłem czy zrobiłem, uważam jednak iż poznanie przyczyn pozwala na minimalizowanie destrukcyjnych skutków dzieciństwa.

„Kim jestem?” pamiętam „chaos myśli” a następnie „pustkę w głowie” jaką spowodowało to pytanie - zadanie terapeutyczne.

Ta „pustka” poprzedzona „chaosem” znana mi była z przeszłości także tej poprzedzającej okres nadużywania alkoholu. Uważam że system rozproszonego JA (termin używany w terapii uzależnień to jedna z przyczyn a nie skutek uzależnienia od alkoholu (czy tylko?). Brak ukształtowanego systemu JA to m.in.:

- odczucie że ten ktoś wczoraj to nie byłem ja,
- nieodpowiedzialność (*kto ma odpowiadać, brak punktu odniesienia*),
- wieczne porównywanie się (*„ja to, to coś między lepszymi i gorszymi”*),
- brak szacunku dla siebie (*co szanować?*),
- niemożność bycia asertywnym (*brak własnego terytorium, co więc chronić, o co dbać?*).

Alkohol był lekarstwem na osobowościowe niedostatki, na lęk i wstyd, dawał poczucie mocy, pozwalał snuć piękne plany, łagodził „ból istnienia”, pozwalał czuć że żyję żyć. To alkohol dawał złudne poczucie że jestem *kimś*, kimś ale nie sobą.

Dziś, patrząc na początki mojej abstynencji, uważam, iż milowymi krokami na mojej drodze do trzeźwości były:

- akceptacja siebie - „jestem jaki jestem”, akceptacja siebie „tu i teraz” - punkt wyjścia do zmian (wiem, co mogę jeżeli zechcę, zmieniać)
- odpowiedzialność - pamiętam ulgę, kiedy dotarło do mnie, że „piłem, bo chciałem”. To ja dokonywałem takiego wyboru. Wzięcie świadomej odpowiedzialności za swoje pijane życie przyniosło mi ulgę. Akceptacja siebie i odpowiedzialności za swoje wybory to fundamenty, na których budowałem poczucie własnego JA, poczucie siebie. Poznawanie siebie to zadowolenie i radość, niektóre odkrycia są zaskakujące, ale dają satysfakcję i energię do dalszych poszukiwań. Poniżej o tym, czym dla mnie są i co ułatwiło mi pracę nad akceptacją siebie oraz odpowiedzialnością.

AKCEPTACJA SIEBIE

Zaakceptowanie siebie w chwili obecnej na „TU I TERAZ” umożliwia rozpoczęcie marszu ku temu czym możemy się stać. **Nikt nie jest doskonały.** Poczucie winy oraz wstyd za wszelkie nasze (i nie tylko nasze) niedoskonałości, mają zasadniczy wpływ na niską samoocenę. Niekiedy wydaje nam się że jedynym sposobem na odreagowanie własnych błędów jest samooskarżanie („jaki ja jestem głupi”, „niczego nie potrafię dobrze zrobić” itp.) i zadawanie sobie cierpienia („pokuty?”). Nie musimy wpadać w samozachwyt czy też uparcie pochwalać wszystkiego, co robimy, lecz możemy pogodzić się z tym co zrobiliśmy, czego i tak już nie można zmienić. Możemy wejrzeć we własne myśli przyjrzeć się swym przekonaniom, postawom i uczynom. Dopiero wtedy udaje się odkryć źródła popełnionych błędów, uczciwie naprawić wszystkie możliwe do naprawienia szkody i wyciągnąć z tych doświadczeń wnioski -- nauki na przyszłość.

Żeby jednak zacząć wprowadzać zmiany w swoim życiu niezbędna jest akceptacja siebie ze swoimi nieumiejętnościami i dotychczasowym doświadczeniem.

Nie sposób zbudować zdrowego i silnego poczucia własnej **wartości - godności** nie podejmując trudu, by poznać i uszanować samego siebie, **być tym kim jestem.** Aby być sobą niezbędna jest uczciwość wobec samego siebie, wobec swoich **wartości oraz zasad.** Bycie uczciwym wobec siebie to nie to samo co bycie samolubnym, nastawionym obronnie czy uparcie obstającym przy własnym punkcie widzenia. Bycie sobą oznacza porzucenie masek oraz odgrywanych ról, jest to też odrzucenie manipulacji jako sposobu kontaktowania się ze sobą i innymi ludźmi.

„Nabieramy pełni człowieczeństwa przez odrzucenie wszystkiego co fałszywe i nieautentyczne. Bycie sobą oznacza bycie wiernym temu najprawdziwyszemu, esencjonalnemu, najgłębszemu i najlepszemu JA”.

Oznacza uczenie się poznawania, szanowania i doceniania samego siebie. Oznacza uczciwość niepodzielność i autentyzm. Pogody ducha nabywa ten kto myśli, mówi, działa i żyje zgodnie ze swą

prawdziwą naturą, wolny od konfliktów pomiędzy swym światem wewnętrznym a zewnętrznym.

Poznawanie siebie i budowanie poczucia własnej wartości - godności wymagają m. in.:

UCZCIWOŚCI - człowiek staje się uczciwym wobec innych dopiero gdy zaczyna być uczciwym wobec siebie. Bywamy tak bardzo zajęci odgrywaniem różnych ról lub sprawianiem na innych określonego wrażenia że tracimy kontakt z własnymi prawdziwymi przekonaniem i uczuciami. Uczciwość to nie tylko nie okłamywanie innych ale także siebie, to podejmowanie decyzji i ponoszenie ich konsekwencji, to także popelnianie błędów i przyznawanie się do nich bez przerzucania odpowiedzialności na zewnętrzne okoliczności. Zachowanie uczciwości oznacza podejmowanie ryzyka. Ryzykujemy brakiem zgodności z innymi lub czyjąś dezaprobatę. Ryzykujemy zdjęcie maski jaką nosimy by się bronić przed naszymi wyobrażeniami o zagrożeniach które najczęściej są naszymi złudzeniami zrodzonymi przez nasze załęcznione, pogubione JA. Uczciwość może być kamieniem węgielnym prawdziwego szczęścia.

ODWAGI I WYTRWAŁOŚCI - Odwagi wymaga wzięcie odpowiedzialności za swoje życie bez wykrętów i szukania usprawiedliwień w zewnętrznych okolicznościach (*szukanie winnych*). Zobaczenie siebie i rzeczywistości **taką jaka jest** wymaga odwagi, a praca nad sobą wymaga wytrwałości i konsekwencji. Odmawiając sobie wyrażenia swojej postawy wobec tego co uważamy za niewłaściwe tracimy szacunek do siebie (*tchórzostwo*). Zachowanie **uczciwości wobec siebie** wymaga odwagi - wymaga przeciwstawienia się różnego rodzaju krzywdom lub niesprawiedliwości. Nie zawsze udaje się powstrzymać innych od wyrządzania krzywdy, zawsze jednak należy podejmować decyzję o nieuczestniczeniu w takich działaniach. Jest to odwaga i jedyny sposób na zachowanie szacunku do samego siebie i poczucia godności. Nawyki w myśleniu i postępowaniu nie odmieniają się z dnia na dzień. Zmiany następują najczęściej powoli, dawne reakcje mogą się „odnawiać” jednak pojawiać się będą nowe wypracowywane przez nas dające nam satysfakcję.

CHĘCI ROZWOJU -- istotą życia jest ciągła zmiana -- rozwój, oznacza to akceptowanie siebie jakim się jest i posuwanie się do przodu z nadzieją i wizją tego kim można się stać, zaniechanie oporu

wobec procesu zmian oraz radość z nowych, nawet bolesnych doświadczeń i wyciągniętych wniosków.

SAMOWIEDZY -- po wielu latach tłumienia, wypierania się, ukrywania i przysłaniania naszego prawdziwego JA przy pomocy złudzeń na swój temat, iluzji, masek. i ról często **zapominamy, kim naprawdę jesteśmy.** Nasze rzeczywiste **prawdziwe JA nie zniknie** nawet jeśli będziemy je ignorowali lub tłumili. Jedyne co można zrobić to **zerwać z lękiem i „toksycznym wstydem”** które oblepiają je ze wszystkich stron. Trzeba wyzbyć się wszystkich obco brzmiących „głosów” w naszym umyśle. Przebić przez warstwy własnych obronnych nawyków, myśli i poczynań. Przestańmy określać siebie poprzez błędy z przeszłości. Spójrzmy na siebie jak na pewną zamkniętą całość – na istotę obdarzoną ciałem, umysłem i duchem. Samowiedza to identyfikowanie się z własnym doświadczeniem.

OTWARCIA SIĘ NA WPŁYWY Z ZEWNĄTRZ -- wsłuchiwanie się w myśli innych nie oznacza że mają się one stać naszymi własnymi myślami. Możemy czerpać z cudzych doświadczeń lecz nie musimy uznawać ich za własne bez konfrontacji z własnym doświadczeniem. Wsparcie dla samego siebie to zdolność do korzystania ze wsparcia środowiska gdy jest to nam potrzebne, przy zachowaniu przekonania że inni chcą i mogą nam pomóc. **Sami odpowiadamy za nasze myśli, przekonania, uczucia i uczynki.**

AUTENTYZMU -- oznacza to, że nasze myśli, uczucia i przekonania mają swe źródło wewnątrz nas, a nie poza nami. Chcąc być autentycznym, trzeba czasami przeciwstawić się naciskom z zewnątrz. Trzeba obstawać przy własnym punkcie widzenia i przy własnych prawdziwych uczuciach, dzięki którym działanie staje się odbiciem prawdziwej wizji wewnętrznej. Trzeba umieć zaryzykować utratę czyjegoś uznania i mieć odwagę pozostania sobą. **Człowiek jest autorem, artystą i twórcą własnych zachowań i własnego życia.** Ludzie bywają niekiedy przekonani, że utrzymanie pracy czy kontaktów prywatnych lub towarzyskich wymaga przystosowywania się, odgrywania ról i przywdziewania rozmaitych masek. Obawiają się że autentyzm i uczciwość mogą doprowadzić ich do tego, że zostaną wykorzystani, odizolowani, osamotnieni.

Niektóre związki nie mają szans na osiągnięcie poziomu większej uczciwości i większego wzajemnego szacunku, należy się więc ich

„pozbyć”. Tak więc przechodząc od starych do nowych wzorów myślenia i zachowania możemy czasami czuć się osamotnieni. Jeśli jednak będziemy dalej pracowali nad odkrywaniem i wyrażaniem swego najprawdziwszego JA, zaczniemy wchodzić w nowe związki, które okażą się bardziej zdrowe i szczęśliwe. Rezygnując z samooszukiwania, można stwierdzić co należy i co chcemy zmienić by zapewnić sobie dalszy rozwój i dobre samopoczucie.

SZACUNKU -- okazywanie prawdziwego szacunku nie sprowadza się do tego by robić coś tylko dlatego, że ktoś od nas tego oczekuje lub że tak jest „grzecznie”. Prawdziwy szacunek do siebie i do innych polega na pamiętaniu o tym, że jesteśmy ludźmi - ze swymi uczuciami, przekonaniami, opiniami, pragnieniami, obawami, wątpliwościami, potrzebami, talentami, marzeniami, celami, prawami i godnością. Oznacza rozpoznanie i akceptację zdrowo rozumianych granic, oddzielających jednych ludzi od drugich. Oznacza odpowiedzialność za swe czyny i słowa, służącą umacnianiu stosunków z innymi i mającą na względzie nie wyrządzanie im lub sobie szkody. Szacunek to również powstrzymanie się od udzielania nieproszonych rad i nieingerowanie w cudze decyzje i ich następstwa. **Szacunek dla siebie to korzystanie z własnych praw z jednoczesnym dawaniem tych praw innym.**

OBOWIĄZKOWOŚCI -- jest to świadome branie na siebie zobowiązań, zadań i wypełnianie ich w sposób godny, lojalny uczciwy i pełen poświęcenia. Oznacza sumienność i niezawodność ale wymaga wyzbycia się autodestrukcyjnych złudzeń i nawyków, w wyniku których podejmujemy się zadań przerastających nasze możliwości. Podejmujemy zobowiązania w sposób poważny, starając się być rzetelnym, lojalnym, godnym zaufania bez zdradzania samych siebie, nie zapominając o sobie.

ZAUFIANIA DO SIEBIE -- bądźmy dla siebie mili, łagodni, rozumiejący, wspaniałomyślni, wybaczący, cierpliwi, i akceptujący, będzie to oznaczać że ufamy sobie. Poświęcamy mnóstwo czasu i energii na próby walki z „mrocznymi” aspektami nas samych i zapominamy o istniejącej w nas „jasności”. Niekiedy wydaje się nam że owa jasność i ciemność toczą w nas wojnę. A to tylko ciemna strona naszej natury boryka się sama z sobą. Toczą w nas boje: wina, lęk, złość, niepokój, zwątpienie, wstyd, lenistwo oraz poczucie beznadziejności.

Otwórzmy drogę przed: miłością, spokojem, pokojem, nadzieją i wiarą w lepsze jutro.

PRACY NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI -- nie bierzmy na siebie więcej niż możemy udźwignąć gdyż możemy ulec zniechęceniu. Rozwój w pożądanym kierunku realizujemy krok po kroku, a dojdziemy do niebywałych rezultatów. **„Wolniej pójdziesz, dalej zajdziesz”**. Jeśli wyzbędziemy się myśli o perfekcjonizmie, wówczas zaakceptujemy własne błędy i nauczymy się doceniać nawet najmniejsze uczynki, a także zaczniemy przekształcać niewielkie wysiłki w znaczące oddziaływanie.

SPÓJNOŚCI -- zachowanie zdrowego szacunku dla siebie oraz prawdziwego szczęścia będzie przychodziło nam z trudem tak długo, jak długo pozostawać będziemy niespójni w swych przekonaniach, systemie wartości, zasadach, uczuciach i poczynaniach - uczynkach. **Jeśli zachowania stoją w sprzeczności z poglądami, odczuciami i wartościami, nie mamy zaufania do siebie**. Spójność to stosowanie tej samej skali wymagań do innych, jaką stosujemy do siebie (*wymagać od innych mogę tego, czego wymagam od siebie*). Gdy uczciwie spojrzymy w głąb siebie dostrzeżemy, czego tak naprawdę zapieramy, co chcemy ukryć, co tłumimy i w czym siebie okłamujemy. Uznanie i nazwanie tego, co dzieje się w nas samych, umożliwia osiągnięcie takiej swobody która pozwoli na myślenie o tym czego potrzebujemy i planowanie przyszłości

MIŁOŚCI DO SIEBIE -- ciężko pracując nad własnym rozwojem jesteśmy podatni na stany zwątpienia.

Zrozumienie i zaakceptowanie swych wątpliwości pozwala się od nich uwolnić. Możemy się wyzbyć perfekcjonizmu i obaw robiąc to, co w naszej mocy, najlepiej jak potrafimy i akceptując rezultaty. Będziemy popełniać błędy, jednakże zawsze będziemy mogli się z nich czegoś nauczyć i ruszyć w dalszą drogę. Dostrzeżenie oraz uszanowanie tego, co w nas najlepsze i wybaczenie rzeczy najgorszych, dążenie z wiarą i nadzieją do dalszego rozwoju -- samodoskonalenie, przyniosą nam spokój wewnętrzny i radość życia. **radości . Kocha się dlatego, że ktoś jest, a nie za to jaki jest, więc**

„KOCHAJ SIEBIE DLATEGO ŻE JESTEŚ !

ODPOWIEDZIALNOŚĆ. ŻYCIE CZŁOWIEKA TO DOKONYWANIE WYBORÓW I PODEJMOWANIE DECYZJI.

Poczucie odpowiedzialności danego człowieka jest pochodną jego poczucia kontroli. Jeżeli człowiek jest przekonany, że kontroluje sytuację, wówczas – niekoniecznie zdając sobie z tego sprawę – wierzy że może wpłynąć na jej wynik. Tym samym osoba taka bierze odpowiedzialność za rozwój wydarzeń. Natomiast człowiek, który nie ma poczucia kontroli nad swymi doświadczeniami, nie czuje się odpowiedzialnym, za przebieg wypadków ani za skutki swoich działań. W naturze ludzkiej leży poszukiwanie czynników odpowiedzialnych za przebieg wydarzeń, dociekanie przyczyn, nieustanne dociekanie „Dlaczego stało się tak, a nie inaczej?”. Przy poszukiwaniu czynnika sprawczego niektórzy ludzie mają tendencję do koncentrowania się wyłącznie na sferze wewnętrznej */"to ja"/*, podczas gdy inni spodziewają się odnaleźć go na zewnątrz */inni ludzie, Bóg itp./*. Ponieważ jedna i druga tendencja ogranicza pole widzenia, mogą one mieć niekorzystne konsekwencje, a nawet doprowadzić do depresji. Konieczna więc jest umiejętność rozpoznania za które sytuacje jesteśmy odpowiedzialni, a za które nie.

Człowiek nie może istnieć w oderwaniu od środowiska. Wszyscy jesteśmy częścią systemu wzajemnych oddziaływań i zależności. Zmiana w nas samych może mieć znaczący wpływ na nasze otoczenie. Branie odpowiedzialności za siebie samych oznacza również uwzględnienia konsekwencji naszych działań.

To My decydujemy o tym, jak funkcjonujemy w świecie, którego jesteśmy częścią. To My w każdej chwili wybieramy sposób, w jaki zareagujemy na otaczający nas świat. **Mimo że nie mamy wpływu na wszystko, co nam się zdarza, możemy jednak być w stu procentach odpowiedzialni za nasze reakcje i znaczenie jakie przypisujemy wydarzeniom.**

Bycie odpowiedzialnym oznacza rozpoznawanie tego, nad czym można, a nad czym nie można zapanować. Oznacza pogodzenie się ze wszystkim, czego nie potrafimy zmienić, a także dokonywanie świadomych wyborów spośród tego, co zmieniać jest się w stanie. Oznacza zrozumienie faktu, iż niezależnie od tego, co dzieje się dookoła, istnieje w nas coś, co tworzy nasze widzenie świata i nasze życiowe doświadczenie. Odpowiedzialność oznacza też akceptację skutków własnych wyborów. Niekiedy branie odpowiedzialności za samego siebie związane jest z wyborem pomiędzy dwoma sposobami postępowania, które w równym stopniu zachęcają jak i zniechęcają. Niekiedy oznacza ryzyko popełnienia błędu lub utraty

czyjegoś uznania. Niekiedy oznacza przeproszenie i naprawienie własnych błędów. Niekiedy nawet rozważnie przemyślana decyzja prowadzi do utraty czegoś, na czym, w naszym przekonaniu - nam zależało.

Unikanie osobistej odpowiedzialności zaciemnia obraz własnej osoby i zaburza poczucie własnej godności. Nie można zachować dobrego samopoczucia, broniąc się przed skutkami własnych poczynań. Nie można podtrzymać szacunku i miłości do samego siebie, chowając głowę w piasek, uchylając się od dostrzegania rzeczywistych wymiarów podejmowanych decyzji. **Człowiek nie może podejmować odpowiedzialności za samego siebie dopóty, dopóki uważa się za bezbronną ofiarę innych ludzi i okoliczności. Ponoszenie osobistej odpowiedzialności nie jest karą - jest oznaką zdrowia i rozsądku.** Nie oznacza to, że masz być doskonały. Oznacza tylko tyle, że masz być uczciwy i akceptować realia dokonywanych wyborów - ich źródła w Tobie samym i ich konsekwencje zarówno dla Ciebie jak i dla innych. Nagrodą za takie życie jest uwolnienie się od zakłamania, nieuczciwości i manipulacji, a także od ciągłego poczucia winy, lęku i niskiej samooceny. **Człowiek, biorący pełną odpowiedzialność za siebie, pewnego dnia zaczyna żyć w sposób otwarty, pogodny i szczęśliwy. Odpowiedzialności można i trzeba się nauczyć w procesie nauki pomocne mogą być poniższe uwagi:**

ZOBOWIĄZANIA - podjęcie zobowiązania oznacza całkowite poddanie się własnej **świadomej decyzji**. Oznacza skupienie, koncentrację i determinację na jego realizacji. Dotrzymanie zobowiązań polega na wypełnianiu ich ze wszystkich sił i pogodzenie się ze skutkami swych działań. Pamiętajmy jednak *„najpierw sprawy najważniejsze”*, pochopte zobowiązanie może przysporzyć nam kłopotów.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBISTA - branie na siebie odpowiedzialności za wszystko, co dzieje się w „naszym małym świecie” jest równie nieracjonalne, jak jej unikanie. Odpowiedzialność osobista to uzmysłowienie sobie, jaką **naprawdę** rolę odgrywamy w „naszej strefie wpływów”. „Odpuszczenie” sobie zajmowania się wszystkim tym, na co nie mamy wpływu, uwalnia naszą uwagę i energię i pozwala skupić się na tym, nad czym jesteśmy w stanie „panować”. Zawsze powinniśmy być odpowiedzialni za samych siebie.

LĘK PRZED ZMIANĄ - lęk przed spodziewanymi zmianami jakie będą skutkiem wprowadzenia w życie naszych decyzji często utrudnia, a nawet uniemożliwia ich podjęcie.

Dobrze jest więc zdawać sobie sprawę iż jakakolwiek decyzja jest lepsza od żadnej (*błędną można naprawić*), można więc rozwiązanie problemu „wylosować”. Lęk przed dokonaniem wyboru będzie także mniejszy gdy podejmiemy decyzję jaką, naszym zdaniem, podjęłaby osoba będąca dla nas autorytetem (*co on\ ona zrobiłby będąc na moim miejscu*).

PRAWO DO BŁĘDU – przyznanie sobie **prawa do popełniania błędów** uwalnia nas od poczucia lęku, wstydu czy strachu. Zaakceptowanie konsekwencji własnych poczynań pomaga w zrozumieniu osobistego oddziaływania oraz na posługiwanie się nim w sposób konstruktywny. Prawo do błędu nie zdejmuje z nas odpowiedzialności za skutki naszych działań. Uszanowanie własnej odpowiedzialności rodzi szacunek do samego siebie. Wszyscy popełniamy błędy i nikt z nas nie jest w stanie odmienić przeszłości, ale przyznanie się i wyciągnięcie wniosków (*lekcji*) z popełnionych błędów pozwoli nam uniknąć ich powtórzenia. Nie oskarżamy się za negatywne skutki naszych wyborów, „zły” uczynek można naprawić i czegoś się na nim nauczyć, podczas gdy poczucie „*bycia złym*” rodzi jedynie wstyd i niszczy poczucie własnej godności.

NASTAWIENIA OBRONNE – skłonność do ochrony własnego JA często blokuje zdolność do podejmowania decyzji w sposób konstruktywny. Powoduje iż bez końca tkwimy w jałowym, błędnym kole ataków i kontrataków. Uniemożliwia samodoskonalenie, poprawę stosunków z innymi oraz dokonywanie bardziej obiektywnej analizy każdej sytuacji. Dzięki otwarciu się na odmienne od naszego punkty widzenia potrafimy rozważać wszystkie aspekty i skutki własnych wyborów i przyjrzeć się sobie w kategoriach odmiennego punktu widzenia.

PERFEKCJONIZM – wynika z nie akceptacji siebie i otaczającego świata takim jaki jest. Skutkuje wiecznym niezadowoleniem, jest także ucieczką od odpowiedzialności ponieważ blokuje działanie „jeśli nie mogę zrobić czegoś doskonale, to nie robię nic”. Zaniechanie niesie ze sobą również skutki, często przykre, ponosimy je czy tego chcemy czy nie. „Perfekcjonista” ponosząc konsekwencje swoich nierealnych oczekiwań (nie ma działań doskonałych) traci radość życia.

SAMOOSZUKIWANIE SIĘ – ze wszystkich „gier” jakie prowadzimy do najbardziej, autodestrukcyjnych należą te, które prowadzimy sami ze sobą. Potrafimy mamić się na wiele sposobów chociażby odmawiając sobie dostrzegania różnorodności możliwości rozwiązań czy unikając wykonywania naszych obowiązków. Potrafimy wmawiać sobie, że

jesteśmy ofiarami cudzych decyzji i błędów lub bałamutnie interpretujemy rzeczywiste konsekwencje własnych poczynań. Zapieramy się swych prawdziwych myśli i uczuć.

PRZEPRASZANIE – powiedzenie komuś, że popełniło się błąd i że się za niego przeprosza nie zawsze bywa rzeczą łatwą, lecz zawsze jest rzeczą prostą. Uczyniwszy to i „naprawiwszy” swoje postępowanie uwalniamy się od błędów przeszłości i stajemy się gotowi by zrobić krok w kierunku lepszej przyszłości.

OBWINIANIE SIEBIE - odpowiedzialność to uzmysłowienie sobie że wybraliśmy jakieś myśli, przekonania, postawy czy działania i że wybór ma swoje następstwa. Zadręczanie się z racji popełnionych błędów bynajmniej ich nie prostuje ani też niczego nie uczy. Podejmowanie odpowiedzialności pomaga w panowaniu nad tym, na co mamy wpływ i przyjmowanie tego, co wymyka się naszej kontroli.

ŚWIADOMY WYBÓR - w swych motywacjach wszyscy jesteśmy do pewnego stopnia „zaprogramowani” przez naszą przeszłość, przez nie uświadamiane przekonania, nawykowe zachowania i myśli. Ponieważ kształt naszego życia w dużym stopniu jest wynikiem naszych decyzji, podejmowanie ich w sposób najbardziej świadomy „tu i teraz” stwarza szansę że będą one najlepsze, na jakie w danym momencie nas stać.

PROJEKCJA - zazwyczaj łatwiej dostrzegamy „złe” postępowanie innych ludzi niż przyznajemy się do własnych błędów. Cudze wady i błędy mogą dostarczać nam wskazówek na nasz własny temat. Przypisujemy często innym ludziom własne uczucia, motywacje i decyzje, za które nie chcemy wziąć odpowiedzialności. Obwiniamy ich i krytykujemy nie przyznając się do tego, że odbija się w nich to, co tkwi w nas samych. Rzeczy, które najbardziej drażnią nas u innych, mogą naprowadzić nas na poznanie nowych aspektów samych siebie. Nauczywszy się wyzbywania lęku przed analizowaniem samych siebie, zaczynamy dostrzegać wszystkie momenty i sposoby przypisywania innym własnych przekonań, uczuć, obaw i decyzji.

WARTOŚCI - za każdym razem powinniśmy przeanalizować wszystkie możliwe aspekty dokonywanego wyboru i ustalić co w danym momencie stanowi dla nas wartość najważniejszą. Pomaga to w rozpoznaniu różnych racji i upraszcza podjęcie decyzji. Nie podejmujemy decyzji czy też działań niezgodnych z naszym wewnętrznym poczuciem wartości, z naszymi zasadami, z naszym prawdziwym JA, z naszym sumieniem .

ROMANTYCZNE FANTAZJE - jakże wielu ludzi zniszczyło swe szczęście żywiąc złudzenia co do ludzi, zdarzeń i okoliczności. Powodując się romantycznymi fantazjami, odrzucamy wspaniałe możliwości, jakie stwarza rzeczywistość. Tak naprawdę, ani kobiety nie są aniołami, ani mężczyźni nie są rycerzami w lśniących zbrojach. Mężczyźni i kobiety są istotami ludzkimi ze swymi słabościami, błędami różnymi niedoskonałościami. Jeśli będziemy uważali się za bogów i boginie, to skażemy się na nieuchronne rozczarowania

Każde działanie lub jego zaniechanie rodzi skutki (konsekwencje), ich świadomość ułatwia dokonywanie wyborów oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji. Wszyscy stajemy w obliczu ludzi i zdarzeń pozostających poza naszą kontrolą, niemniej sposób, w jaki na to reagujemy, zawsze jest naszym własnym wyborem. Jeśli człowiek uważa się za ofiarę czynników zewnętrznych wówczas wyzbywa się własnej odpowiedzialności i decyduje na lęk, cierpienie i beznadziejność. Jeśli jednak postrzega i działa w sposób odpowiedzialny, może zacząć wybierać to, co przyczynia się do jego rozwoju oraz prawdziwie dobrego samopoczucia i szczęścia. Gdy pogodzimy się z niedoskonałością nas samych, ludzi i życia, odkryjemy radosne uwolnienie się od nieuchronności niezadowolenia i rozczarowań z racji nierealnych oczekiwań. Szczęśliwie przekonamy się, że nie wszystko musi toczyć się po naszej myśli. Zbudzi się w nas przekonanie, iż życie, miłość, ludzie, praca, rzeczy i sprawy mogą być piękne mimo, że nie są bez skazy. Opuśćmy sobie wszystko to, nad czym nie jesteśmy w stanie zapanować i nauczmy się działać na rzecz tego, by coś było „wystarczająco dobre”, a nie perfekcyjne. Uwolnijmy wyobraźnię od tego, co nigdy może się nie stać i dojrzewajmy do zaakceptowania tego co jest. Życie pełne jest trudnych decyzji, wyborów, problemów do rozwiązania, błędów, niepowodzeń i trudności. **Swego szczęścia należy szukać w życiu takim, jakie ono jest. Nigdy czas na to, by być szczęśliwym, nie będzie lepszy jak właśnie teraz.**

ŻYCIE JEST WĘDRÓWKĄ , A STAŁY ROZWÓJ DROGĄ PO KTÓREJ SIĘ ONA ODBYWA.

„Niedźwiedź chodził tam i z powrotem dwadzieścia stóp, które stanowiły długość klatki. Kiedy, po pięciu latach, usunięto klatkę, niedźwiedź dalej chodził tam i z powrotem te dwadzieścia stóp, jakby klatka tam nadal była. Bo ona była. Dla niego !

MURY, KTÓRE NAS WIĘŻĄ, SĄ WYOBRAŻONE, NIE RZECZYWISTE.

Adam

O ZABAWIE (ALE POWAŻNIE)

Przeciwieństwem zabawy nie jest praca, lecz depresja.

Większość z nas, wkraczając w dorosłość, spycha zabawę na margines swego życia. No, jeszcze posiedzieć przy piwku przed telewizorem, albo zaprowadzić dzieci do wesołego miasteczka - to może i owszem. Ale wesoła, pełna śmiechu i ruchu „zabawa” - co to to nie. Wielu uważa, że w dojrzałym wieku bawić się nie przystoi, nie wypada, a nawet nie wolno. Zresztą, wielu dorosłych, bawić się, po prostu już nie potrafi. Dajemy jeszcze prawo do zabawy małym dzieciom, ale też najlepiej, żeby trwało to krótko i przebiegało jak najspokojniej, bez odgłosów i nadmiernego ruchu.

Tymczasem psychologowie i uczeni medycy odkryli w swych badaniach, że zabawa - w każdym wieku - ma ogromny wpływ na kreatywność umysłu, zdrowie (psychiczne i fizyczne) no i na taki drobiazg, jak poczucie szczęścia.

Dobra zabawa wyłącza intelektualną pracę umysłu. W zabawie zaczynamy zajmować się głównie tym, co dzieje się TU i TERAZ. Przestajemy „myśleć”. Oddalają się troski dnia wczorajszego, lęki o jutro, ulatują zmartwienia oraz wszelkie realne i nierealne problemy. Zwalnia się w umyśle miejsce na przeżycie chwili, w której się właśnie znajdujemy. W miarę uczestniczenia w zabawie, następuje energetyczny i emocjonalny samozapłon: ogarnia ożywienie i ekscytacja samym rozbawieniem. W czasie dobrej zabawy można przeżyć jedyny w swoim rodzaju nastrój niewymownej lekkości bytu.

Ów „byt” składa się z niepoważnych i nieważnych spraw. W zabawie zajmują nas momentalne bodźce i odruchy. Zaczynamy się cieszyć czymś takim, jak opryskanie morską falą, podskoki do rzucanej w naszym kierunku piłki, poruszanie się z rytmem muzyki i dopasowanie do niego własnych tanecznych kroków, a na dodatek zgranie tych kroków z partnerem czy partnerką. W zabawie może nas całkowicie pochłonąć szukanie słowa składającego się z pięciu liter z „ą” i „n” w środku lub odgadywanie zaszyfrowanej w gestach i mimice jakiejś postaci literackiej czy historycznej. Zabawa oddala pamiętanie, rozpamiętywanie i martwienie się na zapas. Treści zabawy są ulotne i nie wiążą się z doniosłymi życiowymi decyzjami, wyborami i konsekwencjami. No, ale chociaż wielu traktuje zabawę marginalnie, to na ogół zdajemy sobie

sprawę z tego, że właśnie rozrywka i zabawa posiadają moc łagodzenia stresu i regenerują zapasy energii, optymizmu i kreatywności. Tak naprawdę, to oprócz snu, tylko zabawa umożliwia odpoczynek.

Te wszystkie walory to bardzo dużo. Ale naukowcy znaleźli dowody, że to jeszcze nie wszystko. Okazuje się, że zabawę wypada zaliczyć do najwyższych przejawów człowieczeństwa. Zabawa ponadto pobudza mózg do skomplikowanych ćwiczeń rozwojowych i właśnie dzięki zabawie powstają między neuronami zupełnie nowe połączenia zwiększające zdolność człowieka do adaptacji i stawiania czoła nowym wyzwaniom.

Dodajmy, że zabawa to również odwieczna swatka ułatwiająca poszukiwanie partnera. Tak się składa, że najchętniej łągniemy do tych, którzy potrafią i lubią się bawić. I chociaż wielu dorosłych ma opory przed zabawą, to wśród wszystkich stworzeń w całej przyrodzie jedynie człowiek zachowuje zdolność do zabawy długo po zakończeniu dzieciństwa. Lecz owa zdolność to niekoniecznie „umiejętność”. Niektórym przydało by się po prostu od nowa nauczyć się bawić.

Z tym jednak można mieć trochę trudności, bowiem podobnie jak sztuka, zabawa wymyka się definicjom. Zabawą może być niemal wszystko. Na szczęście, przy odrobinie zastanowienia jest prawie niemożliwe, by pomylić się w ocenie, czy coś jest czy nie jest zabawą. Gdy zapominamy o pracy, kłopotach i obowiązkach, o tym co było oraz gdy przestajemy myśleć o tym, co będzie – wtedy można powiedzieć, że się bawimy.

Niestety niektórym z trudem przychodzi oderwanie się od codziennego repertuaru zadań, prac i odpowiedzialności. Trudności te wynikają z obawy, że coś ważnego przegapimy. Że wyłączając się z codziennej rutyny, spowodujemy wyrwę lub stratę, której nadrobienie będzie nas kosztowało dodatkowo wiele energii. Więc raczej wolimy pilnować spraw ważnych i poważnych, nie bacząc na to, że samym tym pilnowaniem łatwo się zmęczyć i właśnie z tego powodu można coś ważnego przegapić lub zaniedbać.

Radosna zabawa jest formą wypoczynku i psycho-fizycznej higieny. Zapytani przeze mnie znajomi – zarówno dzieci, jak i dorośli – potwierdzili bez wahania, że znacznie chętniej powracają do swoich obowiązków po weekendzie spędzonym na plaży czy kajaku, po sobotnich tańcach w dyskotecy, nawet po rozegraniu kilku rundek

scrabble czy godzinie gry w badmingtona. W tej mini-ankiecie spytałam też o ulubione formy zabawy. Dla mojego dziesięcioletniego wnuka ideałem zabawy jest kopanie piłki z kolegami lub kąpiel w falach morskich. Dla jego rodziców najlepszą zabawą jest całodzienna rowerowa wycieczka zakończona biesiadą z czymś tak pysznym jak japońskie sushi. Mam wśród koleżanek pasjonatki brydża, dla których nie ma lepszej zabawy niż kilka roberków pod rząd. Ja osobiście nade wszystko przedkładam godzinę czy dwie na korcie tenisowym, a wieczorem tańce pod muzykę retro. Pewien mój kolega rozwiązuje kilka krzyżówek dziennie, a drugi znowu chodzi dwa razy w tygodniu pograć w koszykówkę. Bawić się, jak widać, można rozmaicie.

Zabawy dorosłych, choć w swej istocie nie różnią się zbyt od zabaw dziecięcych, wiążą się z pewnym wysiłkiem organizacyjnym. Przede wszystkim trzeba znaleźć odpowiednie towarzystwo. Najprostsze byłoby dzielenie swych upodobań rozrywkowych z najbliższymi. Często jednak pod tym względem dziwnie się z nimi rozmijamy. Przypominają mi się skargi wielu osób, którym tak długo nie udawało się zachęcić do żadnej zabawy swych współmałżonków, że w końcu same rozsiadały się z nimi na kanapie przed telewizorem pomnażając rzesze nieruchliwych ponuraków. Dodajmy przy okazji, że przed telewizorem też można się "bawić", pod warunkiem jednakże, że program będzie nas angażował. Klasyczną "zabawą telewizyjną" są teleturnieje, podczas których widzowie w domach również zgadują odpowiedzi, wypowiadają je głośno, konsultują się nawzajem, a w końcu z ekranu dowiadują się, kto się pomylił, a kto nie.

Nieodzownym elementem, który czyni zabawę zabawą (a nie na przykład wyścigami, popisem lub rywalizacją) jest jednakowa wesołość wszystkich uczestników. Zastrzeżenie to jest konieczne do uświadomienia sobie, że zabawa cudzym kosztem jest przejawem nieżyczliwości lub okrucieństwa i ma raczej niewiele wspólnego z prawdziwą zabawą. Nie jest bowiem zabawą ośmieszanie i wyśmiewanie kogokolwiek, szyderstwo ani sarkazm.

Zabawą jest natomiast wszystko, co wyzwala w nas dziecko, którym przecież każdy z nas kiedyś był. I tak jak różnimy się między sobą kolorem oczu, głosem, sposobem chodzenia czy mówienia, różnimy się pod względem upodobań do zabawy. Jedni uwielbiają ruch, inni są w ruchach oszczędni. Jedni bawią się, by wygrać, inni żeby nie przegrać. Dla jeszcze innych sam udział w zabawie jest zabawą. Niektórzy lubią zabawy strategiczne takie jak gra w szachy czy warcaby, inni znów lubią

puzzle, szarady, zagadki. Są też szczęściarze, jak na przykład aktorzy, akrobaci, czasem sportowcy albo odkrywcy, wynalazcy czy podróżnicy, którym udaje się bawić swoją pracą. Zabawa jest najbardziej osobistym sposobem samookreślenia i stanowi wyraz tego co chcemy robić, a nie co musimy. Podczas zabawy pokazujemy, jacy naprawdę niejacy jesteśmy, lecz jacy naprawdę możemy być.

Bez zabawy nigdy byśmy się tego nie dowiedzieli.

Ewa Woydyłło



Po seminarium w Bułgarii

Zmieniać Świat?

Z Ribaricy wracałam pełna nadziei i radości.

Cieszę się, że to seminarium w ogóle mogło się odbyć, że było mi dane w nim uczestniczyć i że jego formuła była właśnie taka.

Ogromnie ważne są według mnie podobne przedsięwzięcia, ważne szczególnie ze względu na obecność młodzieży. Daje to nadzieję, że efekty spotkania będą trwałe i prawdziwe, że w społeczeństwie rodzą się ważne i prawdziwe siły, które mogą stać się – i staną się, w tym przypadku jestem pewna – prawdziwą i skuteczną barierą dla zgubnej siły uzależnień. Gdyż w gruncie rzeczy jedyny sposób rzeczywiście efektywnej walki z tym upiorem to – nie otworzyć przed nim drzwi. Wszystko inne, cała późniejsza walka ze skutkami uzależnień, choć oczywiście potrzebna i konieczna, jest już tylko próbą redukcji zła czy wręcz wyboru mniejszego zła (jak choćby programy metadonowe, błędnie nazywane czasami „leczeniem” narkomanii, a będące w istocie „kontrolowanym uzależnieniem” od taniego syntetycznego narkotyku, zamiennika heroiny).

Młodzi ludzie, którzy nie tylko byli obecni, ale aktywnie uczestniczyli w seminarium i w dużym stopniu wyznaczyli jego charakter, już o tym wiedzą, już wstąpili na drogę, która nie przecina się z drogą upiora. Oni już dokonali wyboru, już chcą – a więc już będą umieli! – zbudować wokół siebie taką przestrzeń, taki świat, w którym dla upiora nie ma miejsca. Oni chcą i już potrafią – bo właśnie zaczęli to robić! – znaleźć podobnych sobie i budować ten swój bezpieczny świat razem z nimi. Przeprowadzony w Ribaricy przez liderów Bułgarskiej Organizacji Młodzieżowej „Antidroga” warsztat na temat alkoholu w naszym życiu bardzo mi się podobał – w dużym stopniu ze względu na szczere zaangażowanie prowadzących, ale także dlatego, że zwerbalizował on kilka prostych, a mimo to nie zawsze uświadomionych prawd. I najistotniejszą z tych prawd: ludzie piją, bo nasze tradycje, byt, obyczajowość, rytualność naszego życia, naszej kultury – cała nasza cywilizacja jest pełna alkoholu. Zamykająca warsztat propozycja studenta medycyny Wasko Żenkowa, przewodniczącego „Antidrogi” – abyśmy spróbowali stworzyć świat bez alkoholu – mimo całej swej utopijności była jakoś dziwnie wzruszająca. Sam fakt, że są młodzi ludzie, którzy myślą w ten sposób, daje nadzieję.

A zresztą, tak naprawdę – ta utopia „dzieciaków” z BOMA nie jest aż tak nierealna. Jestem głęboko przekonana, że każdy z nas jest w stanie zmieniać świat. Ma się rozumieć, nie da się i nawet nie trzeba w tym celu wysadzać w powietrze tej naszej alkoholowej cywilizacji (choć pewnie sobie na to zasłużyła...). Ale przecież każdy człowiek funkcjonuje jako element złożonej i dynamicznej struktury wzajemnych powiązań, oddziaływań, relacji z innymi ludźmi. Struktura ta znajduje się zwykle w stanie tymczasowej „chwijnej równowagi”, która zależy od wszystkich jej elementów – od wszystkich wspomnianych wyżej „wzajemności”. Zmiana któregokolwiek z tych elementów zmienia w następstwie, w mniejszym lub większym stopniu, całą strukturę. Kiedy JA się zmieniam, zmieniają się moje wzajemne relacje z ludźmi wokół mnie, zmieniają się także w jakimś sensie i oni sami, bo zmienia się charakter części ich relacji ze światem (to znaczy ze mną!) – zmienia się stopniowo cała konfiguracja, cała struktura. Jeśli JA zbuduję swój świat bez alkoholu (swój prywatny, maleński świat – w swoim życiu, w swoim domu, w swojej rodzinie – nie pretendując do zmiany kogokolwiek oprócz siebie samego!) nie pozostaje to bez wpływu na światy tych ludzi, którzy mają styczność z moim światem. Chociażby dlatego, że w MOIM DOMU nikt z nich alkoholu nie wypije. Zmiany nie zawsze są bezpośrednie i natychmiast dostrzegalne, nie sprowadzają się do prostego efektu domina. Ale prędzej czy później, tu czy tam się pojawiają, nawet jeśli my sami nie zaobserwujemy tego osobiście. To elementarny wymóg fizyki. I relacji interpersonalnych. I jest to w pełni realne – przecież każdy jest w stanie zmienić SIEBIE i SWOJE ŻYCIE. Wystarczy chcieć (a samo już uświadomienie sobie takiej chęci, takiej potrzeby – jest ZMIANĄ). Młodzi ludzie, których z taką radością obserwowałam w czasie seminarium w Ribaricy, już zechcieli. Oni już zmieniają świat.

Wszyscy wiedzą, jak istotne dla całego dalszego życia człowieka jest środowisko rodzinne i formowane w nim od wczesnego dzieciństwa wzorce postaw czy poglądy normatywne. Wszyscy wiedzą, a mimo to jakże często beztrąsko ten fakt spychamy w najciemniejszy, zakurzony kąt świadomości. A przecież rodzicielskie wskazówki odnośnie sposobu życia najczęściej bywają radośnie lekceważone przez dzieci właśnie dlatego, że stanowią zazwyczaj tyleż uciążliwe, co teoretyczne „trucie”, a rzadko – prawdziwą formułę prawdziwego życia, z którą często są nawet w sprzeczności. Słowa o szkodliwości alkoholu czy zakazy stosowania używek, wygłaszane przez rodziców, który z kieliszkiem w ręku świętują narodziny swojego dziecka, którzy alkoholem polewają jego chrzest, komunię, maturę, dyplom; którzy toastami zaznaczają wagę wszelkich uroczystych momentów życia rodzinnego (więc także życia dziecka!), nie mogą być przekonywające. Komunikat taki to w gruncie rzeczy znane i

nieraz wyszydzane: „nie rób tego, co ja robię, rób to, co ja mówię”. I dotyczy to wcale nie tylko (i – wcale nie najbardziej) rodziny z problemem alkoholowym, nie jest tu mowa o rodzicach uzależnionych czy „tylko” nadużywających alkoholu. Dzieje się tak w większości tzw. „normalnych” domów – bo przecież każdy normalny człowiek z szampanem wita nowy rok, wznosi toasty za zdrowie najbliższych czy wódeczką pokrapia wraz z majstrem nowy dom... I uczy swoje dzieci, że uroczystość, święto, zabawa – to nieodmiennie alkohol. Takie nauki, pobierane od wczesnego dzieciństwa, wcale nie muszą bezpośrednio prowadzić do nałogu (wszak większość konsumującej alkohol ludzkości to „normalni” ludzie!), ale z całą pewnością służą przenoszeniu modelu „alkoholowej cywilizacji” w kolejne pokolenia.

Jeśli w moim małym prywatnym świecie, w moim domu nie ma alkoholu, moje dziecko zapewne i tak kiedyś go spróbuje, być może zacznie go używać tak jak reszta świata. Ale ono od początku będzie miało świadomość alternatywy i własnego wyboru. Nie będzie pić „bo wszyscy piją”, „bo inaczej się nie da”. Takie światy, takie domy stworzą już niedługo młodzi z seminarium w Ribaricy.

I tak, każdy z nas MOŻE zmieniać świat. Niektórzy z nas nawet zaczęli już to robić. Ale zmieniać świat – oznacza przede wszystkim zmieniać siebie. To jedna z podstawowych prawd Anonimowych Alkoholików, prawd fundamentalnych dla całego Programu 12 Kroków. W Ribaricy wiele mówiono o wojnie z narkotykami, o walce – pojawiały się nawet militarno-patriotyczne metafory rodem z narodowowyzwoleńczego etosu; imponujące, ale mało niestety adekwatne w tym przypadku. Jak słynna „wojna o pokój”... Oczywiście, trzeba ratować tych, którzy już stali się ofiarami upióra; trzeba konsekwencji i twardości we wszelkich społecznych i państwowych przedsięwzięciach skierowanych przeciwko narkomanii, trzeba wypracować takie prawo, które uczyni je możliwymi i wykonalnymi.

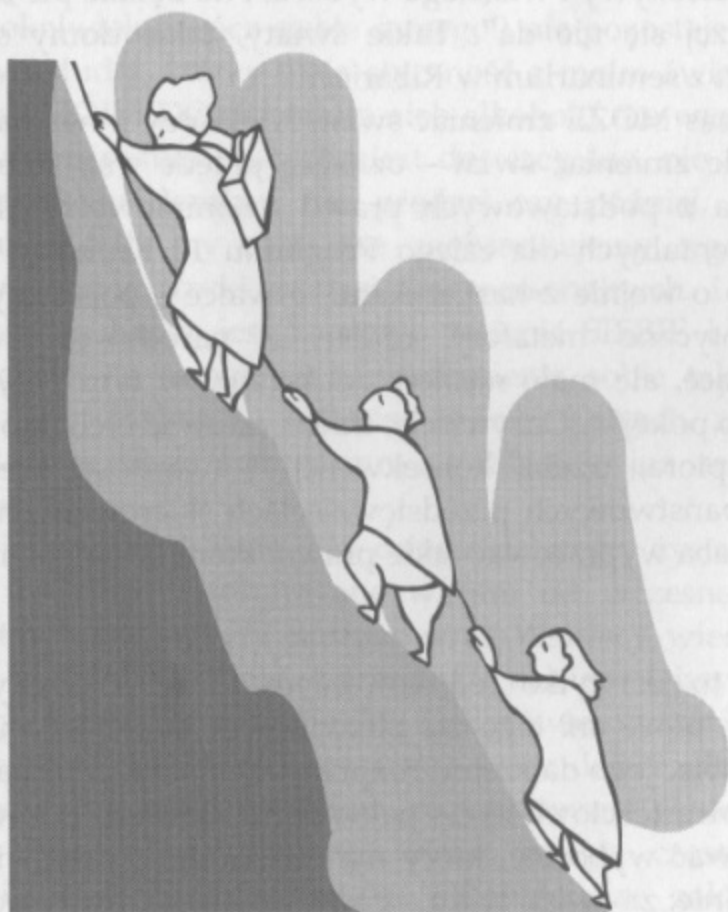
Ale: wszystko to jest tylko redukowaniem – nie: alternatywą! – zła, wszystko to nie może ani tego zła zlikwidować zupełnie, ani w sposób efektywny zapobiec jego dalszemu rozprzestrzenianiu. Alternatywą może być tylko pełnowartościowe życie pełnowartościowego człowieka, który potrafi dokonywać wyborów, który ma świadomość odpowiedzialności za swoje życie (nie: za świat, tylko – i aż – za siebie). Który potrafi i chce zmieniać świat – SWÓJ własny świat, to znaczy SIEBIE.

Badania Mazowieckiego Instytutu Polityki Społecznej wykazują, że stan zdrowia człowieka warunkują w 20% cechy dziedziczne, w 20% – środowisko naturalne, tylko w 10% – poziom opieki zdrowotnej i aż w 50% – styl życia. Jeszcze jeden, choć pośredni, dowód, jak wiele zależy od

nas samych. Tę prawdę znają już te wspaniałe „dzieciaki”, które spotkałam na seminarium.

I jeszcze jedno: Cieszę się, że seminarium odbyło się właśnie w Ribaricy. Odwieczne piękno jesiennie stubarwnego Bałkanu, zaglądające przez okna, cisza, spokój, przestrzeń, majestat gór – wszystko to było jak gdyby metaforą jakiegoś idealnego świata, jakiejś kosmicznej harmonii, która tutaj stawała się bardziej namacalnie obecna, bliższa i możliwa do osiągnięcia.

Anna Szwed



Ludzie wiersze piszą ...

Przyjdzie taki czas panie Kamienne Serce
Że zabrzmia trąby, załkają skrzypeczki
I skruszy się głaz.

Przyjdzie taki czas panie Serce Kamienne
Że ujrysz co trzeba jasno i przestrzennie
Taki czas panie Skruszone Serce
nastąpi

że ujrzymy niewidzialne
niesłyszalne usłyszemy
zrozumiemy niepojęte
panie Serce
czas na miłość bez lęku
będzie
na czułość bez ograniczeń.

Przyjdzie taki czas, Serduszko
Odetchniemy wszyscy z ulgą.

Jola Skrzeczowska

ARKA

KWARTALNIK

POTWIERDZENIE DLA POCZTY

zł..... gr.....

SŁOWNIE
ZŁOTYCH

Nazwisko

Imię

Ul.

		-			
--	--	---	--	--	--

.....
miejsowość

Na rachunek : **STOWARZYSZENIE**
 „Centrum Trzeźwości „Arka”
 03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35
Bank Gospodarki Żywnościowej S.A.
Nr. konta - 20301013-250157-2705-1100

datownik

.....
Podpis przyj.

PRENUMERATA PRASY

OPLATA

zł

ARKA

KWARTALNIK

POTWIERDZENIE DLA POSIADACZA RACH. zł..... gr.....

SŁOWNIE
ZŁOTYCH

Nazwisko

Imię

Ul.

		-			
--	--	---	--	--	--

.....
miejsowość

Na rachunek : **STOWARZYSZENIE**
 „Centrum Trzeźwości „Arka”
 03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35
Bank Gospodarki Żywnościowej S.A.
Nr. konta - 20301013-250157-2705-1100

Kwiecień 2003
w Mawik'G Baron Club

- 1 IV Spotkanie z tancerzami Peterem i Marko z zespołu
Cheependayls (USA) g. 18⁰⁰
- 5 IV Koncert – gitara i śpiew Bogusław Mrozek g. 19⁰⁰
- 6 IV „Moje podróże” – Spotkanie z Felkiem AA g. 18⁰⁰
- 11 IV „Tajemnica Tajemnic” jak powstał ten serial spotkanie z
współtwórcą cyklu redaktorem Rafałem Janem Porzezińskim
- 12 IV Koncert – pianino i śpiew Adam Prządak g. 19⁰⁰
- 13 IV II Rocznicą Roberta AA g. 18⁰⁰
- 18 IV „Skąd wziął się post” spotkanie z o. Pawłem paulinem
- 19 IV Kolacja świąteczna z życzeniami Wielkanocnymi
Koncert Marka AA z Legionowa g. 18⁰⁰
Przynosimy co się da – kawa i herbata gratis od klubu
- 20 IV Nieczynne
- 21 IV Nieczynne
- 24 IV V Rocznicą Romana AA g. 19⁰⁰
- 25 IV Koncert zespołu „GOOD RELIGION” g. 19⁰⁰
- 26 IV „Dyskotekowe Jaja Kwietniowe” Zabawa klubowa g. 18⁰⁰
- 27 IV „Gdzie się podziały tamte prywatki” prywatka urodzinowa g. 18⁰⁰

Klub szachowy Środa 18⁰⁰ – 22⁰⁰

W soboty Dyskoteka w gorących rytmach świata

W poniedziałki nieczynne

Wtor. - Sob. od 16⁰⁰ – 22⁰⁰ Niedz. 17-22

!!! Zobacz nas !!! –

<http://www.astercity.net/~ryszard>

e-mail: stowarka@wp.pl

tel. 811 41 66

Prosimy o wpłaty na prenumeratę roczną (cztery „Arki”) w roku 2003 w wysokości 40 zł. Opłata ta pozwoli utrzymać dotychczasowy nakład. Ewentualne wyższe wpłaty (mile widziane) pozwolą na dystrybucję „Arki” wśród osób i instytucji, które nie mają możliwości opłaty.

Pomóżcie nam pozyskać nowych czytelników „Arki”.

Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „Arka”

Kwiecień 2003
w Mawik’G Baron Club

Mityngi AA
otwarte wszystkie

Wtorek	11 ⁰⁰ „Eugeniusz”
Środa	19 ⁰⁰ „3+1”
Czwartek	19 ⁰⁰ „Przyjaciele z Akron”
Niedziela	11 ⁰⁰ „Siedzibna 35”
Wtorek	19 ⁰⁰ A. Hazardziści

Mityngi spikerskie
Czwartki 19⁰⁰

3 IV Eugeniusz AA
10 IV Jacek AH
17 IV Wiesław AA
24 IV Roman AA

Adres Klubu M.G.B.

03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35, tel. 811-41-66

SPIS TREŚCI

DRODZY CZYTELNICY - <i>E. Woydłło</i>	1
<i>„Godność ucznia” - W. Osiatyński</i>	3
<i>Jestem ZA oduczaniem przemocy – E. Woydłło</i>	9
LUDZIE LISTY PISZĄ	
<i>Początek dobrej współpracy - Jurek ze Lwowa</i>	12
<i>O profilaktyce z Gozdowa – nauczycielki</i>	14
<i>O zdrowieniu - Apoloniusz Rymkiewicz</i>	19
Z CYKLU „KORZENIE” - <i>Andrzej Dywan</i>	22
<i>Warsztaty - Zenek</i>	24
<i>O uduchowieniu słów kilka – Roman Nacht</i>	26
<i>10 rzeczy ... (wyrwij na ścianę)</i>	28-29
PROSTO Z MITYNGU	
<i>Odwaga aby się zmieniać</i>	32
<i>Poszukiwanie JA – Adam</i>	33
<i>O zabawie ale poważnie - E. Woydłło</i>	45
<i>Po seminarium ... – Anna Szwed</i>	49
LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
<i>Kamienne serce</i>	53