

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 43 • sierpień 2003 r.

- ATLANTIS Z PERSPEKTYWY 10 LAT
- PROGRAM ODUCZANIA PRZEMOCY
- KRZYWDA, WINA, ODPOWIEDZIALNOŚĆ
- RODZIC JAKO OFIARA PRZEMOCY



STOWARZYSZENIE  
CENTRUM TRZEŹWOŚCI „ARKA”



Więcej niż smak<sup>®</sup>

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



Niespiesznie przygotowujemy kolejne edycje „Arki”, tak jakby u nas czas płynął nieco wolniej niż wszędzie indziej. W tych rozpędzonych czasach to chyba nawet dobrze? Właściwie nigdy nie obowiązywała nas ścisła terminowa punktualność. Staramy się po prostu, by nasze teksty dostarczały Czytelnikom ciekawych tematów do rozmów i rozmyślań o charakterze ponadczasowym.

Jednak z kronikarskiego nawyku chcę wspomnieć o kilku ciekawych wydarzeniach, o których warto wiedzieć. W połowie czerwca uczestniczyłam w Gdańsku w międzynarodowej konferencji poświęconej profilaktyce wśród dzieci i młodzieży zorganizowanej przy okazji obchodów 20-lecia „Mrowiska” - ośrodka MONAR na Wybrzeżu. Dzięki swoim podróżom po Wschodzie i Zachodzie oraz wielu konferencjom na świecie, na które jestem zapraszana, mam niezłą skalę porównawczą. Trójmiasto prezentuje się na tej skali w światowej czołówce.

Ośrodek „Mrowisko” ze swym stacjonarnym programem Oraz poradnią, z „Kontakt-Busem” i grupą pracowników ulicznych, z kadrą świetnych terapeutów, ze wspierającymi ich naukowcami z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, z uczennicami i uczniami wydającymi młodzieżowe pismo „Slang” propagujące zdrowy styl życia - to oczywiście dorobek wielu lat i wielu ludzi, ale przede wszystkim osobisty sukces Jolanty

Koczurowskiej, która potrafi dla swej idei zjednywać nie tylko zawodowych zapaleńców, ale również urzędników. Po konferencji wracałam do Warszawy z optymizmem – bo na Wybrzeżu dobra profilaktyka jest autentycznym faktem, ale i z pewnym smutkiem – bo na przykład w Warszawie ktoś wciąż wydaje pieniądze niekoniecznie na to, co najważniejsze...

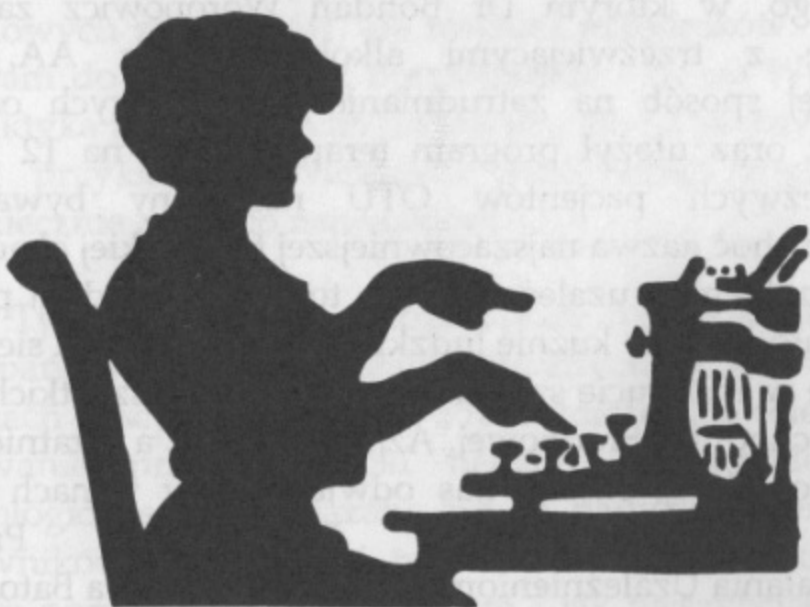
Tydzień później w Kopenhadze naradzali się specjaliści z wielu państw Europy szukając skutecznych sposobów tworzenia w zakładach pracy służb Pomocy Pracowniczej. Ich celem jest szybkie reagowanie przez personel nadzoru na problemy osobiste, psychologiczne lub związane np. z nadużywaniem alkoholu u pracowników. Konsultanci takich służb pracowniczych mają za zadanie pomóc rozpoznać problem i jak najszybciej skierować do odpowiednich specjalistów, by go skutecznie rozwiązać. Zyskuje na tym pracownik, zyskuje też pracodawca, a w konsekwencji, zyskuje państwo. Wszyscy podkreślają ogromne korzyści ekonomiczne wynikające z wprowadzenia przez zakład pracy tej formy pomocy pracowniczej. W Polsce jednak menedżerowie pozostają na ten argument zupełnie nieczuli. Służby pracownicze działają w kilku zaledwie przedsiębiorstwach w kraju. Jednym z postulatów kopenhaskiego forum była idea wprowadzenia przez Unię Europejską odpowiednich zaleceń wobec krajów wstępujących do Unii, by bardziej energicznie zajęły się promocją pomocy psychologicznej w miejscach pracy.

We wrześniu odbędzie się w Konstancinie pod Warszawą sympozjum Wschód-Zachód poświęcone wymianie doświadczeń w dziedzinie terapii uzależnień według tzw. Modelu Minnesota. Nazwa jest historyczna, bowiem właśnie w stanie Minnesota w USA powstał w latach czterdziestych XX w. pierwszy ośrodek leczenia alkoholików oparty na 12 Krokach AA. Dzisiaj „Hazelden” ma kilka filii w USA oraz centrum szkoleniowo-wydawnicze w Wielkiej Brytanii. Za polskie „Hazelden” (z pewną umownością) można uznać Ośrodek Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Był to pierwszy program leczenia

odwykowego, w którym Dr Bohdan Woronowicz zastosował współpracę z trzeźwiejącymi alkoholikami z AA, znalazł najwcześniej sposób na zatrudnianie trzeźwiejących osób jako terapeutów oraz ułożył program terapii oparty na 12 Krokach. Przez trzeźwych pacjentów OTU nazywany bywa często „Sorboną” i choć nazwa najszacowniejszej francuskiej akademii nie ma nic wspólnego z uzależnieniami, to pod względem prestiżu i zasług śmiało mogą te kuźnie ludzkich losów stać obok siebie. Tym bardziej, że w Instytucie szkolimy stażystów z wszystkich państw Europy Wschodniej, Środkowej, Azji Centralnej, a ostatnio także z Europy Zachodniej, którzy nas odwiedzają w ramach różnych działań realizowanych w Regionalnym Programie Przeciwdziałania Uzależnieniom Fundacji im. Stefana Batorego.

Niech ta skrócona kronika wydarzeń międzynarodowych otworzy ten numer „Arki”, w którym na dalszych stronach zajmujemy się sprawami bardziej kameralnymi i osobistymi. Właśnie takie najbardziej zajmują nas w życiu codziennym. Proszę więc dzielić się nimi pisząc do nas o wszystkim, co innym może pomóc lepiej żyć, spokojniej trzeźwieć i mądrzej rozwiązywać osobiste problemy.

*Ewa Woydytło*



## 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”

## ALKOHOL: ZMNIEJSZANIE SZKÓD

Od początku, czyli od 1966 roku, w działaniach Programu Regionalnego dot. Alkoholu i Narkotyków koncentrowaliśmy się głównie na propagowaniu w regionie wiedzy o alkoholizmie i innych uzależnieniach jako chorobie, którą można i trzeba leczyć.

Od samego początku polscy specjaliści dzielą się ze specjalistami z innych krajów doświadczeniami w dziedzinie profilaktyki oraz sprawdzoną w Polsce i na Zachodzie metodą leczenia opartą na tzw. Modelu Minnesota. W tym modelu za cel leczenia przyjmujemy całkowitą abstynencję. Terapia rozpoczyna proces zmiany osobistej prowadzącej do nauczenia się życia bez alkoholu. Po terapii podstawowej uzależnieni kontynuują dalsze trzeźwienie z pomocą wspólnoty Anonimowych Alkoholików i innych samopomocowych grup wsparcia, a więc w oparciu o „doświadczenie, siłę i nadzieję” ludzi, którym udaje się skutecznie powstrzymać chorobę i żyć w trzeźwości. Za podstawę intensywnego programu rehabilitacji przyjmujemy w Modelu Minnesota zasady zawarte w tzw. Dwunastu Krokach AA. Wspólnota AA rozwija się jako system wzajemnej pomocy alkoholików w blisko 150 krajach świata i – co jest ważne zwłaszcza dla społeczeństw mniej bogatych – nic nie kosztuje ani obywateli ani służby zdrowia czy opieki socjalnej w danym państwie.

Alkoholizm, choć jest to choroba wyniszczająca i powodująca przedwczesną śmierć lub zachowania przestępcze prowadzące do konfliktów z prawem, stanowi jednak tylko jeden ze skutków nadmiernego picia. Liczba alkoholików wymagających leczenia klinicznego jest w poszczególnych społeczeństwach różna. Nigdzie jednak nie są oni odpowiedzialni za wszystkie szkody ekonomiczne i społeczne spowodowane przez używanie alkoholu. Równie wielkie, a może nawet większe straty ponoszą społeczeństwa z powodu nieodpowiedzialnego picia w domu i w pracy przez ludzi nie uzależnionych, a także z powodu zbyt

wczesnej inicjacji alkoholowej wśród młodzieży oraz wypadków spowodowanych przez pijanych (niekoniecznie uzależnionych!) kierowców.

Rozważając kwestię pijaństwa w krajach regionu należy zwrócić uwagę na cztery istotne zjawiska.

1. W Europie Wschodniej i Środkowej, w Azji Centralnej oraz w byłych sowieckich republikach Kaukazu produkuje się lub sprowadza z zagranicy piwo, wino i wyroby spirytusowe w znacznych ilościach. Prowadzone w tych krajach statystyki, choć są niedoskonałe (bo nie uwzględniają nielegalnego importu i domowej produkcji np. wina lub samogonu na własny użytek), wskazują na bardzo wysokie spożycie napojów alkoholowych.

2. Od kilkunastu lat wszystkie kraje regionu usiłują zreformować jednocześnie ustrój państwowy, gospodarkę i politykę społeczną, odzyskując jednocześnie resztki własnej narodowej kultury i tradycji. Zrozumiałe jest przy tym, iż w pierwszej kolejności rządy i parlamenty kładą największy nacisk na reformy polityczne i gospodarcze, minimalizując znaczenie takiej plagi, jaką jest nieodpowiedzialne picie i jego bezpośrednie oraz pośrednie skutki.

3. Zajęcie się problemami związanymi z nadużywaniem alkoholu schodzi na dalszy plan w obliczu tak poważnych spraw, jak rozpad wielkoprzemysłowych zakładów produkcyjnych, przechodzenie na gospodarkę rynkową, korupcja na wielką skalę, wzrost przestępczości i bezrobocia oraz zatrważająco niski dochód narodowy, a także obniżenie wydolności państwowej służby zdrowia oraz służb utrzymujących porządek publiczny.

4. Dodajmy, że w większości krajów naszego regionu pojawił się wraz ze zniesieniem „żelaznej kurtyny” nowy problem: narkomania wśród dzieci i młodzieży oraz przemyt i handel narkotyków płynących nielegalnie przez naszą część świata do Europy Zachodniej i dalej. Zrozumiałe jest więc, że jako problem względnie nowy i niewątpliwie bardzo groźny, narkomania przyciąga większą



uwagę władz i społeczeństw niż dobrze znany „tradycyjny” problem nadużywania alkoholu.

Widzimy potrzebę zwrócenia uwagi na kilka obszarów, w których niezbędna jest nowa regulacja prawna oraz zastosowanie specjalnych środków zaradczych. Nie zwalczając używania alkoholu powinniśmy jednak zacząć pilnie zacząć powstrzymywać jego zgubne i szkodliwe skutki. Oto dziedziny życia dotknięte najsilniej nieodpowiedzialnym piciem we wszystkich społeczeństwach naszego regionu:

## I. Rodzina

- Wpływ na dzieci

Nieodpowiedzialne używanie alkoholu lub nadmierne pijaństwo rodziców zgubnie wpływa na stosunki rodzinne. Dzieci czerpią zły wzór, na którym potem opierają życie we własnych rodzinach. To „społeczne dziedziczenie” stanowi jeden z głównych powodów rozpowszechnienia pijaństwa.

- Przemoc i agresja

Alkohol jest jednym z głównych czynników zwiększających agresywność powodując nawyk stosowania wobec dzieci wychowawczych metod opartych na przemocy. Alkohol przyczynia się także do rozprzestrzeniania plagi przemocy domowej w naszych społeczeństwach. Choć dokładne statystyki w tej dziedzinie nie są sporządzane, zjawisko należy z pewnością do poważnych problemów społecznych.

## II. Zdrowie

- Alkohol, nawet w małych ilościach, szkodzi kobietom w ciąży i karmiącym matkom – o czym zdecydowanie zbyt mało wiedzą nawet lekarze, nie mówiąc o szerokiej opinii publicznej.

- Wiele urazów, jakie trafiają do pogotowia lub służb pierwszej pomocy lekarskiej, powstaje pod wpływem alkoholu (nawet w umiarkowanych ilościach).

- Pod wpływem alkoholu nasila się wiele chorób i zaburzeń zdrowotnych, czego świadomość nie jest wystarczająca zarówno wśród służb medycznych, jak i samych pacjentów.

- Wczesna inicjacja alkoholowa może wpływać na zwiększenie prawdopodobieństwa uzależnienia, a także sieni zaburza procesy rozwojowe u niepełnoletnich osób i to zarówno w sensie fizjologicznym, jak i psychicznym.

### III. Miejsce pracy

- Choć ustawowo nigdzie nie dopuszcza się używania alkoholu, w większości społeczeństw istnieje ciche przyzwolenie na picie, nie mówiąc już o przychodzeniu do pracy nazajutrz po ciężkim przepiciu. Skutkiem tej sytuacji są ogromne koszty ekonomiczne wynikające ze spadku wydajności pracy, obniżenia jakości organizacji pracy, częstszych wypadków przy pracy, większej migracji pracowników (gdy dochodzi do dyscyplinarnych lub pół-dyscyplinarnych zwolnień), a także z powodu kosztów leczenia związanego bądź z wypadkami bądź zatruciami alkoholowymi.

### IV. Ruch drogowy i pijani kierowcy (lub piesi)

- Alkohol stanowi jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych, w których giną lub są zranieni kierowcy, pasażerowie pojazdów lub piesi. Mimo ostrych restrykcyjnych przepisów, sama policja drogowa nie jest w stanie zlikwidować tego zjawiska. Niezbędne jest tworzenie specjalnych programów edukacyjnych, które mogłyby skuteczniej przygotowywać użytkowników dróg publicznych do uczestnictwa w bezpiecznym ruchu.

### V. Mniejszości i inne nieuprzywilejowane grupy społeczne

- W społeczeństwach, w których żyją mniejszości zaniedbane pod względem wykształcenia i dóbr materialnych, jakimi dysponują, trzeba zacząć zwracać uwagę nie tylko na wyrównywanie szans życiowych tych ludzi, lecz również na zwiększoną ochronę przed nadużywaniem alkoholu. Często bowiem alkohol stanowi jedyny dostępny środek radzenia sobie przez biednych i żyjących w beznadziei grup społecznych z nierozwiązanymi problemami. Do takich grup w wielu krajach Europy Wschodniej należą np. społeczności Romów lub żyjący na obszarach przygranicznych obywatele kraju o innej niż większość narodowości (np. Białorusini na Litwie czy w Polsce, albo

Albańczycy w Kosowie). W tych szczególnie zaniedbanych środowiskach należy zacząć pracę edukacyjną i resocjalizacyjną obejmującą również problematykę dotyczącą używania alkoholu.

## V. Przestępczość i recydywizm

- Alkohol, wyzwalając agresję i zmniejszając zdolność do kontroli nad zachowaniami, stanowi jeden z głównych czynników powodujących zachowania antyspołeczne. Kara pozbawienia wolności za wykroczenia lub przestępstwa, nie połączona z jednoczesną pracą edukacyjną i resocjalizacyjną, przynosi znikomy skutek zapobiegawczy dalszemu przestępczemu życiu.

- Profilaktyka recydywizmu i powrotu do kryminalnego stylu życia wymaga wprowadzenia obowiązkowych zajęć edukacyjnych dla skazanych zarówno na temat używania i nadużywania alkoholu, jak też stacjonarnych programów terapeutycznych w zakładach karnych (lub na wolności, jeżeli sąd jest w stanie zawiesić odbywanie kary więzienia). Programy te mogą uwzględniać również inne aspekty wychowawcze i resocjalizacyjne, jak np. oduczanie agresji, przygotowywanie do dobrego rodzicielstwa, umożliwianie edukacji szkolnej i szkolenia zawodowego.

- W działaniach tych powinno chodzić o to, by kara więzienia nie służyła dalszej demoralizacji, lecz by naprawdę pozwalała na przewracanie osób z przestępczymi życiorysami do normalnego życia w społeczeństwie.

Ewa Woydyłło Osiatyńska  
Dyrektor Programu

Maj 2003r.

## ATLANTIS Z PERSPEKTYWY 10 LAT (refleksje)

16.04.2003 r. Obchodziliśmy uroczyste 10 rocznicę funkcjonowania Działu Terapeutycznego dla skazanych uzależnionych od alkoholu ATLANTIS w Areszcie Śledczym Warszawa Mokotów. Na spotkanie przybyło około 100 gości, przyjaciół Działu, absolwentów ...



Taka okrągła rocznica skłania do refleksji i podsumowań. Z uśmiechem uświadomiłam sobie, że jestem dinozaurem działu, pracuje w nim najdłużej, bo ponad 7 lat.

Początki tworzenia i pracy działu znam jedynie z opowiadań moich kolegów, którzy nie pracują już w więziennictwie: Małgosi Bielawskiej, Doroty Górnej, Wojtka Plebańskiego. Wiem, że

wszystko zaczęło się w początkach lat 90-tych. Uruchomienie w więzieniu działu, który zajmowałby się leczeniem osadzonych uzależnionych od alkoholu było możliwe dzięki inicjatywie, pasji i zaangażowaniu Fundacji im. Stefana Batorego. Podziękowania należą się przede wszystkim dr Ewie Woydyłło-Osiatyńskiej i prof. Wiktorowi Osiatyńskiemu. To na ich zaproszenie w 1991 r. Do Polski przyjechał Wiliam Burgin, Dyrektor Minnesockiego Programu Leczenia Odwykowego ATLANTIS w Stanach Zjednoczonych. Przez rok przygotowywał do pracy pierwszą kadrę terapeutyczną w ramach tzw. „szkoły Burgina”. 19.04.1993 r. Został oficjalnie oddany do użytku dwupoziomowy oddział, w którym zaczęto wdrażać program terapeutyczny. Warto podkreślić, że budowę części terapeutycznej (dzisiejszy oddział I-VI) i wyposażenie tego oddziału sfinansowała Fundacja im. Stefana Batorego ( a nie resort Ministra Sprawiedliwości, jak wiele osób sądzi). Trzeba również zaznaczyć, że koncepcja leczenia odwykowego w więzieniu spotkała się z zainteresowaniem i przychylnością ówczesnych władz więziennictwa, zwłaszcza Dyrektora Pawła Moczydłowskiego.

Początki funkcjonowania działu nie były łatwe: z nieufnością „ten twór” był traktowany zarówno ze strony funkcjonariuszy innych pionów, jak i samych osadzonych. Z opowieści wiem, że dużo szybciej bariera nieufności została pokonana ze strony osadzonych; stosunkowo szybko zdali sobie sprawę z tego, że leczenie może uratować im życie.

W początkowej fazie program był realizowany zgodnie z założeniami programu macierzystego. Oddziaływania prowadzone przez interdyscyplinarny zespół profesjonalistów opierały się na filozofii AA. Alkoholizm był traktowany jako choroba pierwotna, postępująca, chroniczna i śmiertelna. Pacjent przed przyjęciem do oddziału podpisywał kontrakt terapeutyczny. Wszystkie decyzje odnośnie procesu terapeutycznego podejmowano zespołowo na zebraniach klinicznych.

Mimo różnych trudności oddział kontynuuje prace. Najbardziej dumna jestem z tego, że udało mi się stworzyć stabilny i zintegrowany zespół terapeutyczny, który wspiera się wzajemnie i daje siłę do pokonywania przeszkód.

Praca w dziale dała mi szansę spotkania z kilkoma niezwykleymi osobami, których być może nigdy nie spotkałabym. W lipcu 1999 r. Do Polski ponownie przyjechał Bill Burgin, miałam przyjemność goszczenia go w oddziale, uczestniczenia w roboczym spotkaniu" poświęconym zmianom jakie zaszły w leczeniu od czasu wprowadzenia programu. Rozmowa z

Bilem dostarczyła mi potężnej motywacji do pracy, bo sposób prowadzenia przeze mnie oddziału Bill ocenił jako prawidłowy.

W maju 2000 r. Areszt przy Rakowieckiej, w tym oddział Atlantis, odwiedził Dalajlama, spotkania z tym wyjątkowym człowiekiem nigdy nie zapomnę ... .

Gościłam w oddziale również Jego Eminencję Prymasa Polski Kardynała Józefa Glempa.

Podczas mojej pracy w Dziale, podejmowania szeregu gości, grup studenckich, często zadawano mi pytanie czy oddziaływania wobec osób pozbawionych wolności, recydywistów uzależnionych od alkoholu mają jakikolwiek sens. Nie ukrywam, że pytanie to często podszyte jest sceptycyzmem, czasem nawet ironią. Na pytanie to odpowiadam przytaczając wyniki dwóch badań naszej efektywności: z badań z 1997 r. Wynika, że prawie 14% naszych absolwentów, w drugich z 2000 r. Procent ten wzrósł do 20%. Dla mnie najważniejszym i najbardziej wiarygodnym wskaźnikiem skuteczności naszych oddziaływań jest fakt, że na sali podczas uroczystości rocznicowej widziałam absolwentów naszego programu, którzy tym razem do więzienia przyszli dobrowolnie, z wolności. Myślę o Sławku, Jacku, Marku ... .

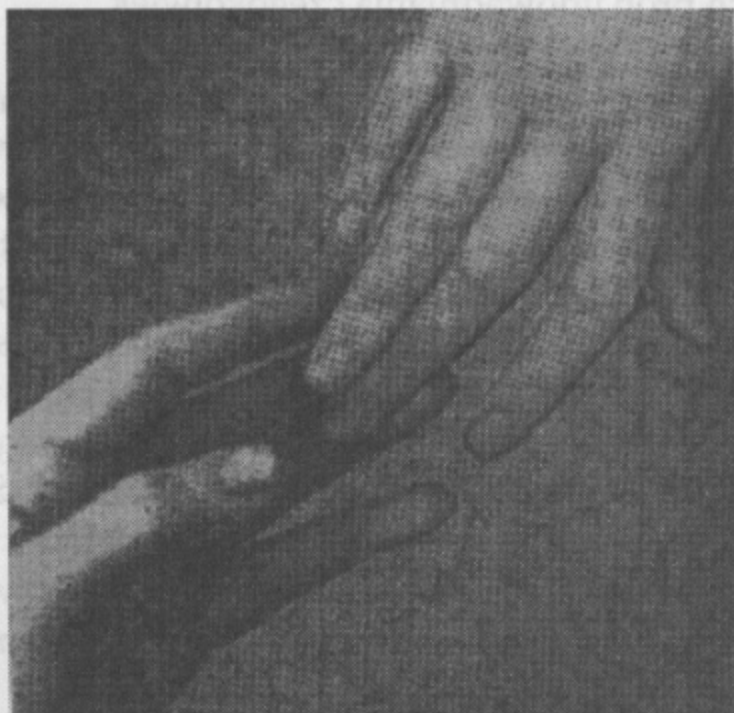
Gdy myślę o dziale w perspektywie 10 lat natychmiast przypominam sobie o naszych przyjaciółach, którzy wspierają nasze oddziaływania. Najbardziej niestrudzony, który jest związany

z nami od początku, a z więziennictwem jeszcze dłużej (tak długo, że nazywamy go „honorowym klawiszem”) to Kazio, nasz niestrudzony opiekun AA. To także Marek Łagodziński prezes Fundacji „Sławek”, Michał Murphy, jego rodzina i przyjaciele z Ochotniczej Misji Warszawskiej, Zdzisio Dudzin ze Stowarzyszenia „Sztuka Życia”, Krzysztof Stańczyk, Jacek Konicki. Dzięki nim nasza praca jest bardziej efektywna.

Dziękuję mojemu zespołowi, że wytrzymuje ze mną (a jestem dość impulsywna), szczególnie zaś Gosi Żach, która dzielnie wypełnia moje obowiązki w czasie mojej nieobecności.

Ewa Chmurska

Dział Terapeutyczny Atlantis  
Areszt Śledczy Warszawa Mokotów  
Tel. 640-81-05



# MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI

## UDAWANA KAPITULACJA

Według programu 12 Kroków powrót do zdrowia z uzależnienia zaczyna się od uznania bezsilności. Na tym polega istota akceptacji własnej choroby i wynikających z niej ograniczeń.

Zastanówmy się, co jest niezbędne do prawdziwej akceptacji? Lub inaczej, czym właściwie jest owa akceptacja? Odpowiedziałabym, że chodzi o **K A P I T U L A C J Ę**, poddanie się, wyrzeczenie walki, zejście z ringu, słowem, chodzi o akt wewnętrznej zgody na ustąpienie z placu boju. Bitewna metafora wydaje się wyjątkowo trafna. Alkoholik akceptujący swą chorobę zrzeka się dalszych prób udowadniania, że „sobie **Z ALKOHOLEM** poradzi”. Przyjmuje zupełnie nową postawę, mianowicie, że będzie teraz „radził sobie **BEZ ALKOHOLU**”. Na tym polega kapitulacja. Na całkowitym odrzuceniu alkoholu, odejściu od niego, na niepodjęmowaniu kolejnych prób udowadniania czegokolwiek.

Kapitulacja nie należy jednak do popularnych ani łatwych postaw w naszym świecie. U nas lubi się tych, co wygrywają, zwyciężają, pokonują, no i w ogóle „walczą”. Nic więc dziwnego, że większość przyjmuje taką postawę. Staje się ona jednak często przyczyną dość szybkiego nawrotu choroby. Wytrawni sponsorzy nowicjuszy w AA mawiają o takich, że „nie przerobili Pierwszego Kroku”. W pewnym sensie mają rację, ale nie do końca.

Pierwszy Krok powiada bowiem: „**PRYZNALIŚMY**, że jesteśmy bezsilni...”. Pierwszy Krok nie mówi, że „**ZAAKCEPTOWALIŚMY**”. Do tego, by na chwilę zatrzymać się, zastanowić, sprawdzić co alkohol w naszym życiu znaczy, wystarczy przyznać, że ma się problem.

Do całkowitego uwolnienia się od nałogu, do konsekwentnego wytrwania w trzeźwości, do kontynuacji trzeźwego życia samo



przyznanie jednak nie wystarczy. Musi ono stopniowo zmienić się w akceptację, pełne pogodzenie się. Takie, z jakim osoba ze słabym wzrokiem zaczyna pewnego dnia nosić przepisane przez lekarza okulary i tak się do tego przyzwyczajają, że nigdy o nich nie zapomina oraz – co ważniejsze – nie ma większych problemów z akceptacją siebie jako „okularnika”. Ba, może nawet siebie w okularach polubić. I wcale o tym nie myśleć, że okulary jednak troszeczkę ograniczają lub utrudniają niektóre sprawy w życiu.

Gdy tak się dzieje z osobą uzależnioną, wtedy jest idealnie – osoba ta może całą energię przeznaczać na trening trzeźwych zachowań, zmianę dawnego towarzystwa na nowe, rozwój nowych zainteresowań, odrodzenie życia uczuciowego i duchowego, poprawianie stosunków ze światem i sobą samym.

W chwilach nagłych przyływów chęci picia osoba taka bez wahania sięga po sposoby wyuczone podczas terapii lub wypróbowane strategie stosowane przez dłużej trzeźwiejące osoby. I na ogół udaje się przetrwać kryzys bez sięgnięcia po alkohol (lub inny destrukcyjny środek – dotyczy to bowiem wszystkich bez wyjątku uzależnień: chemicznych i nie chemicznych).

W czasie terapii dostrzegam jednak u niektórych pacjentów mniej lub bardziej świadome udawanie akceptacji. To ci, którzy chcą za szybko przeskoczyć od „przyznania” do „akceptacji”. Zanim dojdą do naprawdę głębokiego wewnętrznego pogodzenia się ze swoim nowym JA osoby uzależnionej i z tym wszystkim, co z tego wynika, zakładają na chybcika swoisty kostium, czy maskę, pozorującą akceptację. Mamy wtedy do czynienia z akceptacją częściową, niepełną, płytką i dlatego przeważnie przejściową. Wynika z niej oczywiście równie płytka i częściowa kapitulacja – takie pomachanie białą chorągiewką jedną ręką, ale jednoczesne odbezpieczenie drugą ręką naładowanej broni. W przypadku alkoholika czy narkomana, broń niestety nie ma precyzyjnie wymierzonej w jedną stronę lufy. Jest to przeważnie granat, który podczas wybuchu rani każdego, ktokolwiek znajdzie się w pobliżu.

Udawana kapitulacja staje się główną przeszkodą na drodze do kapitulacji szczerzej i prawdziwej, tej która zapewnia stabilność i spokój wokół podjętej decyzji o zaprzestaniu picia. Człowiek przestaje iść, gdy sądzi że doszedł do celu. Dlatego to nie pacjent, lecz ci, którzy mu chcą pomagać, powinni nauczyć się rozpoznawać sygnały świadczące o pozorowaniu akceptacji. Po to, by w porę powstrzymać erozję całej terapii, która do niczego się nie przyda, jeżeli osoba w ukryciu zacznie hodować w sobie poczucie mocy wobec alkoholu.

Ową udawaną, pozorowaną akceptację można poznać po swoistej pysze, po skwapliwym i powierzchownym przyjmowaniu terapeutycznych mądrości „na wiarę”. A jednocześnie pod maską udawanej kapitulacji nie wyczuwamy szczerzego zainteresowania. Zero zaciekawienia, żadnych wątpliwości, raczej wyraźnie manifestowane przekonanie o swojej wyższości nad wszystkimi: nad innymi pacjentami, nad terapeutami, nad stosowaną metodą pracy, no a już na pewno, nad wspólnotą, mityngami, sponsorami i całym „programem”. Udawanie kapitulacji można też poznać po tym, że osoba nie okazuje oporu, nie spiera się o nic, ale jednocześnie współpracuje i wykonuje zalecane zadania z jawną niechęcią, jakby na odczepnego. Nie żeby czegoś nie rozumiała, albo czegoś nie chciała wykonać – raczej odwrotnie, wszystko jest n i b y tak jak trzeba, nawet z pozoru lepiej niż u innych, ale...czujemy wciąż jakąś barierę, która przeszkadza w porozumieniu.

Udawanie akceptacji dlatego jest takie trudne do uchwycenia, ponieważ z jednej strony osoba pod maską ukrywa nie jedno, lecz dwa oblicza: jedno CHCE ocalenia, drugie CHCE dalej pić. To pierwsze jest w terapii mile widziane, więc pacjent je odsłania. Odślonięcie drugiego zmusiłoby go do wysiłku, do pracy, może przysporzyłoby jakichś dodatkowych kłopotów – więc je skrzętnie skrywa. Podkreślmy przy tym, że nic nie odbywa się tu intencjonalnie. Sam pacjent może o tej dwoistości swoich zamiarów nie wiedzieć. Dowie się później, kiedy nagle okaże się, że „terapia mu nie pomogła”.

Kiedyś doktor Woronowicz wyraził ciekawą obserwację. Powiedział, że dobrze rokuje alkoholikom, których pijaństwo miało charakter buńczuczny i jawny, którzy wprawdzie zjechali bardzo nisko po stromej równi pochyłej, ale gdy znaleźli się na dnie i podjęli pomocną rękę, to potem też trzeźwieją na ogół buńczucznie, głośno i odważnie. Do tej kategorii faktycznie nie należą na ogół ci, co udają czy pozorują cokolwiek.

Problem udawanej kapitulacji dotyczy raczej typów skrytych i nadmiernie przekonanych o swej wyjątkowości. Bardziej niż innym wydaje się im, że to nie picie jest ich problemem, tylko całkiem coś innego, jakiś im tylko dany, wyjątkowy problem. A my wiemy, że choć jest to stuprocentową prawdą, to paradoksalnie, żadnego problemu się nie rozwiąże nie zaprzestając wcześniej picia. Oni jednak myślą inaczej. Podjęłam ten temat, ponieważ zdarzyło mi się osobiście wiele razy przebić przez barierę udawanej kapitulacji, ale również wiele razy mi się to nie udało. Wiem na pewno, że powinniśmy się zawsze liczyć z bezwiednym pozorowaniem kapitulacji u naszych pacjentów i podopiecznych. Aby zapobiec utrwaleniu się nie wykrytej postawy „ja wiem lepiej”, można zacząć „w ciemno” od pomocy w uwolnieniu się od poczucia „inności”, od przekonania, że jest się kimś szczególnie naznaczonym lub obdarzonym lub obciążonym przez los. Słowem, od owej „wyjątkowości”.

Tu słowo wyjaśnienia. Nie chodzi o „urawniłowkę”, o okropny zabieg pozbawiania ludzi ich indywidualności. Terapia jest subtelną grą wzajemnych oddziaływań. Pomagając wypuścić powietrze z tego balona pychy możemy pomóc człowiekowi zobaczyć, że mimo powierzchownych różnic, w duszy każdego są te same pragnienia i tęsknoty, że cierpimy z tych samych powodów i potrzebujemy do życia dokładnie tych samych rzeczy. I w tym sensie nikt nie jest lepszy, gorszy, bardziej lub mniej złożony ani bardziej czy mniej uprzywilejowany. Do tego, aby wyzbyć się obsesji picia czy innego uzależnienia lepiej jest zależeć w sobie jak najwięcej wspólnego z ludźmi, a nie jak najmniej.

*Ewa Woydytło*

## PROSTO Z MITYNGU (USA)

### O PROWADZENIU MITYNGÓW

Wczoraj na mityngu prowadzący postanowił opowiedzieć nam o swoim dniu, a następnie zaproponował, abyśmy poruszali dowolne tematy. Po piętnastu minutach opowieści o tym, jak to omal nie spóźnił się na mityng, podobne sprawy poruszali kolejni mówcy. Jeden na przykład opowiedział za szczegółami o planowanym chrzcie, któremu miał się poddać przystępując właśnie do pewnej wspólnoty religijnej.

Od dawna zastanawiałem się jaka rolę powinien spełniać na mityngu prowadzący i jakie są najważniejsze tematy do poruszania. Jak na razie zaobserwowałem, że głównym zadaniem prowadzącego jest udzielanie głosu ludziom, którzy podnieśli ręce do góry. Prowadzący sam może mówić mało albo dużo i podobnie może pozwalać na rozwlekłe lub na syntetyczne wypowiedzi uczestników.

W dawnych czasach prowadzący wypełniał poważne zadanie dopilnowania, aby wypowiedzi dotyczyły alkoholizmu i trzeźwienia oraz aby nie zejść z wybranego tematu. Zupełnie naturalne było przerywanie gadułowom uzasadniając tym, że inni też chcieliby zdażyć zabrać głos. Uczestnicy cenili zwłaszcza tych prowadzących, którzy potrafili przypomnieć zabierającym głos aby się streszczali i nie odbiegali od sedna sprawy.

Uważam, że przydało by się i dziś więcej takich prowadzących dzięki nim może mniej by było na wciąż tych samych gadułow, rozwlekle opowiadających o wszystkim „co dzieje się w ich życiu” bez jakiegokolwiek związku z tematem mityngu. Raz nawet zabrałem głos i wyraziłem swoje zdanie o gadulstwie poprzednich mówców. Niestety nie otrzymałem aplauzu. Większość uczestników mityngu popatrzyła na mnie dziwnie, więc zamilkłem.

Jako sponsor wielu „nowicjuszy” w AA przypominam im jednak, że mityng jest ważnym miejscem, w którym możemy

wszyscy nauczyć się od siebie co robić, by trzeźwieć, a nie wysłuchiwać „opowieści Cioci -Kłoci”. Na mityngach czyta się Wielką Księgę i inną literaturę aowską, na mityngach przerabia się Kroki, na mityngach mówi się o tym, Jak Program pomaga rozwiązywać trudne problemy. No i na, jak sobie z tym problemem zacząć radzić.

Nie widzę sensu przychodzić na mityng, żeby opowiadać „co mi się dzisiaj wydarzyło” ani tym bardziej żeby słuchać „co przydarzyło się komuś innemu”. Żeby się pochwalić? Żeby się odstresować? Żeby się poskarżyć? Nie na mityng idę żeby podtrzymywać moją trzeźwość i dzielić się nią z innymi.

Jim B.  
Toledo, Ohio



### SKOK W ŻYCIE

Literatura z gatunku „fikcji biograficznej” o leczeniu z uzależnienia staje się coraz bogatsza. To dobrze, bo to znaczy, że powraca do życia w trzeźwości i zdrowiu coraz więcej osób. Przykładem dawnej klasyki w tej dziedzinie może być tragiczna opowieść o beznadziejnym alkoholiku z książki „Pod wulkanem” Malcolma Lowry’ego. Los zapijającego się na śmierć konsula Firmina niczego nauczyć nie mógł. Nad losem beznadziejnego alkoholika można tylko zapłakać.

W niedawno wydanej książce „Trampolina” Macieja Przepiery o zmaganiach młodego mężczyzny z nałogiem, jego terapii i panicznym szukaniu wyjścia ze ślepego zaułka, nie ma beznadziei. Przeciwnie, światełko w tunelu zda się przybliżać i rozjaśniać w miarę przedzierania się przez trudy terapii. Dobrze oddaje je choćby taki fragment zwierzeń autora: „Więc co ukrywałem? Ukrywałem swoje dziecko i swoją spontaniczność. Ukrywałem swój ból po stracie rodziny. Ukrywałem strach przed związkami z kobietami, które zawsze kończą się zranieniem. Ukrywałem lęk przed samotnością.”

We Wstępie do książki Wojciech Eichelberger napisał „Wiele się można z niej nauczyć i wiele dowiedzieć. Napisana z pasją i przebłyskami rodzącego się literackiego talentu, oferuje rzecz rzadką – świeżą, wyrazistą i poruszającą introspekcję człowieka, który zmagał się z pijaństwem, a teraz zмага się z życiem bez picia, z życiem, w którym alkohol pozostaje jednak centralnym punktem odniesienia – dyscyplinującym i prawdziwie otrzeźwiającym *memento mori*.”

Myślę, że autor książki po prostu pokazał jak trudne są początki trzeźwienia i że z czasem uciszy się owo „zmaganie z życiem”. Chciałabym mieć taką nadzieję. Opowiedziana metoda

terapii niekoniecznie prowadzi w tę stronę. Może być tak, albo siak. Początkujący pływacy wypuszczeni na szerokie wody mogą łatwo się potopić Dlatego wolę swoim pacjentom dawać na pożegnanie solidne koło ratunkowe i kapok i jeszcze na dodatek dobry kompas, mapę i czekającą na nich zawsze w pobliżu mocną łódź z doświadczonym kapitanem.

Tymczasem nasz nowicjusz w trzeźwieniu odbił się już od trampoliny i --- trzymajmy za niego kciuki. Ktokolwiek weźmie tę książkę do ręki, z pewnością przyłączy się do kręgu nieznanym przyjaciół bohatera.

Ewa Woydyłło

*Maciej Przepiera: Trampolina, Wydawnictwo URAEUS, Gdynia 2002r*



## ROLA IZBY WYTRZEŻWIEŃ W ZMNIEJSZANIU SZKODLIWOŚCI NADUŻYWANIA ALKOHOLU

Izba Wytrzeźwień to instytucja spełniająca określone funkcje w systemie profilaktyki problemów alkoholowych. Wokół Izby istnieje do dziś wiele mitów, które, wg mnie, powinny już stracić swą moc. (np. miejsce represji, naruszania praw człowieka i poniżania godności ludzkiej).

Zdanie moje podzielają na pewno rodziny maltretowane przez swych nietrzeźwych bliskich, pasażerowie środków komunikacji miejskiej, których spokój jest zakłócany przez nietrzeźwych współpasażerów, płatnicy podatków, których pieniądze wydawane są na wielokrotne naprawianie szkód dewastowanych przystanków autobusowych, rodziny i pokrzywdzeni w wypadkach samochodowych spowodowanych przez nietrzeźwych kierowców, ci, których spokój jest zaburzany przez sąsiedzkie libacje alkoholowe, osoby, których życie lub zdrowie zostało uratowane dzięki przywiezieniu do IW, gdy przebywali w miejscach bezpośredniego zagrożenia życia, ci, którzy dobrowolnie zgłaszają się do Izby w celu przerwania ciągu alkoholowego i podjęcia terapii, a także ci, dla których IW była pierwszym miejscem bolesnej co prawda, ale jednak konfrontacji ze skutkami postępującej choroby alkoholowej i szansa na zmianę jakości życia po zainicjowaniu pierwszego kontaktu z Oddziałem Detoksykacyjnym lub Poradnią Uzależnień.

IW to także instytucja doraźnej pomocy, swoiste pogotowie ratunkowe dla ludzi w kryzysie życiowym, uzależnionych od alkoholu i dla ich rodzin. Izby są bowiem otwarte całą dobę i w świadomości społecznej są często odbierane jako miejsca, w których w każdej chwili można uzyskać pomoc lub poradę. A więc są instytucjami potwierdzającymi swą społeczną przydatność.

IW nie jest miejscem odhumanizowanym, bezpodstawnie ograniczającym prawa człowieka do wolności. Jest miejscem dla tych, którzy lekkomyślnie korzystając ze swojej wolności do picia



alkoholu, stworzyli zagrożenie dla siebie samych lub naruszyli prawa innych do poczucia bezpieczeństwa, porządku i spokoju.

Alkohol to substancja szczególna, psychoaktywna, zmieniająca świadomość, sposób myślenia, odczuwania i zachowań człowieka. Decydując się na jej wypicie warto wiedzieć że jej nadużycie powoduje ograniczenie praw człowieka do decydowania o sobie i jest zgoda na interwencję służb porządkowych – policji i straży miejskiej. One to mają prawo zadecydować w tym momencie o umieszczeniu nietrzeźwego człowieka w IW oraz wszczęć czynności administracyjno – prawne w celu doprowadzenia do poniesienia konsekwencji w przypadku naruszenia prawa lub porządku publicznego. Każdy kto sięga po alkohol, powinien być tego świadom.

Sens pomagania ludziom w krytycznej sytuacji życiowej.  
Przykłady z praktyki zawodowej psychologa IW.

Młoda kobieta – wielokrotna „bywalczyń” IW (ponad 50 razy), pełna tupetu, swym zachowaniem dająca do zrozumienia, że pobytu w IW nie robią na niej wrażenia. Matka trójki dzieci. Pewnego dnia po kolejnej rozmowie ze mną, sprowadzana do sali zwolnień, przechodząc obok mnie, włożyła mi do ręki strzep gazety, na którym drżąca ręka ołówkiem napisała, że bardzo cierpi. Ma wielkie poczucie winy wobec dzieci za ich zaniedbywanie i że bardzo pragnie zmienić swoje życie. Napisała również, że jest dobrym, wartościowym człowiekiem i że na pewno zacznie się leczyć. Niestety nie zdążyła, zmarła w trakcie kolejnego ciągu alkoholowego.

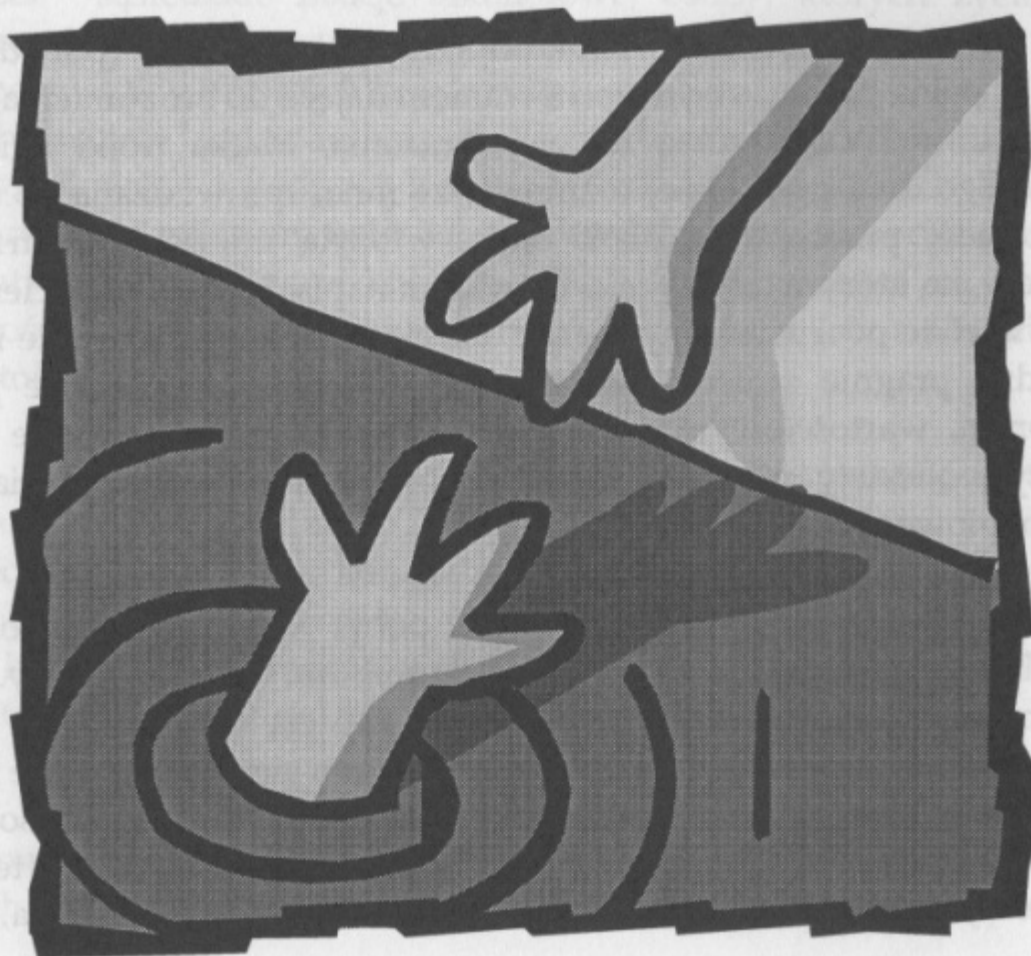
Młody mężczyzna – pierwszy pobyt w IW, wykształcony, zadbany, posiadający rodzinę, na której mu bardzo zależy. Z rozmowy diagnostycznej wnioskuje, iż jest uzależniony od alkoholu. Mówię mu to, a on zaprzecza, broni się. Tłumaczy, że nie robię tego, aby go upokorzyć, skrzywdzić ale po to, żeby dał sobie szansę na życie – zgłosił się do Poradni Uzależnień. I wtedy zwierzył mi się, że żałuje, że jego matka nie miała tyle szczęścia, by

trafić na kompetentnego, życzliwego człowieka; który pokierował by jej kroki do Poradni, bo może żyła by do dziś.

Dwóch młodych mężczyzn - koledzy wielokrotni bywalcy IW (ponad 70 razy), z objawami mocno zaawansowanej choroby alkoholowej, mocno zaniedbani higienicznie. Przeprowadziłam z nimi wiele rozmów metodycznych. Pewnego dnia, rano, wchodzą do mojego pokoju, czysti, pachnący, w garniturach i proszą o skierowanie na Oddział Detoksykacyjny - chcą się leczyć. Od tamtego momentu nie spotkałam ich więcej w IW.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe potwierdza potrzebę istnienia takiej placówki, jaka jest Izba Wytrzeźwień z jej programem profilaktycznym i wskazuje na jej skuteczność działania.

Aldona Głowińska



## PRZEMOC DOMOWA

(przedruk z Rzeczpospolita 288 z 11.12.2002)

### CODZIENNIE SETKI OFIAR

Okolo 86 tysięcy interwencji rocznie, 235 dziennie, podejmują policjanci zaalarmowani przypadkami przemocy domowej. Rząd przygotowuje przepisy, które mają chronić ofiary takich przestępstw. W tym zakaz zbliżania się sprawcy do rodziny.

Z roku na rok rośnie liczba stwierdzonych przez policję przestępstw popełnionych zacinzu domowym, a liczba ofiar przekracza już sto tysięcy rocznie. W ubiegłym (2001 r. przyp. red.) przemocy ze strony bliskiego doświadczyło prawie 114 tysięcy osób – prawie 67 tysięcy kobiet, ponad 41 tysięcy dzieci i ponad 5,5 tysiąca mężczyzn. Do najczęściej popełnianych przestępstw w rodzinie należy znęcanie się psychiczne lub fizyczne oraz groźby popełnienia przestępstwa. Na tysiąc zabójstw aż siedemset zostaje popełnionych w gronie rodzinnym.

Statystyki policyjne pokazują jednak tylko część prawdy. Pełnomocnik Rządu ds. równego statusu kobiet i mężczyzn Izabela Jurga-Nowacka szacuje, że okolo 25 - 30% kobiet doznaje przemocy fizycznej ze strony męża lub partnera życiowego. Organizacje pozarządowe działające na rzecz kobiet od lat domagają się lepszej ochrony prawnej ofiar przemocy rodzinnej. Co dwa lata w Polsce są organizowane tzw. trybunały przemocy, podczas których poszkodowane kobiety opowiadają swoje historie.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych wspólnie z Pełnomocnikiem Rządu ds. równego statusu kobiet i mężczyzn przygotowują zmiany w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym, które umożliwią doraźne wydawanie przez sądy zakazu zbliżania się sprawcy do ofiary przemocy rodzinnej. Oba urzędy prowadzą też prace nad projektem ustawy o ochronie ofiar przestępstw, w tym o ochronie ofiar przemocy w związkach. Proponuje się tam między innymi stosowanie nakazu opuszczenia wspólnego mieszkania

przez sprawcę przemocy, prawa do złagodzenia wyroku za przestępstwo przeciwko rodzinie, jeżeli sprawca podda się terapii, stworzenie funduszu kompensacyjnego, z którego były by wypłacane ofiarom przemocy odszkodowania.

Pełnomocnik Rządu ds. równego statusu kobiet i mężczyzn planuje utworzenie do 2005 roku w każdym powiecie ośrodka ofiar przemocy rodzinnej. Prowadzi też rozmowy z UNDP (fundusz ludnościowy ONZ) w sprawie współfinansowania programu przeciwdziałania przemocy rodzinnej.

## ZDANIEM PRAWNIKA

Sprawca przemocy powinien ponosić wszelkie konsekwencje czynu, którego się dopuścił, w tym winien zostać usunięty z domu. Teraz jest tak, że to kobieta z dziećmi ucieka z domu przed przemocą. W efekcie nie ma gdzie mieszkać, często musi też zmieniać prace czy dzieciom szkołę. Przepisy chroniące ofiary przestępstw rodzinnych można wprowadzić w drodze nowelizacji kodeksu postępowania karnego lub odrębną ustawą. Jeżeli chcielibyśmy nowelizować k.p.k., to nakaz opuszczenia mieszkania lub nie zbliżania się do ofiary mógłby być jednym ze środków zapobiegawczych. Chodzi o to, aby sprawca nie popełnił ponownie przestępstwa lub nie wpływał na tok śledztwa. Jeżeli zostanie w domu, to istnieje obawa, że zastraszy rodzinę. Niektóre komendy policji już stosują takie rozwiązania w ramach dozoru policyjnego. Problem w tym, że środki zapobiegawcze można zastosować dopiero wobec sprawcy, któremu przedstawiono zarzuty. Dlatego wiele krajów europejskich poszło inną drogą, kierując te sprawy do sądów cywilnych lub rodzinnych, które mogą działać szybciej i skuteczniej. W Europie w wielu krajach są też odrębne ustawy regulujące ochronę ofiar przemocy rodzinnej. Przewidywane przez MSWiA rozwiązania są odpowiedzią na zalecenia Unii Europejskiej z marca 2001 roku w sprawie traktowania ofiar przemocy.

Prof. Eleonora Zielińska  
Instytut Prawa Karnego UW

## **I WIELKI KONCERT CHARYTATYWNY** **„WDZIĘCZNI ZA TRZEŹWOŚĆ”**

Drodzy czytelnicy ARKI i wszyscy, którym trzeźwość leży na sercu zapraszamy w dniu 30.11.2003 roku do Warszawy o godz. 16<sup>00</sup> w Sali Kongresowej rozpocznie się I Wielki Koncert Charytatywny „Wdzięczni za trzeźwość”

W koncercie wezmą udział piosenkarze, muzycy, aktorzy oraz inne osobistości, którzy mają za co dziękować lub chcą podziękować w imieniu innych. Ci dla, których środowiska trzeźwiejących alkoholików są nie obce i chcą je propagować.

Ideą Koncertu jest utworzenie funduszu na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin, które z różnych przyczyn nie mogą ponieść kosztów leczenia odwykowego, które w coraz większym zakresie jest płatne. Fundusz będzie tworzył darmowe miejsca w istniejących placówkach leczenia odwykowego oraz inicjował powstawanie nowych, których celem będzie wkład w trzeźwienie społeczeństwa a nie zarabianie pieniędzy.

Wobec takiej idei uczestnicy koncertu rezygnują z honorariów na rzecz Stowarzyszenia. Proponujemy również Wam abyście mogli uczestniczyć w tej idei, jeśli czujecie, że jesteście wdzięczni za swoją trzeźwość lub za trzeźwość kogoś z członków Waszej rodziny to możecie ja wyrazić dołączając się do funduszu poprzez nabycie biletu-cegiełki i zaszczylenia nas Waszą obecnością na koncercie. Wasz wkład pozwoli komuś rozpocząć trzeźwe życie a w przyszłości i on będzie mógł zasilić fundusz aby dać szansę innym.

**Szczegóły na temat Koncertu  
w internecie:**

**<http://www.astercity.net/~ryszard/siedzibna.htm>**

**Swój akces możecie zgłaszać pod adres :**

**[www.stowarka@wp.pl](mailto:www.stowarka@wp.pl)**

**lub**

**Stowarzyszenie Centrum Trzeźwości „ARKA”  
03-317 Warszawa ul. Siedzibna 35**

**Organizator:**

**Zarząd**

**Stowarzyszenia Centrum Trzeźwości „ARKA”**

**Prof. Elżbieta Zielińska  
Instytut Prawa Karnego UW**

## NASZE MEDYTACJE

### „ZAPYTAŁ ICH ..”

Boimy się ludzi – w przekonaniu, żeśmy głupszy, słabszy, mniej inteligentni, żeśmy brzydszy, niższy, wyższy, chudsi, grubszy, z za długim nosem, z za krótkim nosem. I tyle razy mówimy ze strachu „tak”, tyle razy mówimy ze strachu „nie”. I tyle razy mieliśmy szansę, okazję, możliwości – ale ze strachu nie wykorzystaliśmy ich.

A przecież Bóg nas takimi stworzył. Właśnie z takim nosem, z takimi uszami, z takimi uzdolnieniami – i pchnął nas w życie. Pomagając nam wciąż rozwijać się, ale równocześnie wymagając, abyśmy byli ludźmi i zachowywali się z godnością.

A więc nie bój się. Mów to co myślisz – nawet za cenę wyśmiania. Jeżeli uważasz, że nie, to mów „nie”. Jeżeli uważasz, że tak to mów „tak”. Podejmuj dyskusje w obronie własnej tezy i jeżeli trzeba będzie ustąpić, to ustąp, ale tylko z przekonania, a nie ze strachu.

*Ks. Prof. Mieczysław Maliński*  
*„Kazania najkrótsze”*

## PROSIŁEM ... OTRZYMAŁEM

Prosiłem o siłę,

abym mógł coś osiągnąć;

Otrzymałem słabość,

bym mógł być posłuszny.

Prosiłem o zdrowie,

bym mógł czynić większe dzieła;

otrzymałem ułomność,

bym mógł czynić dzieła lepsze.

Prosiłem o bogactwa,

bym mógł być szczęśliwy;

otrzymałem ubóstwo, abym mógł być mądry.

Prosiłem o władzę,

bym mógł być chwalony pośród ludu;

otrzymałem niemoc,

bym mógł odczuć potrzebę Boga.

Prosiłem o wszystko,

bym mógł cieszyć się życiem;

otrzymałem życie,

bym mógł cieszyć się wszystkim.

Nie otrzymałem niczego, o co prosiłem,

lecz otrzymałem wszystko, czego pragnałem.

Mike Yaconelli



## PROGRAM ODUCZANIA PRZEMOCY

Obserwujemy w ostatnich latach gwałtowny wzrost zachowań agresywnych wśród młodzieży. Często zdarza się, że sprawca w opinii ludzi, wśród których żyje, jest spokojnym zrównoważonym młodzieńcem. Wszyscy są zdziwieni jego zachowaniem. Rodzice, wychowawcy, nauczyciele próbują zrozumieć skąd się bierze wśród naszej młodzieży tyle agresji. Myślę, że przemoc wśród młodzieży karmi się przemocą, która do młodych ludzi dociera z zewnątrz.

Z zewnątrz czyli skąd? Nikt nie żyje w próżni, nasze dzieci też nie. Są one doskonałymi obserwatorami. Często dzieci są świadkami permanentnego konfliktu pomiędzy rodzicami. Słyszą wulgaryzmy, wyzwiska, natomiast rzadko są świadkami czułości i ciepła pomiędzy nimi. Telewizory, można by rzec, ociekają krwią. Producenci i reżyserzy filmowi prześcigają się w brutalnych scenach. A dzieci w większości polskich domów mają niemal nieograniczony dostęp do tego typu programów. Kolejna sprawa to gry video, których celem jest unicestwienie przeciwnika przy użyciu wszelkich dostępnych sposobów i metod.

Brutalizacja życia, obniżenie autorytetu Rodziny, Kościoła i Szkoły - oto czynniki przyczyniające się w znacznej mierze do agresji wśród młodzieży.

Co można zrobić, aby zapobiegać temu groźnemu zjawisku? Niektórzy mają jeden pomysł: karać. Można i tak. Wątpię jednak, czy samym karaniem, bez nauczania innych zachowań, zdołamy coś wskórać. Nie można przecież agresji pokonać przy pomocy agresji.

Na imię mam Czesław, mieszkam w Kielcach, jestem alkoholikiem, nie piję od trzynastu lat. Od mniej więcej dziesięciu lat zajmuję się profilaktyką uzależnień wśród młodzieży, realizując programy profilaktyczne w gimnazjach i szkołach średnich.

Chcę podzielić się swoimi doświadczeniami z realizacji programu profilaktycznego pn. *Zatrzymać Przemoc*. Program jest adresowany do uczniów gimnazjów i szkół średnich. Realizowaliśmy podobne zajęcia dla osób dorosłych i stwierdziliśmy, że odbiór programu przez osoby dorosłe niewiele się różnił od postawy młodzieży.

Program powstał w środowisku kieleckiego Stowarzyszenia Pomocy Psychologicznej i Profilaktyki Uzależnień „PARTNER”. Wyewoluował z programu edukacyjnego dla sprawców przemocy, pokazanego nam, dzięki Fundacji im. Stefana Batorego, przez Marka Prejznera z *Polish American Association w Chicago*. Nasz kurs trwa trzy godziny lekcyjne i jest realizowany przez dwie osoby, kobietę i mężczyznę.

Cele części pierwszej:

- a) Dostarczenie podstawowej wiedzy na temat zjawiska przemocy. Definicja przemocy. *Kiedy mamy do czynienia z przemocą?*
- b) Przekonanie uczestników, że *przemoc nigdy nie jest uzasadniona*.
- c) W większym lub mniejszym stopniu wszyscy posługujemy się przemocą. Wszyscy czyli ja też. *To ja posługuję się przemocą! Jestem jednocześnie ofiarą i sprawcą!*
- d) *Przemoc w każdej formie jest naruszeniem prawa, często bywa przestępstwem, a czasem zbrodnią.*

W części drugiej odgrywamy scenki z „aktorami” występującymi w dramacie, w którym jedna osoba jest ofiarą, a druga sprawcą.

Jakie uczucia przeżywa ofiara? Pojawiają się: *ból, cierpienie, poniżenie, rozpacz, chęć zemsty, odwetu.*

- a) Jakie uczucia towarzyszą sprawcy? Początkowo słyhać o *satysfakcji i zadowoleniu czy dumie*, ale pojawiają się również *ból, cierpienie, poniżenie* i inne uczucia, podobne do tych, jakie towarzyszą ofierze. *Cierpienie towarzyszy zarówno ofierze jak i sprawcy.*
- b) Kto zatem odnosi korzyść? - *Nikt!*
- c) Czy opłaca się robić coś co przynosi tylko straty? - *Nie!*
- d) Skoro nikt nie osiąga korzyści, w jakim celu ludzie posługują się przemocą? Na to pytanie najczęściej pada ta sama jedna odpowiedź:

*Żeby udowodnić drugiej osobie swoją nad nią przewagę! Czyli sprawować władzę. Sprawować władzę i kontrolować, żeby się ta władza z rąk nie wymknęła eskalując przemocowe zachowania. Celem jest sprawowanie władzy, drogą czy środkiem do osiągnięcia celu przemoc!*

To są wnioski, które wyciągają młodzi ludzie w tej części programu.

Cele trzeciej części:

- c) Rozmawiamy o wartościach: *co to jest miłość, przyjaźń, szacunek, uczciwość?*
- d) *Przemoc jest relacją między ofiarą i sprawcą. Podstawą tej relacji jest podporządkowanie sobie drugiej osoby poprzez stosowanie różnego rodzaju zachowań noszących cechy przemocy. Przemocy fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, seksualnej czy materialnej. Zarówno sprawca jak i ofiara działają w sposób wyuczony. U podstaw ich zachowania leżą fałszywe przekonania czyli stereotypy utrwalające te zachowania. Obie strony są przekonane, że tak musi być, że tego rodzaju relacje pomiędzy kobietą i mężczyzną są normą, że nic nie można zmienić. Straszna jest siła fałszywych przekonań!*

Co może zrobić ofiara, aby obronić się przed przemocą? Spora część uczestników uważa niestety, że zwrócenie się o pomoc jest

*donosicielstwem. Falszywe normy zakorzenione są bardzo głęboko! Zmiana przekonań na temat może stać się podstawą do zmiany postaw zarówno sprawcy jak i ofiary. Ja jestem odpowiedzialny za to, żeby zadbać o własne bezpieczeństwo! To ja wyznaczam granice! Jeśli tego nie zrobię, sprawca zrobi to za mnie!*

- a) co może zrobić sprawca? *Przyznać się do popełnienia przemocy. Przyznać się czyli wziąć odpowiedzialność za własne postępowanie. Zrozumieć, że to on jest całkowicie odpowiedzialny za swoje zachowanie. Odpowiedzialność za przemoc zawsze jest po stronie sprawcy.*
- b) Co możemy zrobić aby nie dopuszczać do pojawienia się przemocy? Co może zrobić każdy z nas?
- *uznać prawo do indywidualizmu drugiej osoby*
  - *zaakceptować prawo drugiej osoby do podejmowania własnych decyzji*
  - *zaakceptować, że nie mamy prawa wymuszać, naciskać ani szantażować. innych, aby robili to, czego od nich chcemy*
  - *nauczyć się poprawnych relacji z ludzmi: komunikacji, negocjacji, dyskusji*
  - *uczyć się odpowiedzialności za własne decyzje*

Oto najczęściej pojawiające się w burzy mózgów odpowiedzi. Wypada sobie życzyć, żeby każdy z nas zawsze o nich pamiętał.

Na pytanie: *Czy uważasz, że alkohol i narkotyki powodują wzrost zachowań agresywnych?* – pada jednomyślna odpowiedź: oczywiście TAK.

Mamy za sobą ponad pięćdziesiąt spotkań z młodzieżą. Pracowaliśmy z wieloma środowiskami: od uczniów elitarnego liceum poprzez szkoły zawodowe do zakładu wychowawczego. Wszędzie spotykaliśmy się z pozytywnym odbiorem. Młodzi ludzie widzą potrzebę tego typu zajęć, są świadomi braku wiadomości i umiejętności w tej dziedzinie życia. Średnia ocena programu wynosi 5,1 w skali od 1 – 6 (dla dziewcząt wynosi średnio 5,4,

natomiast chłopcy ocenili zajęcia na 4,8). Najbardziej życzliwie program przyjmują uczniowie pierwszej klasy gimnazjum i starszych klas szkół średnich. Najtrudniej, przełamując najwięcej oporów, było w klasach typowo męskich szkół zawodowych. Chociaż bardzo dobrze nam się pracowało w Zespole Szkół Mechanicznych w Raciborzu. Wbrew naszym wcześniejszym obawom, bardzo dobrze odbierali zajęcia chłopcy przebywający w Zakładzie Wychowawczym w Zawichoście. Ci chłopcy, dość dotkliwie doświadczeni przez życie, bardzo wyraźnie dostrzegali związek własnej sytuacji, w której się znaleźli z poruszaną problematyką.

Dla mnie, człowieka uzależnionego, mężczyzny, który w swoim życiu skrzywdził wiele osób, praca w tym programie jest niesamowitym doświadczeniem. Dostrzegam jak wiele moich młodzieńczych niedojrzałych poglądów na świat pokutuje wśród dzisiejszej młodzieży i wcale nie jestem z tego powodu dumny czy zadowolony.

Cieszę się, że znalazłem swój kawałek miejsca w życiu, że mogę się na coś przydać. Pragnę podziękować ludziom, którym to zawdzięczam, których uważam za swoich nauczycieli: *Ewie Woydytło, Kasi Miller, Ani Dodziuk, Wandzie Sztander, Wiktorowi Osiatyńskiemu, Krzysiu Wojcieszku i osobie, która kiedyś przed trzynastu laty kierowała mnie na oddział odwykowy Jagodzie Broniś.*

*Serdeczne dzięki.*

Czesław

P.S

Osoby zainteresowane poruszaną w tym materiale problematyką proszę o kontakt;

Stowarzyszenie PATRNER 25-351 Kielce 12 box.101

## O PROGRAMIE: Zatrzymać przemoc

W ubiegłym roku uczestniczyłam jako współrealizator w ok. 50 programach „Zatrzymać przemoc”. Programy te były skierowane do gimnazjalistów oraz uczniów szkół średnich. Pierwsze realizacje były dla mnie bardzo trudne, ponieważ obnażyły, w jak wielu obszarach mojego życia ja sama posługuje się przemocą. Ale jednocześnie wskazały drogę jak radzić sobie bez stosowania przemocy. Jest to trudne, ale wykonalne!

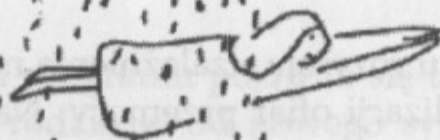
Zajęcia te bardzo dobrze odbierane były przez młodzież uczestniczącą w programach. Zachęteni, bardzo wnikliwie szukali obszarów we własnym życiu, w których posługują się agresją, nazywając bardzo konkretnie poszczególne zachowania. Często widać było na ich twarzach zdziwienie, poparte wypowiedziami, że nie zdawali sobie sprawy jak wiele przemocy jest wokół, że jesteśmy jednocześnie ofiarami i sprawcami przemocy. Wspólnie z młodzieżą staraliśmy się znaleźć bezpieczne rozwiązanie, jak pomóc sobie w sytuacji gdy wobec nas ktoś stosuje przemoc. Szukaliśmy również odpowiedzi na pytanie: w jakich sytuacjach mamy tendencję do zgadzania się na przemoc.

Bardzo ważne wnioski z zajęć to podkreślenie, że przemoc zawsze jest intencjonalna, zamierzona i ma na celu narzucenie swojej woli drugiemu człowiekowi;; ponadto, że przynosi straty nie tylko ofierze, ale również traci na tym sprawca. Nikt nie ma korzyści ze stosowania przemocy!

Pracując z młodzieżą staraliśmy się podkreślić jak ważną sprawą jest tolerancja, zgoda na obecność drugiego człowieka obok nas takim jaki on jest, z jego wadami i zaletami. Gdy zgadzam się na odmienność poglądów, sposobu bycia, myślenia innych tracę **podstawę** do używania przemocy. Akceptacja odmienności drugiego człowieka, szacunek do niego oznacza zmianę przekonania, że rację ma silniejszy.

Nie mam prawa nikomu narzucać swojej woli, mogę jedynie zabrać głos w danej sprawie, wyrazić opinię. To wszystko. Ale moim obowiązkiem również jest zadbanie o siebie, swoją wolność, odrębność. Wyznaczenie innym granic „mojego terytorium” jest czynnikiem chroniącym każdego z nas przed przemocą, a szacunek dla granic drugiej osoby chroni przed stosowaniem przemocy.

Ewa Śliwka



## RODZIC JAKO OFIARA PRZEMOCY

Narkomani, podobnie jak alkoholicy wywierają silne naciski na swoich najbliższych, często stosują wobec nich przemoc (z atakiem fizycznym włącznie). Chcąc im pomóc stworzyliśmy program edukacyjno-terapeutyczny dla matek narkomanów. Program zaistniał dzięki Fundacji im. Stefana Batorego oraz Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie.

Pracowaliśmy w Poradni Psychoprofilaktyki Problemów Uzależnień w Olsztynie, która specjalizuje się w szeroko pojętych działaniach pomocowych dla osób uzależnionych od narkotyków i członków ich rodzin.

Z doświadczeń uczestników programu wynika, że narkoman bardzo często czuje się wszechmocny, oczekuje opieki i pobłażliwości dla nałogu. Chce zagarnąć dla siebie i swoich potrzeb władzę i wprowadzić anarchię w rodzinie. Skutkiem tego jest poczucie braku bezpieczeństwa i wybuchowe reakcje w wielu sytuacjach konfliktowych.

W wyniku rozwoju uzależnienia narkomana postępuje także proces wiktymalizacji ofiar przemocy. Narastający sprzeciw wobec rodzicielskich próśb, poleceń i oczekiwań prowadzi w niektórych przypadkach do skrajnie agresywnych form reakcji narkomana.

Przemoc psychiczna, w której mistrzami są właśnie osoby uzależnione od narkotyków jest może mniej oczywista, ale nie mniej bolesna niż przemoc fizyczna. W rzeczywistości przemoc psychiczna wywołuje głębsze urazy i szkody i powoduje spustoszenie w całej rodzinie.

Niestety tworząc ten program spotykaliśmy się także z ironicznymi uwagami (np. „... Co to za rodzic, który nie radzi sobie ze swoim dzieckiem ...”, „... Jak można dać się terroryzować przez



własne dzieci ..." itp.). Także część matek spotykała się z takimi uwagami, wstydziła się, że nie radzą sobie z dziećmi. Tym bardziej ugruntowało nas to w przekonaniu, że jest wielka potrzeba stworzenia takiego miejsca, gdzie bezpiecznie będą mogły rozwiązywać problemy dotyczące życia z dzieckiem – sprawcą przemocy.

Realizując program spotykaliśmy się z wielością form stosowania przemocy emocjonalnej przez narkomanów w stosunku do rodziców. I tak młodzi sprawcy przemocy przyjmują ciągłą postawę krytykowania bliskich, wyśmiewają wartości ważne w rodzinie, ignorują uczucia, nie respektują norm, manipulują, używają kłamstw i sprzecznych informacji. Często formą stosowaną przez narkomanów jest używanie przemocy ekonomicznej. Wszyscy rodzice skarżyli się na niemożność wyegzekwowania pieniędzy na czynsz, ubranie mimo że większość narkomanów nie uczy się, nie podejmuje pracy, nie chce się leczyć. Rodzice narzekali na kradzież oszczędności. Poza tym narkomani, którzy prezentują roszczeniowe podejście do życia uważają, że należą im się kieszonkowe, modne ciuchy a oni nie muszą nic dawać. Minimalizują używanie przemocy i lekceważą istniejące problemy, wypierają się i zrzucają odpowiedzialność za swoje czyny na swoich bliskich.

W trakcie trwania programu pojawiła się także inna forma przemocy tj. odrywanie rodziców od nowego systemu wsparcia. Część dzieci próbowała wymusić na rodzicach obietnicę rezygnacji z zajęć w wyniku, których są przymocowaną władzę. Rodzice zgłaszali próby stosowania ograniczeń w kontaktach z innymi, kontroli tego z kim się spotykają, rozmawiają, czy nie czytają publikacji mogących zaszkodzić w rozumieniu narkomana jego interesom.

Realizując program skupiliśmy się na osiągnięciu następujących pięciu celów:

1. Wsparcie
2. Pomoc w przełamaniu poczucia izolacji i wstydu

3. Edukacja dla ofiar przemocy (matek narkomanów)
4. Konstruowanie osobistych strategii radzenia sobie z przemocą
5. Uzyskanie wglądu we własne postępowanie

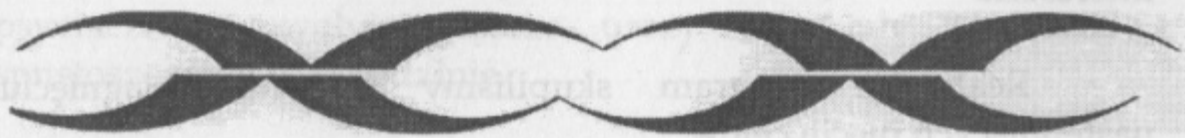
Program składa się z pięciu bloków tematycznych:

- I. Oblicza przemocy – edukacja
- II. Rozpoznawanie emocji utrudniających uwolnienie się z obszaru przemocy
- III. Sprawcy i ofiary przemocy w narkomanii
- IV. Konstruktywne zmiany
- V. Pomoc dla ofiar przemocy w narkomanii

W opinii rodziców program w istotny sposób zmniejszył intensywność najgorszych zachowań uzależnionych dzieci. Zmniejszył także wskaźnik przeżywania nieprzyjemnych emocji przez rodziców (głównie impulsywności, niepokoju, wstydu, poczucia winy). Istotnie poprawiły się umiejętności radzenia sobie z dzieckiem. Najbardziej pomocnym było rozpoczęcie budowania granic w rodzinie.

Podsumowując, nie wolno nie doceniać potrzeby realizowania nowych pomysłów na pracę w rodzinach, w których występuje problem przemocy. Nie powinniśmy także na te problemy patrzeć tylko z jednej perspektywy. A takie właśnie refleksje mamy po kampanii „dzieciństwo bez przemocy”. Zdążają się takie sytuacje, że ofiarą nie jest dziecko, ale właśnie rodzic.

Krzysztof Rubas



## Z CYKLU KORZENIE

Będąc na Oddziale Terapii Uzależnień prowadziliśmy rozważania na temat skuteczności leczenia. Okazało się, że Oddział także zbiera informacje na temat dalszego losu swoich pacjentów. Trudno jest w przypadku choroby alkoholowej przedstawić precyzyjne dane dotyczące skuteczności leczenia, natomiast szacuje się, że jest to w przypadku OTU w Łukowie około 40%. Patrząc trochę inaczej wygląda to tak, że około jednej trzeciej pacjentów zachowuje trwałą abstynencję, następna jedna trzecia czasami zapija, natomiast pozostała wraca do czynnego nałogu. Nie stwierdzono przy tym znaczącego wpływu bezpośredniej przyczyny z jakiej pacjent znalazł się na Oddziale: czy został skierowany przez sąd, czy przyprowadziła go rodzina, czy też zgłosił się dobrowolnie. Przyjaciel, który na początku mojej drogi ukierunkowywał moje chaotyczne poczynania zwykł mawiać: gdyby uleczalność była choćby jeden procent, to ja zrobię wszystko aby znaleźć się w tym procencie. Ta nieugięta chęć zdrowienia zaszczerpiona we mnie przez drugiego człowieka jest dla mnie drogowskazem w każdym dniu mojego trzeźwego życia. Chęć zaprzestania picia to jedyny warunek przynależności do Wspólnoty AA. Wystarczy chcieć i jesteś jednym z nas. Tymczasem często słyszę pytanie: Czy masz problem z alkoholem? Zaraz ciśnie mi się na usta pytanie o kolejny problem: ze zdrowiem, pracą, z mieszkaniem, z teściową itd. Każdy z nas ma dziesiątki własnych problemów. Wspólnota nie zajmuje się rozwiązywaniem problemów. Od tego jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dysponująca ludźmi i funduszami na ten cel.

Ja jestem alkoholikiem. Mam jeden podstawowy, główny i zasadniczy problem. Ten problem to ja sam. Sam dal siebie jestem katem, oprawcą, niszczycielem, agresorem, ciemiężcą. Wlewałem w siebie alkohol, żeby stać się wesółkowanym błaznem,

potem żeby zapomnieć, aż w końcu żeby zasnąć. Zabijałem swoje prawdziwe uczucia, troski i radości dnia codziennego. Sam występowałem przeciwko sobie. Sam przed sobą nie potrafiłem się obronić. Ja alkoholik stał się silniejszy od Ja prawdziwego. Walka stała się nierówna, a kolejne przegrane nieuchronnie prowadziły do totalnej klęski. Obsesja wygrania ze sobą pochłaniała większość mojej życiowej energii. Diabeł się cieszył, a ja umierałem. Wewnętrzna wojna nie jest w kategorii problemów. To konflikt, w którym dalsza walka staje się beznadziejna. Iskierka życia podpowiada nam; poddaj się, to twoja jedyna szansa, zaprzestań sposobów, które stosowałeś do tej pory, sam widzisz, że okazały się one nie skuteczne, chęć życia staje się silniejsza od poczucia wygranej. Wojna, którą prowadziłem polegała na tym, że dostarczałem paliwo do czołgów przeciwnika. Unieruchomione czołgi tracą swoją siłę rażenia. A my? Najpierw ukrywamy się w okopach, żeby nieprzyjaciel nas nie wypatrzył – każdy przeżyty dzień to sukces. Potem zaczynamy szukać innych, którzy uniknęli śmierci – odnajdujemy oddział AA. Już nie jesteśmy sami. Przeciwnik nie może nic zrobić, bo my nie dostarczamy mu paliwa. Trzeba tylko wytrwać. Potrzebny nam przywódca. O własnych siłach nie jesteśmy w stanie wydostać się z obłąkania. Zwracamy się o pomoc. Nasz oddział zostaje wcielony do zwycięskiej armii. Jesteśmy uratowani.

Życie po wojnie nie jest łatwe, najprostsze sprawy urastają do wielkich rozmiarów, zaniedbania wydają się nie mieć końca. Im bardziej scalamy się z nowym życiem, tym większym koszmarem staje się to, co przeżyliśmy. Im bardziej wrastamy w wewnętrzny pokój, nadajemy wartość swojemu życiu, tym częściej zaczyna powracać pytanie: jak to się stało, że daliśmy się wciągnąć w tę śmiertelną i wyniszczającą wojnę? Zaczynamy szukać przyczyn konfliktu, który przecież nie zrodził się z dnia na dzień. Pamiętam pierwszy wypity alkohol: piwo pomieszanego z oranżadą – pierwsza obietnica innego „lepszego” życia. Pierwsza chemiczna zmiana w mózgu, zmiana nastroju, alkohol – „polepszacz świata”. Do swojego domu, do swojej świątyni wpuściłem zdrajcę. I właściwie nic by z tego nie wynikało, gdyby nie to, że ja mu uwierzyłem. Uwierzyłem w jego urok, w jego fantazje, w jego zapewnienia.

Dałem się oszukać. Dałem złapać się w sidła. Co zrobić, żeby taka sytuacja nie powtórzyła się w moim życiu? Codzienna modlitwa, spotkania, wzajemna pomoc, czwarty krok, piąty krok. A korzenie choroby alkoholowej? Rozmowa z matką, z ojcem, podwórko, koledzy, brat, siostra, szkoła, nasze dzieciństwo. Nabywaliśmy doświadczenia, kształtowały się w nas wzorce. Postawy i ..... w pewnym momencie sięgnęliśmy po alkohol. Warto wiedzieć o sobie to, czego jeszcze nie wiemy albo po prostu zapomnieliśmy. Sięganie do korzeni to element naszego trzeźwego życia, to jeden z warunków pokojowych naszego wewnętrznego konfliktu, który nie został całkowicie rozwiązany, został tylko zawieszony. To od nas zależy, czy uda nam się utrzymać pokój. Służymy w zwycięskiej armii pokoju. To wielka siła... .

Andrzej Dywan



## KRZYWDA, WINA, ODPOWIEDZIALNOŚĆ

W książce "Grzech czy choroba" Wiktor Osiatyński porusza między innymi kwestię winy i odpowiedzialności w sytuacji choroby alkoholowej. Jest to zagadnienie bardzo ważne dla procesu odzyskiwania trwałej trzeźwości a jednocześnie wielopłaszczyznowe i kontrowersyjne. Zasluguje więc na dalsze refleksje i poszukiwania.

Ciągle jeszcze możemy bowiem spotkać się z uproszczonym czy jednostronnym patrzeniem na problem winy i odpowiedzialności człowieka uzależnionego od alkoholu. Ci, którzy nie znają mechanizmów choroby alkoholowej, łatwo utożsamiają nadużywanie alkoholu i wszystkie tego konsekwencje z grzechem i winą moralną. Z drugiej strony istnieje ryzyko traktowania wszelkich zachowań alkoholika jedynie w kategoriach choroby, a więc z wyłączeniem problemu winy i odpowiedzialności. Oba spojrzenia są nie tylko błędne ale też niebezpieczne. W pierwszym przypadku chory może być wprost przytłoczony ciężarem zarzucanych mu win i osądów moralnych. Łatwo wtedy o samopotępienie połączone z poczuciem bezsilności i rezygnacji albo o agresywną obronę. W drugim przypadku istnieje ryzyko złudzenia, iż nie jest konieczny rozrachunek z przeszłością. W takiej sytuacji pozostaje nierozwiązany problem krzywdy i zadośćuczynienia, a to także blokuje powrót do trwałej trzeźwości. Adekwatna analiza zagadnienia winy i odpowiedzialności w sytuacji choroby alkoholowej należy niewątpliwie do bardzo złożonych kwestii i wymaga obszernych opracowań. Sądzę jednak, że można wskazać kilka podstawowych zasad, których respektowanie chroni przed uproszczeniami czy jednostronnością spojrzeń.

Po pierwsze, należy odróżniać naruszenie nakazów czy zakazów moralnych od problemu indywidualnej odpowiedzialności. Normy moralne mają wartość ogólną, czyli dotyczą wszystkich ludzi. Odnosi się to także do normy: nie należy nadużywać alkoholu. Natomiast odpowiedzialność moralna za naruszenie tego typu norm jest zawsze kwestią indywidualną: zmienia się w zależności

od stopnia świadomości i wolności danej osoby. Dla przykładu odpowiedzialność dorosłego i świadomego człowieka, który nadużywa alkoholu, będzie różnić się zasadniczo od odpowiedzialności dziecka nakłanianego do picia przez uzależnionych rodziców. Każde nadużycie alkoholu jest zachowaniem złym i destrukcyjnym ale kwestia winy moralnej powinna być rozpatrywana indywidualnie.

Po drugie, choroba alkoholowa może w określonych aspektach znosić lub ograniczać odpowiedzialność moralną za dane czyny ale nie eliminuje przez to wyrządzonej krzywdy ani nie zwalnia od odpowiedzialności oraz obowiązku ewentualnego zadośćuczynienia. Należy więc odróżniać krzywdę od winy moralnej i grzechu. Trzeba też odróżniać zasadę ponoszenia konsekwencji za własne zachowania od zagadnienia odpowiedzialności moralnej. Choroba alkoholowa jest w każdym przypadku związana z określoną sumą krzywd, często bardzo dramatycznych i destrukcyjnych, wyrządzonych zwłaszcza sobie samemu oraz osobom z najbliższego otoczenia i to niezależnie od stopnia winy i odpowiedzialności moralnej danego chorego.

Po trzecie, podjęcie rozrachunku z przeszłością jest jednym z koniecznych warunków, by odzyskać trwałą trzeźwość. Dojrzałe i uczciwe rozwiązanie tego problemu dokonuje się stopniowo, gdyż wymaga od trzeźwiejącego odzyskania równowagi emocjonalnej i intelektualnej a także odzyskania podstawowych wartości i więzi.

Dopiero wtedy może on rozumieć, iż alkoholizm jest chorobą a nie grzechem i jednocześnie uznać, że ta choroba została poprzedzona nadużywaniem alkoholu, a to stawia problem winy i odpowiedzialności. Wtedy też może sobie jasno uświadomić, że choroba alkoholowa nie zwalnia od odpowiedzialności za konsekwencje określonych czynów i wyrządzonego zła. Również wtedy, gdy owo zło nie wiąże się z winą moralną, gdyż zostało dokonane przy ograniczonej czy wręcz zniesionej świadomości i wolności wewnętrznej. Krzywda pozostaje bowiem także wtedy krzywdą, a świadomość krzywd wyrządzonych innym i sobie samemu domaga się odważnego rozrachunku z przeszłością.

Inaczej pozostanie ciągle otwartą i niepokojącą raną, zagrażającą trwałą trzeźwości. W praktyce oznacza to odważne uznanie wyrządzonych krzywd i - na ile to tylko możliwe - ich naprawienie oraz zadośćuczynienie wobec skrzywdzonych osób. Oznacza też cierpliwą i konsekwentną postawę miłości i odpowiedzialności w obecnym życiu.

Po czwarte, rozrachunek z przeszłością dokonuje się w kontekście międzyosobowym, głównie w gronie osób najbliższych. Jeśli traktują one alkoholizm jako synonim grzechu i zła moralnego to zwykle prowokują reakcję obronną chorego i skłonność do negowania nie tylko odpowiedzialności za samą chorobę ale i za wszelkie konsekwencje własnych zachowań. Ponadto, zwłaszcza w gronie rodzinnym, grozi pokusa potępiania i obwiniania alkoholika za wszelkie przeżywane problemy i trudności. Także za te, za które on w rzeczywistości nie ponosi odpowiedzialności. Niedojrzała postawa najbliższego środowiska może więc bardzo utrudnić uzależnionemu adekwatne rozwiązanie problemu krzywdy, winy i odpowiedzialności. Natomiast życzliwa przyjaźń, delikatność i szacunek innych osób może w istotny sposób ułatwić mu doświadczenie pojednania i przebaczenia.

Po piąte wreszcie, bardzo istotną rolę mają do spełnienia ci wszyscy, którzy z racji kompetencji i wykonywanych funkcji kształtują sposób myślenia oraz postawy zainteresowanych osób czy środowisk na temat winy i odpowiedzialności w sytuacji choroby alkoholowej. Uzależnienie od alkoholu dotyczy całego człowieka i z tego względu nie może być analizowane jedynie w aspekcie medycznym, psychicznym, duchowym czy moralnym. Tylko adekwatnie uwzględniając wszystkie te aspekty, można zbliżyć się do prawdy, która rzeczywiście wyzwala.

Ks. dr Marek Dziewiecki



## Buteleczek z kolorową karteczką

Kiedy piłem Ciebie, miałem smak wspaniały w ustach.  
Jak bym stał przy ulu i lizał plaster miodu,  
Który pszczelarz wyjmuje i prosi, aby ocenić jak on smakuje.  
Teraz jest na odwrót, bo kiedy przechodzę koło sklepu  
Monopolowego, to wstrząsam się, jak kiedyś po każdym kieliszku  
nektaru alkoholowego.

Pomogli w tym ludzie takiego samego pokroju jak ja, którzy  
zanurzali się w tym szambie.  
Byłem ja, staczałem się na dno, z którego nie mogłem wyjść  
O własnych siłach, ponieważ miałem słaby charakter, lekkiego  
ducha, a rozum mój był miękki i giętki jak gąbka, która  
można wycierać wszystko: tak samo jak rozum, którego nie mogłem  
opanować, bo płynęła w nim wódka.

Teraz jestem bardzo szczęśliwy, założyłem rodzinę, mam wspaniałą  
żonę, która jest moja podpora, jak z tego grochu, który pnie się do  
góry, podpira mój umysł, a mojej żonie serce i rozum, podpira  
mnie i chwali, że jestem wspaniałym mężem i ojcem inaczej do  
mnie nie mówi, tylko mój kochany narcyzie.

„Narcyz” AA

# Ludzie wiersze piszą ...

Gdy Ci się wszystko znudzi

Spraw sobie aniołka i staruszka

Gra się tak:

Podstawiasz staruszkowi nogę aż wyrznie morda o bruk

Aniołek spuszcza główkę

Dasz staruszkowi 5 groszy

Aniołek podnosi główkę

Stłuczesz staruszkowi kamieniem okulary

Aniołek spuszcza główkę

Ustąpisz staruszkowi miejsca w tramwaju

Aniołek podnosi główkę

Wylejesz staruszkowi na głowę nocnik

Aniołek spuszcza główkę

Powiesz staruszkowi „szczęść Boże”

Aniołek podnosi główkę

I tak dalej

Potem idź spać

Przyśni Ci się aniołek albo diabełek

Jak aniołek wygrałeś

Jak diabełek przegrałeś

Jak Ci się nic nie przyśni remis



Andrzej Bursa

# ASERTYWNOŚĆ JAKO KORELAT ROZWOJU I DOJRZAŁOŚCI

## DEFINICJA ASERTYWNOŚCI

Obok empatii – istotną kompetencją w komunikacji międzyludzkiej jest asertywność. Oznacza ona zdolność człowieka do szczerego, zrównoważonego i precyzyjnego wyrażania własnych myśli, przekonań, przeżyć i pragnień, w sposób akceptowany społecznie, przyznając jednocześnie innym ludziom prawo do czynienia tego samego. Asertywność to zdolność "wpuszczania" drugiego człowieka do naszego niepowtarzalnego świata wewnętrznego, aby mógł on nas zrozumieć i uszanować, oraz aby mógł skorzystać z bogactwa naszej historii i naszej osobowości. Podstawą tak rozumianej asertywności jest zaufanie, że drugi człowiek potrafi zrozumieć i uszanować moje przekonania i przeżycia, moje potrzeby, prawa i ideały, moją tożsamość i wrażliwość (Mellibruda 1980 s.301 ns).

## ASERTYWNOŚĆ W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH

Człowiek dojrzały rozumie, że ma obowiązek poinformowania innych ludzi o tym, co chce, by oni w nim zrozumieli i uszanowali (Dziewiecki 2000b s. 81). Zdaje sobie bowiem sprawę, że otaczający go ludzie nie mają obowiązku, ani możliwości, by „czytać” w jego myślach czy odgadnąć to, co dzieje się w jego wnętrzu. Sytuacja, w której ktoś oczekuje, że inni domyślą się tego, co on przeżywa czy pragnie, prowadzi do nieporozumień, konfliktów i rozczarowań. Z tego względu asertywność jest koniecznym warunkiem budowania czytelnych i przejrzystych więzi międzyludzkich. Sprawdzianem asertywności jest zdolność do adekwatnej obrony własnych słusznych praw i własnej tożsamości, przy jednoczesnym respektowaniu słusznych praw i tożsamości innych ludzi. Chodzi tu, między innymi, o trudną niemal dla wszystkich ludzi sztukę mówienia "nie" w obliczu prośb, propozycji czy nacisków ze strony innych osób. Z tego powodu jedna z podstawowych zasad asertywności brzmi: "masz prawo prosić mnie o wszystko,

czego chcesz pod warunkiem, że przyznajesz mi prawo do powiedzenia: nie".

Zaprzeczeniem asertywności jest sytuacja, w której dana osoba nie przyznaje sobie prawa do tego, by szczerze mówić o tym, co myśli, co czuje czy czego pragnie. Zwykle taka postawa oznacza błędną próbę respektowania innych ludzi kosztem samego siebie. Trudno taką osobę zrozumieć i uszanować<sup>81</sup>. Trudno też zbudować z nią pogłębione i harmonijne więzi, gdyż nie znamy jej myśli, przeżyć, potrzeb czy trudności. Drugą formą zaprzeczenia asertywności jest sytuacja, w której dana osoba mówi wprawdzie spontanicznie i szczerze o własnych przekonaniach, przeżyciach czy pragnieniach, jednak czyni to w niewłaściwej formie, np. w formie pośredniej lub w sposób tak agresywny, że jej głównym celem nie jest prezentacja samej siebie czy obrona swoich słusznych praw, lecz np. szukanie zemsty, osądzanie i potępienie innych ludzi, albo chęć odreagowania własnych napięć psychicznych czy rozczarowań.

Popatrzmy na konkretny przykład. Oto nastoletni syn rozmawia z ojcem o swoich trudnościach w szkole. Ojciec mówi do niego mocno podniesionym głosem. W tej sytuacji błędem ze strony syna byłoby udawanie, że krzyk ojca mu nie przeszkadza. Drugim błędem byłaby agresywna reakcja i stwierdzenie np., że ojciec jest źle wychowany. Prawdopodobnie doprowadziłoby to jedynie do eskalacji konfliktu. Tymczasem asertywność oznacza sztukę szczerego mówienia o samym sobie wyłącznie po to, by bronić swoich słusznych praw i potrzeb, a nie po to, by zaatakować drugą osobę! W omawianym przykładzie asertywna reakcja syna mogłaby mieć np. taką formę: "gdy tata zwraca się do mnie z krzykiem, to ja mam ochotę buntować się i odpowiedzieć podobnym tonem. Proszę więc, by tata mówił do mnie ciszej". Dzięki takiej wypowiedzi ojciec ma szansę, by lepiej rozumieć trudności syna, a jednocześnie nie czuje się potępiony czy zaatakowany jego wypowiedzią.

W sytuacjach kryzysowych czy konfliktowych człowiek niedojrzały osądza czy potępia swego rozmówcę,

zamiast przedstawić swoje myśli czy przeżycia, związane z jego określonym zachowaniem. Wyobraźmy sobie sytuację, w której kilkunastoletnia córka wraca do domu później niż ustaliła to z mamą. Często rodzice reagują wtedy agresją, potępianiem czy osądzaniem, np. poprzez wypowiedź typu: "jesteś zupełnie nieodpowiedzialna, źle wychowana i nie można tobie ufać". Efektem tego typu reakcji jest często bunt czy agresywna obrona ze strony rozmówcy. Natomiast asertywna wypowiedź mamy w przytoczonym przykładzie mogłaby mieć np. taką formę: "gdy ty się spóźniasz, to ja bardzo się o ciebie martwię i przeżywam bolesne myśli, że stało ci się coś złego. Proszę cię więc o to, byś na przyszłość wracała do domu punktualnie. W przeciwnym przypadku nie będę ci pozwalać, byś wieczorem wychodziła z domu, gdyż bardzo zależy mi na twoim losie". Tego typu wypowiedź znacznie skuteczniej mobilizuje córkę do punktualnych powrotów w przyszłości, a ponadto stwarza jej szansę, by się upewniła, że mama ją kocha i że troszczy się o nią.

## ZASADY STOSOWANIA ASERTYWNOŚCI

Opisując i promując postawy asertywne jako kryterium rozwoju i dojrzałości człowieka, współczesna psychologia wskazuje na rzeczywiście ważną i cenną umiejętność, która ułatwia budowanie pogłębionych i trwałych więzi międzyludzkich, opartych na wzajemnej otwartości i szczerości. Asertywność nie może być jednak stosowana bezkrytycznie, a szczerość nie może być uważana za najwyższą wartość w relacjach międzyludzkich. Oczywiście jest rzeczą, że w kontaktach interpersonalnych nie powinno być miejsca na kłamstwo czy obłudę. Nie znaczy to jednak, że rozmówcy powinny sobie wzajemnie mówić o wszystkim, co myślą, co przeżywają czy czego pragną. Odnosi się to zwłaszcza do relacji niesymetrycznych, np. do relacji rodzice - dzieci czy wychowawcy - wychowankowie. Wyobraźmy sobie jakim szokiem dla kilkuletniego syna byłoby "szczerze" wyznanie ze strony taty, że pogniewał się on na mamę, czy że już jej nie kocha. Albo "szczerze" wyznanie nauczyciela wobec dzieci, że dzisiaj nie ma on ochoty na przeprowadzenie

lekcji. O zakresie szczerości i otwartości powinna decydować miłość i odpowiedzialność, a nie sama techniczna sprawność w mówieniu na temat własnych myśli czy przeżyć.

Ponadto, promując asertywność, współczesna psychologia przecenia na ogół jej znaczenie w budowaniu dojrzałych kontaktów międzyludzkich oraz w radzeniu sobie z życiem i różnymi zagrożeniami. Dla przykładu wielu profilaktyków uzależnień zakłada, że wychowanie w abstynencji w wieku rozwojowym polega głównie na uczeniu dzieci i młodzieży asertywnego wyrażania własnych emocji, zwłaszcza tych bolesnych czy niepokojących. Tymczasem jest to tylko część prawdy. Wychowanie w ogólności, a profilaktyka uzależnień w szczególności nie polega jedynie na uczeniu wychowanków szczerego wyrażania własnych przeżyć, lecz także na pomaganiu im w zajęciu dojrzałej postawy wobec tych przeżyć. Jest tu miejsce na uczenie cierpliwości i odporności wobec nieuniknionych napięć i frustracji oraz na szukanie i eliminowanie ich źródeł. Także wtedy, gdy wymaga to od wychowanka zmiany własnego postępowania. Innymi słowy, nie wystarczy pomagać wychowankowi, by nauczył się asertywnie komunikować niepokojące go emocje, aby przestały być dla niego niebezpiecznie atrakcyjne substancje psychotropowe. Nie mniej ważną rolę wychowawcy jest pomaganie wychowankowi w eliminowaniu przyczyn niepokojących go przeżyć oraz w cierpliwym znoszeniu bolesnych nastrojów, które są nieuniknione w życiu każdego człowieka, a szczególnie intensywnie odczuwane są właśnie w wieku rozwojowym (Dziewiecki 1999 s.144-9).

Istotnym aspektem w odniesieniu do asertywności jest ponadto świadomość, że szczerze wyrażanie własnych myśli, przekonań czy potrzeb nie oznacza, iż mamy prawo do określonych zachowań czy odstąpienia od nich tylko dlatego, że szczerze i spontanicznie poinformowaliśmy o tym naszego rozmówcę. Niestety część współczesnych psychologów wprost czy pośrednio sugeruje, że szczerość jest ważniejsza od miłości, odpowiedzialności czy od podjętych zobowiązań<sup>101</sup>. Tymczasem człowiek dojrzały rozumie, że jeśli np. szczerze powie np. swojemu rozmówcy, że nie ma teraz

ochoty wypełnić tego, do czego się wcześniej zobowiązał, to takie zakomunikowanie własnych stanów czy przeżyć nie zwalnia go z obowiązku dotrzymania złożonej obietnicy. Właściwie rozumiana asertywność nie tworzy zatem jakichś nowych praw, ani nie zwalnia z podjętych wcześniej zobowiązań, nie usprawiedliwia popełnionych błędów. Stwarza jedynie szansę, by osoby znajdujące się w interakcji lepiej siebie rozumiały oraz by potrafiły skuteczniej wspierać siebie nawzajem, zwłaszcza w obliczu trudności czy nowych, zaskakujących sytuacji

*Ks. dr Marek Dziewiecki*



# 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**

**OPLATA**

datownik

.....  
Podpis przyj.

PRENUMERATA PRASY

zł .....

# 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**

**OPLATA**

datownik

.....  
Podpis przyj.

PRENUMERATA PRASY

zł .....



**Wrzesień 2003**  
**w Mawik`G Baron Club**

14.09.2003

Spotkanie Weteranów AA z całej Polski  
W klubie Mawik`G Baron

Możliwość zakwaterowania - posiadamy tanie noclegi

28.09.2003

II Rocznicą Klubu

Klub szachowy Środa 18<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

W soboty Dyskoteka w gorących rytmach świata

W poniedziałki nieczynne

Wtor. - Sob. od 16<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

Niedz. 17-22

**!!! Zobacz nas !!!** –

[http:// www.astercity.net/~ryszard/siedzibna.htm](http://www.astercity.net/~ryszard/siedzibna.htm)

e-mail: [www.stowarka@wp.pl](mailto:www.stowarka@wp.pl)

tel. 811 41 66

Prosimy o wpłaty na prenumeratę „Arki” w roku 2004 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”

**Wrzesień 2003**  
**w Mawik'G Baron Club**

**Mityngi AA**  
**otwarte wszystkie**

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

**Mityngi spikerskie**  
**Czwartki 19<sup>00</sup>**

# SPIS TREŚCI

DRODZY CZYTELNICY - E. Woydłło	1
„Alkohol: zmniejszanie szkód” - E. Woydłło	5
<i>Atlantis z perspektywy ...</i> - E. Chmurska	10
MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI	
<i>Udawana kapitulacja</i> - E. Woydłło	14
PROSTO Z MITYNGU	
<i>O prowadzeniu mityngów</i> - Jim B.	18
NASZE KSIĄŻKI	
<i>Skok w życie</i> - E. Woydłło	20
<i>Rola Izby Wytrzeźwień</i> - A. Głowińska	22
PRZEMOC DOMOWA	
<i>Codziennie setki ofiar</i>	25
<i>Zdaniem prawnika</i>	26
KONCERT „WDZIĘCZNI ZA TRZEŻWOŚĆ”	27
NASZE MEDYTACJE	
<i>Zapytał Ich</i> - M. Maliński	29
<i>Prosiłem ... otrzymałem</i>	30
PROFILAKTYKA	
<i>Program oduczania przemocy</i> - Czesław	31
<i>O programie zatrzymać przemoc</i> - E. Śliwka	36
<i>Rodzić jako ofiara przemocy</i> - K. Rubas	38
Z CYKLU „KORZENIE” - Andrzej Dywan	41
<i>Krzywda, wina, odpowiedzialność</i> - M. Dziewicki	44
LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
<i>Buteleczek z kolorową karteczką</i> - Narcyz AA	47
<i>Gra</i> - Andrzej Bursa	48
<i>Asertywność jako ...</i> - M. Dziewicki	49