

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 49 • jesień 2006

- Uzależnienia krzyżowe
- O nieśmiałości
- Wieś gminna... – Marki
- Biblioterapia
- Nasze książki: Wielka wina
- Dzieci i trzeźwość
- Wyznania narkomana
- Prosto z mityngu – Wracam z piekła



Polskie Towarzystwo
Zapobiegania Narkomanii
Oddział Warszawski

PATRONAT HONOROWY:
Fundacja im. Stefana Batoiego
Program Regionalny
„Alcohol & Drug”





**Przedruk
i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie
zmięszczonych materiałów
jest możliwe, dozwolone i wskazane!
Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.**

Adres redakcji:

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii

Oddział Warszawski

ul. Białobrzaska 19 (MDK)

02-364 Warszawa

E-mail: droga2001@wp.pl

Tel. (022) 822 28 95, 0-600 83 10 83

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii

PKO BP S.A. XV Oddział w Warszawie

Nr rachunku 41 1020 1156 0000 7602 0006 8148

**Każda wpłata z dopiskiem „Arka” będzie przeznaczona
na pokrycie kosztów poligraficznych wydania kolejnych numerów „Arki”.**



DRODZY CZYTELNICY!

Oto przed Wami kolejny numer „Arki”.

Nie udałooby się go stworzyć bez Waszego zaangażowania, za które serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do jego powstania.

Przez kilka ostatnich miesięcy, w trakcie kolportażu poprzedniego numeru (również wielkie dzięki dla wszystkich, którzy w tym pomagali!), podczas spotkań i rozmów w różnych środowiskach zainteresowanych problematyką poruszaną w „Arce”, zetknęliśmy się z wieloma pytaniami i wątpliwościami zarówno byłych, jak i potencjalnych Czytelników biuletynu, dotyczących jego charakteru, celów, kręgu odbiorców. Warto więc na pytania te odpowiedzieć raz jeszcze wszem i wobec:

„ArkA” nie stanowi konkurencji ani dla fachowych publikacji terapeutycznych – jako czasopismo popularne – ani dla literatury AA, bo znacznie wykracza poza zasięg jej wspólnotowych zainteresowań. Stanowi raczej ich dopełnienie, przybliżając w sposób dostępny różne aspekty profesjonalnej terapii i nawiązując (co sugeruje już graficzna postać samego tytułu!) w całej swojej filozofii do prawd zawartych w programie 12 Kroków i koncepcji uzależnienia stworzonej przez AA, a przejętej przez inne ruchy samopomocowe oraz współczesną terapię uzależnień.

„ArkA” nie jest dogmatyczna – z szacunkiem odnosi się do wszelkich niesprzecznych z tą koncepcją prób pomagania uzależnionym, szuka także dobrych pomysłów na niekonwencjonalną a skuteczną profilaktykę, nie jest więc skierowana do jednej określonej grupy odbiorców. Znajdą w niej coś dla siebie (i piszą w niej!) trzeźwiejący alkoholicy i ludzie zdrowiejący z innych uzależnień, współuzależnieni i DDA, pomagacze nieprofesjonalni i terapeuci, nauczyciele i młodzież, działacze struktur samorządowych, klubów abstynenta i innych organizacji pozarządowych...

„ArkA” nie ma ceny i nie jest sprzedawana. Ale ponieważ nie ma także stałego źródła finansowania, jej dalsze istnienie zależeć będzie w głównej mierze od Czytelników. Aby mogły ukazywać się następne numery, musimy odzyskać środki na pokrycie kosztów poligraficznych – tylko na opłacenie drukarni, gdyż nikt na „Arce” nie zarabia, wszystkie współtworzące ją osoby robią to honorowo, tj. nieodpłatnie. Realny koszt druku jednego egzemplarza wynosi około 2 zł i tej wysokości darowizny-„cegiełki” oczekujemy od każdego Czytelnika, który jest w stanie taką kwotę zapłacić. Jeżeli ktoś daje więcej, umożliwia tym samym otrzymanie biuletynu za darmo przez kogoś, kto dopiero się podnosi, dla kogo nawet ta drobna suma jest zbyt duża. Czekamy na Wasze zgłoszenia i ewentualne wpłaty na konto Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, podane na wewnętrznej stronie okładki. Ze względów organizacyjnych nie jesteśmy w stanie realizować wysyłki pojedynczych egzemplarzy (nie mamy żadnej obsługi biurowej), dlatego optymalnym rozwiązaniem byłyby zbiorowe zamówienia z danego środowiska; odwiedzającym Warszawę chętnie przekażemy

„Arkę” osobiście w każdej żądanej ilości po wcześniejszym telefonicznym lub mailowym uzgodnieniu spotkania.

Przez wiele lat „ArkA” pomagała ludziom zdrowiejącym z różnorodnych uzależnień i tym, którzy sami starają się uzależnionym pomagać. Pragniemy, aby czyniła to dalej – z Waszą pomocą. Dlatego zwracamy się do Was z gorącą prośbą o rozpowszechnienie w Waszym środowisku informacji o wznowieniu „Arki” i pomoc w pozyskaniu stałych czytelników i prenumeratorów.

Zapraszamy także do współpracy z „Arką”! Czekamy na Wasze teksty – artykuły, listy, wiersze, a także na zdjęcia i rysunki – podzielcie się doświadczeniem, siłą i nadzieją, piszcie o swoich przeżyciach, problemach, sukcesach. Z radością też prezentujemy działalność organizacji trzeźwościowych, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, szkół i świetlic środowiskowych – wszelkie inicjatywy, służące pomocy uzależnionym i ich rodzinom oraz profilaktyce uzależnień i zachowań ryzykownych. W tym celu rozpoczynamy od tego numeru nową rubrykę – „Wieść gminna...”, w której będziemy prezentować lokalne strategie pracy i ciekawe inicjatywy w dziedzinie rozwiązywania problemów uzależnień, redukcji szkód i profilaktyki. Jako pierwszą przedstawiamy podwarszawską gminę Marki, od roku owocnie współpracującą z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii. Być może zamieszczone tu materiały będą inspiracją dla innych środowisk samorządowych, a nauczycieli i rodziców z pewnością zainteresują wyniki przeprowadzonego w gimnazjach na terenie gminy badania stopnia zagrożenia młodzieży używaniem substancji psychoaktywnych. Czekamy na dalsze Gminne Wieści – pochwalcie się, co dobrego dzieje się na Waszym podwórku.

Teksty profesjonalistów na temat biblioterapii, choć tu przedstawionej głównie jako metoda pracy z młodzieżą w procesie wychowania i resocjalizacji oraz osobami chorymi i niepełnosprawnymi, mogą z powodzeniem podpowiedzieć parę ciekawych pomysłów do pracy terapeutycznej z uzależnionymi, bo przecież i tam tak emocje, jak i zachowania społeczne stanowią ważny obszar oddziaływań.

Noszący dowcipnie myślący wywiad z „GW” to poruszająca opowieść o uzależnieniu krzyżowym; nasza poczta elektroniczna zaś dostarczyła nie mniej silnych tekstów o współuzależnieniu i koszmarze DDA.

Artykuł o nieśmiałości, *Bajka* i *Anielskie sprawy* zwracają uwagę na ważne aspekty trzeźwego życia, dobrego kontaktu z ludźmi i samym sobą, jak zwykle też o trzeźwości wypowiadają się dzieci i młodzież, a „prosto z mitingu” odzywa się głos aż z Australii! Mamy też przyjemność zwiastować najnowszą, jeszcze nie wydaną książkę dr Ewy Woydyłło-Osiatyńskiej *Poradnik dla zmartwionych rodziców*, której fragment zamieszczamy w rubryce „Nasze książki”.

Jednym słowem – numer wypasiony! A następny będzie za to bardzo szczególny, bo jubileuszowy – pięćdziesiąty! Zapraszamy do współtworzenia go! Może podzielicie się swoimi trzeźwymi jubileuszami?



*Ewa Woydyłło
i Anna Szwed*

NIEŚMIAŁOŚĆ



- *Trema mnie paraliżuje. Nie jestem w stanie zabrać głosu publicznie.*

- *W życiu nie pójdę sama na żadne przyjęcie, gdzie każdy bierze z bufetu drinka albo kanapkę, a potem snuje się wśród obcych ludzi.*

- *Nieraz muszę zapytać o drogę albo o godzinę, ale nie potrafię się przemóc żeby zagaść do nieznanego przechodnia.*

- *Egzaminy to dla mnie istna tortura. Serce mi wali jak młot, gardło mam ściśnięte, a w głowie pustkę. Oblewam albo zdaję ledwie-ledwie nawet wtedy, kiedy „obkuję się na blachę”.*

Te i podobne zwierzenia nie wyczerpują oczywiście całego tematu. Bo nieśmiałość może być „dorosła”, „młodzieńcza” lub „dziecięca”. Nieśmiałość bywa ogólna lub konkretna. Jest też nieśmiałość-zaleta i nieśmiałość-wada, a nawet nieśmiałość-psychoopatologia. Starając się zrozumieć istotę tej cechy, trzeba by ją rozłożyć na emocjonalne czynniki pierwsze. Najwięcej znaleźlibyśmy tam lęku, trochę braku doświadczenia, trochę też braku obycia. U wielu nieśmiałych osób można dopatrzeć się zaniżonego poczucia wartości i różnych kompleksów („Jak ktokolwiek mógłby chcieć mieć do czynienia z kimś takim jak ja?”).

Jeżeli komuś przeszkadza własna nieśmiałość, mam dwie wiadomości: dobrą i jeszcze lepszą. Dobra jest taka, że nieśmiałości można się skutecznie oduczyć. Jeszcze lepsza wiadomość jest taka, iż zależy to wyłącznie od nas samych. Potrzebni nam są co najwyżej inni ludzie do treningu pokonywania lęku i stopniowego wyzbywania się nawyków nieśmiałości i tremy. Bardzo dobrym sposobem oduczenia się nieśmiałości jest uczestnictwo w grupie terapeutycznej. Można tam w warunkach „laboratoryjnych”, pod okiem wprawnego terapeuty, przećwiczyć odważne i asertywne zachowania wobec innych ludzi. W grupie każdy dość szybko przekona się, że jego strachy i obawy są co najmniej przesadzone. Można tam swoją subiektywną samoocenę porównać z oceną innych osób, najlepiej niespecjalnie związanych z nami emocjonalnie. Bezstronni ludzie potrafią powiedzieć, czy „wyglupiłam się” okropnie, czy tylko trochę, czy może wcale nie. Uwagi ludzi bliskich mamy tendencję wyolbrzymiać lub przypisywać im jakieś ukryte podteksty, a te same uwagi wypowiedziane przez obcych znacznie łatwiej nam przyjąć. A dodajmy jeszcze, że właśnie najbliżsi potrafią swą krytyką utrudnić nam kontakty z ludźmi. Może niechcący, ale właśnie rodzice wielu dzieciom wmawiają, że się do czegoś (lub do niczego!) nie nadają. Nic więc dziwnego, że niektórzy potem żyją w lęku przed porażką, kompromitacją lub śmiesznością. Stają się nieśmiali, bo po prostu w siebie nie wierzą.

Obcy ludzie patrzą na nas na ogół chłodnym i obojętnym okiem i najczęściej uznają, że „jesteśmy w porządku”. To się naprawdę często zdarza. Na przykład mówcy występujący publicznie mijają się przeważnie z wrażeniami odnoszonymi przez słuchaczy. Mówca jest przekonany, że „każdy widzi, jak on się denerwuje”, natomiast

słuchacze stwierdzają, że mówca „był pewny siebie i zupełnie spokojny”. Do tego, by przekonać się, że tak jest istotnie, wystarczy przeprowadzić własny sondaż. Zapytajmy po najbliższej imprezie znajomych, z którymi spędzaliśmy wieczór, o to, co sądzą o naszym wyglądzie, opowiedzianych dowcipach czy innych szczegółach dotyczących naszej osoby. Przekonamy się, że nawet naszego stroju wiele osób nie zauważyło, nasze żarty czy sentencje przypisane zostaną całkiem innym osobom, a to, czy i z kim tańczyliśmy, w ogóle nikogo postronnego zbytnio nie obeszło.

Wyznajmy tu pewną brutalną prawdę, skądinąd korzystną dla osób nieśmiałych. Mianowicie, ludzie niezwiązani z nami emocjonalnie są przeważnie przede wszystkim zajęci sobą. Na innych zwracają uwagę migawkowo, często owszem, krytycznie, ale też niespecjalnie trwale. Ot, ktoś im przemknie przed oczami i przez myśl, ale zaraz znika. Nie warto więc przypisywać swoim „występom” przesadnej roli, bo jej najprawdopodobniej nikt specjalnie nie bierze pod uwagę. Krótko mówiąc, inni wcale nas nie zauważają tak, jak nam się to wydaje, ani nie zapamiętują, ani nie dzielają naszej troski o perfekcyjny wygląd czy perfekcyjne zachowanie. Można więc sobie śmiało odpuścić i przestać się bać spytać obcego przechodnia o ulicę czy godzinę. Można bez strachu stanąć na mównicy i wygłosić swoje zdanie na jakiś temat. Można wybrać się na nowomodne stojące przyjęcie i zaryzykować, że pospacerujemy sobie w tłumie z tym drinkiem bez towarzystwa; za to co się napatrzymy na innych i w duchu z nich pośmiejemy, to nasze.

Może tylko z tym egzaminem sprawa nie jest taka prosta. Bo oczywiście w przypadku poważnej próby pewna doza tremy czy lęku bywa uzasadniona. Jeżeli nie zdam lub wypadnę słabo, mogę mieć kłopoty. Poza tym na egzaminie nie wystarcza sama śmiałość czy tupet. Do egzaminu trzeba się odpowiednio przygotować i to nie w ostatniej chwili, lecz raczej długofalowo. Warto sobie zarezerwować czas na powtórki i utrwalanie nabytej wiedzy. Najszybciej uciekają nam informacje z tak zwanej krótkiej pamięci, czyli te, które usiłujemy przyswoić w ostatniej chwili. Długa pamięć jest trwalsza i nie zanika pod wpływem chwilowego stresu.

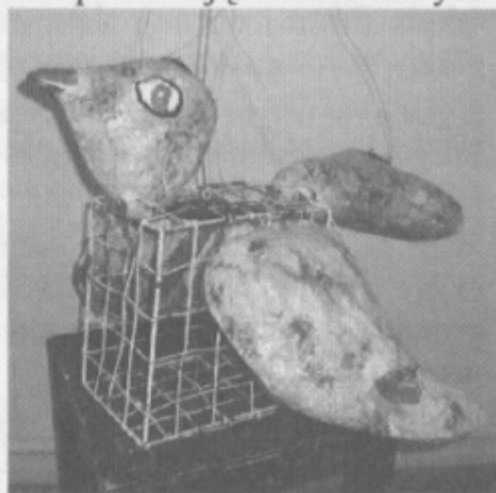
Można jednak powiedzieć, że nieśmiałym z natury nieco trudniej się żyje. Bo skoro sytuacje związane z próbą własnych sił przeżywają oni w sposób paraliżujący, to znaczy, że potrzebują więcej energii na ewentualne poradzenie sobie z nimi. Z drugiej strony, jeżeli na to się nie zdobędą, to pozostaną wycofani, zrezygnowani i w końcu niezauważeni gdzieś w cieniu własnych lęków i niemocy. W skrajnych przypadkach życie może w ogóle o nich zapomnieć. Będą sobie wegetować w swym światku znajomej rutyny, gdzie nie ma miejsca na ryzyko ani wyzwanie. Byle się nie wychylać, byle się nie poddać żadnej próbie. Spokój, monotonia, jeden dzień podobny do drugiego, wszystko zawsze tak samo. Constans.

Napisałam powyższy akapit i zrobiło mi się smutno. Zdałam sobie nagle sprawę, od ilu nieśmiałych osób nigdy nie doczekam się telefonu, listu, wizyty ani zaproszenia na spotkanie. Ilu nieśmiałych znajomych nigdy nie opowie mi o sobie i nie wysłucha moich zwierzeń. Z iloma ludźmi nigdy się nie spotkam, bo są zbyt nieśmiali, nie odważą się więc wyciągnąć do mnie ręki. Ilu nieśmiałych zakochanych nigdy nie zdobędzie się na wyznanie swego uczucia, a ilu innych nie przyjmie czyjś wyznania z tego samego powodu: bo są zbyt nieśmiali, by zdobyć się na zaufanie i ryzyko. Świat,

w sumie, będzie o tyle uboższy i bardziej bezbarwny, ilu nieśmiałych ludzi nie odważy się pokonać swych oporów przed zrobieniem kroku w życie.

Obawiam się, że wszelkie rady dla nieśmiałych nie mają większego sensu, bo kto jest nieśmiały i chce taki zostać, to i tak zostanie. A kto jest nieśmiały, a nie chce taki zostać, to nie zostanie. Każdy może nauczyć się śmiałości poszerzając zakres nowych doświadczeń. Każdy może zaryzykować, że czasem mu się coś nie uda, bo z kolei innym razem coś może się udać. Z doświadczeniem jest trochę tak, jak z gotowaniem: w miarę praktykowania rośnie pewność siebie, i z czasem już się nie czyta przepisów, tylko zaczyna je podawać innym. Amerykanie powiadają: „Jeżeli się boisz, to mimo wszystko rób swoje udając, że się nie boisz. Nikt nie zauważy różnicy.” Może po prostu o to chodzi?

Ewa Woydyłło



Z prasy:

Gazeta Wyborcza – „Rozmowa Dużego Formatu”, 20.06.2006.

(skrót: redakcja)

Krzyżowcy przybywają

Z terapeutą uzależnień rozmawia Tomasz Kwaśniewski

Coraz więcej ludzi leczy się z uzależnień?

Tak, i coraz więcej ludzi jest uzależnionych krzyżowo. Coraz więcej osób, które przychodzą na mityngi, mówi o sobie: jestem alkoholikiem i erotomanem, jestem uzależniony od narkotyków i hazardu, jestem lekomanem i pracoholikiem itd.

Opowiesz mi o nich?

Opowiem o sobie, bo ja jestem uzależniony od alkoholu i seksu.

I jako terapeuta przyznajesz się do tego?

Nie piję od 15 lat, kompulsywnego seksu nie uprawiam od siedmiu. Mówię, że jestem alkoholikiem i erotomanem, dlatego że ta choroba jest na całe życie.

Ile miałeś lat, gdy się do tego przyznałeś?

Trzydzieści, jak się przyznałem do alkoholu, i trzydzieści osiem, gdy zacząłem o sobie mówić alkoholik i erotoman.

Ludzie, którzy odkryli pierwsze uzależnienie, łatwiej przyznają się do drugiego?

Wręcz przeciwnie. Najczęściej chcą je sobie zatrzymać. Bo ono jeszcze tak bardzo nie dokucza, a poza tym jest najprostszą drogą ucieczki od rzeczywistości, z którą nałogowiec nie potrafi sobie poradzić.

Kiedy zacząłeś pić?

Praktycznie już w podstawówce. Na początku dlatego, że chciałem być doroślejszy. Bo starsi koledzy pili. Zauważyłem, że alkohol zmienia mi nastrój, poprawia samopoczucie, więc piłem przy każdej okazji. W liceum picie było już moim głównym zajęciem. Słabo sobie radziłem z nauką, więc stwierdziłem, że jestem za głupi, i zacząłem kontestować szkołę. Piłem i wagarowałem. Wyrzucono mnie z liceum i karnie przeniesiono do innej szkoły. Tam się trochę ograniczyłem, żeby zdać maturę.

A jak było w tym czasie z seksem?

Inicjację przeszedłem w wieku 14 lat. Ale to nie było udane doświadczenie.

Nie miałeś dziewczyn?

Jasne, że miałem, i to bez problemu, bo inni koledzy wciąż gadali o seksie, a ja nie. Dziewczyny myślały, że jestem jakiś inny. Powiedzmy, romantyczny. Problem w tym, że jak związek nabierał rumieńców, pojawiała się bliskość, to ja uciekałem. Bałem się porażki i upokorzenia.

Powiedziałeś komuś o swoim problemie?

Matce, ale ona mnie zbyła, mówiąc, że w tym wieku to się zdarza. Poza tym to była moja tajemnica.

Czułeś się nienormalny?

Czułem się beznadziejny, kiepski, do niczego. Żeby to zakrzyczeć, uwodziłem kolejne dziewczyny. Sęk w tym, że potem musiałem uciekać, więc znów czułem się fatalnie. Do tego doszło, że kiepsko szło mi w szkole, że mój ojciec jest alkoholikiem, że w ogóle wszystko jest do niczego. Więc piłem. I mówiłem sobie, że, kurde, gdybym przynajmniej był normalny, jeżeli chodzi o seks, to bym przestał pić.

Rodzice nie reagowali na to, że tak dużo pijesz?

U nas w domu w ogóle nie mówiło się o alkoholu. Opowiem ci taką historię. Mój ojciec dużo pracował, a po pracy pił. Był alkoholikiem, wpadał w ciągi. Pamiętam, jak zachorował na zapalenie płuc. Był pijany, zasnął gdzieś na ławce i zachorował. Przyszedł lekarz, zapisał zastrzyki z penicyliny i kategorycznie zabronił picia alkoholu. Ta przymusowa abstynencja kompletnie ojca rozwalila. Wysiadła mu wątroba, nerki, żółty się jakiś zrobił. Wezwaliśmy karetkę. Zawiozła go do szpitala. I pamiętam, jak stoimy nad jego łóżkiem: matka, brat, ja i matka mojego ojca. I pani doktor pyta, czy wiemy, co się ojcu stało, bo ma ostre objawy zatrucia, a ona nie potrafi mu pomóc. „Może gdyby zjadł?” – pyta. A my nic. Nikt nie potrafił powiedzieć, że ojciec po prostu strasznie dużo pije.

Zdałeś maturę?

Na maturę z polskiego, która była w poniedziałek, szedłem prosto z dołka policyjnego, bo w sobotę na urwanym filmie zgarnęła mnie policja. No i miałem siedzieć 48 godzin, ale w związku z tym, że była matura, to mnie wypuścili. I zdałem.

A po maturze?

Poznałem przyszłą żonę. Wracałem z egzaminów, ona siedziała na przystanku. Była w czarnej spódnicy i białej bluzce. Domyśliłem się, że jest maturzystką. Zaczęliśmy gadać, wziąłem telefon, zaczęliśmy się spotykać. A potem, gdy zrobiło się między nami zbyt blisko, to ja jak zwykle uciekłem. Zadzwoiłem po kilku tygodniach. Znów się spotykaliśmy i znów uciekłem. I tak to trwało kilka lat, aż w końcu jej wyznałem, że mam problem z seksem. I zapytałem, czy by mi nie pomogła. Zaczęliśmy próbować, aż w końcu się udało.

A piłeś bez przerwy?

Po maturze stwierdziłem, że muszę odpocząć, zanim pójdę na studia. I wtedy ojciec powiedział, że nie będzie mnie utrzymywać. Nie wyrzucił mnie z domu, ale odciął od pieniędzy. Zatrudniłem się jako pomocnik hydraulika. I tak zaczęło się picie za własne pieniądze.

Fajnie było?

Problem polegał na tym, że picie przestało być już tak radosne jak było na początku. Zaczęło się picie ciągami. Następnego dnia po przepiciu, wstając, musiałem się napić, żeby funkcjonować. No i najpierw było to wypicie na kaca, jakoś przetrzymanie do końca dnia i można było nie pić, ale bardzo szybko mi się zrobiło tak, że jak się napiłem rano, to piłem cały dzień. Następnego dnia zdychałem, więc musiałem się napić. I te mocne ciagi trwały do tygodnia. Do momentu, gdy organizm przestawał przyjmować alkohol. Leżałem i zdychałem przez kolejnych parę dni. Koszmary senne, pocenie się, wszystko, co się wiąże z zespołem odstawienia.

Kiedy po raz pierwszy alkohol Cię wystraszył?

W ostatnim roku mojego picia, miałem wtedy 29 lat, każde moje picie kończyło się ciągiem. Obiecywałem sobie, że będę pić jeden dzień, ale to się nie udawało. Obiecywałem sobie, że w ogóle nie będę pić, ale to się udawało tydzień, może dwa. Ale najbardziej przerażało mnie to, że po tych ciągach okres odstawienia jest coraz dłuższy, że piję tydzień, a ręce mi się trzęsą dwa tygodnie. Przestraszyłem się, że mój system nerwowy zaczyna się rozpadać.

A Twoje życie?

W tym czasie miałem wreszcie pierwszy udany stosunek z moją przyszłą żoną. I wtedy ona zaszła w ciążę. Nie chciałem dziecka, nie chciałem stałego związku, ale ona powiedziała, że nie usunie ciąży, nasi rodzice zaczęli naciskać, no to wzięliśmy ślub. Ale mieszkaliśmy osobno. Dopiero po urodzeniu dziecka mieliśmy zamieszkać razem.

Żona tolerowała Twoje picie?

Ona lubiła się napić i piliśmy razem. To po pierwsze. A po drugie, to ona tak naprawdę nie wiedziała, ile ja piję. Przecież bez przerwy ze sobą zrywaliśmy, przecież ze sobą nie mieszkaliśmy. W ogóle mało o sobie wiedzieliśmy.

Kiedy po raz drugi alkohol Cię wystraszył?

To było już po ślubie. Miałem jechać z żoną na wczasy w góry. Ona była w ciąży. No i w piątek, na tydzień przed wyjazdem, stwierdziłem, że się napiję, a jako że jeszcze mam tydzień do wyjazdu, to na pewno wytrzeźwieję. Ale obudziłem się w sobotę za tydzień i, nie mogąc wstać z łóżka, sięgnąłem do bielizniarki, gdzie miałem schowaną flaszkę. Musiałem się napić, żeby zacząć chodzić. W takim stanie wsiadłem do samochodu. Mieliśmy wypadek. Nikomu nic się nie stało, ale wyglądał groźnie. Przestraszyłem się. Obiecałem sobie, że to już koniec.

Poszedłeś się leczyć?

Tak się przestraszyłem, że nie piłem dwa tygodnie. To znaczy tyle, ile trwały wczasy. Wróciłem i znowu się napiłem. I znów był ciąg i przyszła ta niedziela. Obudziłem się i chciałem posprzątać pokój. Zawsze tak robiłem, gdy przerywałem ciąg. Wywoziłem butelki, ustawiałem meble. I tym razem też tak chciałem. Wstałem, pościeliłem łóżko i chciałem zacząć sprzątać, ale nie wiedziałem, gdzie powinny leżeć majtki, gdzie powinna leżeć książka. To był mały pokój, a ja nie potrafiłem go posprzątać. Usiadłem i się poryczałem. To było moje

dno. Byłem przerażony, że nie mogę posprzątać pokoju. Położyłem się na łóżku, pamiętam, za oknem była ładna pogoda, a ja pomyślałem, że jeden krok za okno i będę miał z głowy.

Ale nie skoczyłeś?

To jest ciekawa rzecz, przypomniałem to sobie dopiero po wielu latach. Otóż, ja wyszedłem z tego pokoju, bo nie mogłem w nim wytrzymać, wsiadłem do samochodu, wiedziałem, że pod siedzeniem mam niedopitą butelkę wódki, ale już nie chciałem pić. Zacząłem jeździć po okolicy. W końcu podjechałem do kościoła. Wlałem, nikogo nie było i zacząłem myśleć, co tu zrobić. A potem prosić tego Boga, kimkolwiek on jest, o to, żeby mi pomógł. To był akt desperacji, bo ja wtedy byłem niewierzący.

A zapomniałeś o tym?

Musiałem mocno to schować. Wcześniej wersja zdarzeń była taka, że pojeździłem, a potem wróciłem do domu, przyszedłem do matki, powiedziałem, jak się czuję, i znów się popłakałem. Pamiętam jej bezsilność, jak usiadła koło mnie i milczała. To współzależnienie jest okropne. Ona zupełnie nie miała pomysłu, jak mi pomóc.

I co zrobiłeś?

Wyciągnąłem jakąś gazetę i znalazłem numer telefonu zaufania. Pamiętam, że tak mi się ręce trzęsły, że nie mogłem wybrać numeru telefonu. To jeszcze były te kręczone aparaty. Nie tylko od picia mnie tak trzęsło, ale i z emocji, bo byłem przerażony.

Dodzwoniłeś się?

W końcu się udało. Odebrał jakiś mężczyzna. Pamiętam, że mnie nie potępił.

Co Ci powiedział?

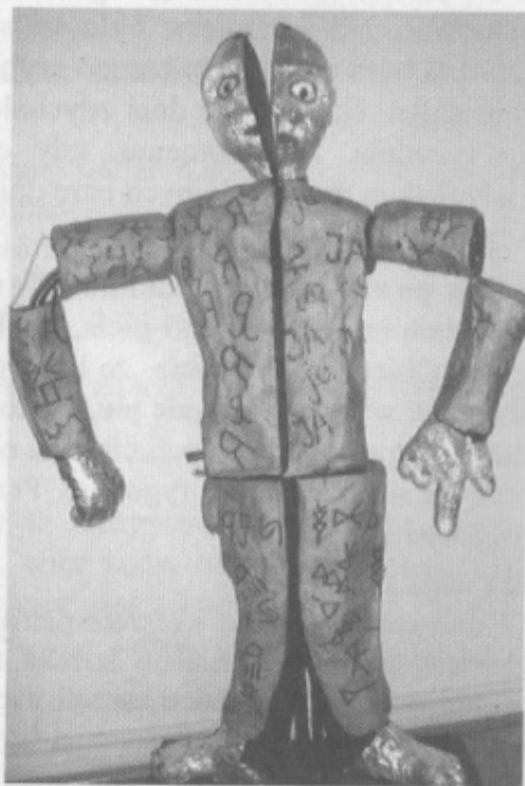
Współczuł mi, namawiał, żebym się ratował, i powiedział, że on wie, jak to zrobić. Podał mi telefon do przychodni uzależnień. Poszedłem na drugi dzień. Z pierwszej rozmowy z terapeutą pamiętam tylko tyle, że chciałem antikol albo inny lek, który spowoduje, że będę bał się napić. A on mówił, że mi nie da. A ja mówiłem, że ja nie chcę pić, ale jak wyjdę za te drzwi, to nie wiem, co się stanie, bo ja już tysiąc razy chciałem nie pić. I ja sobie nie wierzę. Ale dobrze trafiłem, bo w tej przychodni nie stosowano środków chemicznych. Terapeuta kazał mi za to przyjść następnego dnia na grupę.

Przyszedłeś?

Jak tam szedłem, to myślałem: ja jeden taki porządnie ubrany, a tam wszyscy oberwańcy, brudasy, alkoholicy spod mostu. A ja? Chory, bo chory, ale nie alkoholik. I pamiętam, że bardzo mnie zaskoczył widok normalnych, czystych, dobrze ubranych ludzi. I że wszyscy się tam przedstawiali, mówili swoje imię i "jestem alkoholikiem", a mnie to przez gardło nie chciało przejść.

Ale w końcu przeszło?

Ale wolałbym powiedzieć: jestem bandytą, złodziejem, chamem. Wszystko jedno, byle nie alkoholikiem. To dla mnie strasznie źle brzmiało. To było dno.



I zacząłeś terapię?

Tak, bo tam był taki Krzysiek, terapeuta, alkoholik, który nie pił już kilka lat. Pamiętam, jak on siedział w kącie i coś tam mówił o tym picciu, że ja wiedziałem, że on sam to przeszedł. A potem on powiedział, że nie pije już siedem lat, i dla mnie to było objawienie. Poczulem nadzieję, że można.

Miałeś chwile zwątpienia, w których chciałeś uciec z terapii?

Za bardzo się bałem, że następnego picia mogę już nie przeżyć.

A jak tylko zacząłeś się leczyć z jednego nałogu, to...

...to przypomniałem sobie o moich problemach z seksem. I stwierdziłem, że trzeba się z nich wyciągnąć. Poza tym zdałem sobie sprawę, że z moim małżeństwem to był głupi pomysł. Że muszę się jak najszybciej rozwieść. Bo jak poszedłem na terapię i zacząłem trzeźwieć, to pojawił się świat realny. Dotarło do mnie, że moja żona oczekuje ode mnie odpowiedzialności, utrzymania rodziny, a ja nie chcę z nią być, bo jej nie kocham, bo nie potrafię być odpowiedzialny. I pamiętam, że jak wychodziłem z zajęć terapeutycznych, to myślałem: "Boże, dlaczego mnie tak pokarałeś, że w moim ostatnim roku picia musiałem się ożenić i zostać ojcem?"

I wtedy urodził się syn?

To było miesiąc z hakiem od rozpoczęcia leczenia. Pamiętam, że na terapii mówiono nam, że mamy być uczciwi, a ja to wszystko brałem bardzo dosłownie. I jak pojechałem odebrać żonę po porodzie, to zaraz po wyjściu ze szpitala oświadczyłem, że nie chcę z nią być. Płakała. I potem mi to wielokrotnie wypominała. W domu zrobiło się piekło, więc uciekałem, jak tylko mogłem: na terapię, do pracy, na ryby.

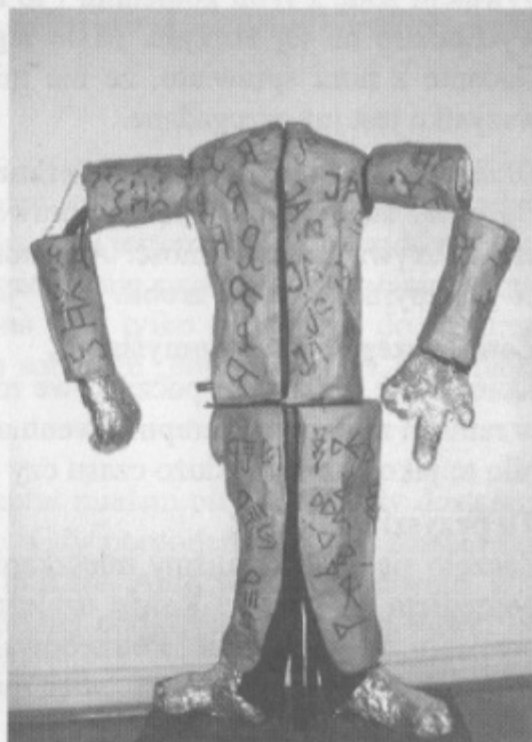
A syn?

Wyznałem na grupie, że nie kocham syna, że przeraża mnie wizja bycia ojcem, że go nienawidzę. I pamiętam, że wtedy to wydało mi się dziwne. Jak to nienawidzę? Przecież ludzie kochają swoje dzieci. I ja też z pewnością mogę, tylko muszę w sobie tę miłość odnaleźć. I zacząłem o to walczyć. Przestałem go obwiniać, że przyszedł na świat. Zacząłem brać na kolana, bawić się z nim, gadać do niego. Potem on zaczął gaworzyć, łązić. Złapaliśmy kontakt, pojawiła się miłość. To była ta kotwica, która mnie trzymała w związku.

A jeżeli chodzi o żonę?

Z nią tak mi nie poszło. No, bo zacząłem rozglądać się po świecie i zobaczyłem, że jest wiele kobiet, które bardziej mi pasują niż moja żona. Jak chodziłem na mitingi AA, to spotykałem mnóstwo rozbitych, potrzebujących ciepła kobiet. Takich, z którymi miałem o czym rozmawiać, bo przecież razem zmagaliśmy się z tą samą chorobą. Do tego zauważyłem, że to, co mówię, je interesuje. To było szalenie pociągające, więc przełamując swoje kompleksy zacząłem się do nich zbliżać. I na początku naprawdę wydawało mi się, że wychodzę tylko z tego mojego lęku, z niskiego poczucia wartości.

A jaka była prawda?



Taka, że, kurczę, przestałem pić, a życie nadal mnie bolało. I myślałem, że to wszystko przez to fatalne małżeństwo. No, a jak kogoś podrywałem i ten ktoś okazywał mi uczucie, to na moment przestawało boleć. Czułem się wtedy lepszy. Bo w domu żona mówiła, że jestem beznadziejny, a tu mam kogoś, kto jest zachwycony tym, co mówię. Genialny sposób na kontynuowanie starych zachowań, ale już bez alkoholu.

Jak to?

Alkoholik w trudnych sytuacjach dąży do szybkiej zmiany samopoczucia. Nie rozwiązuje swoich problemów, tylko je zapija. Zauroczenie powoduje, że w mózgu wytwarza się substancja o nazwie fenyloetyloamina, której budowa molekularna jest analogiczna do budowy amfetamin, czyli działa pobudzająco. Z kolei endorfiny wytwarzane przez mózg w czasie orgazmu działają uśmierzająco, czyli tak jak alkohol. Cała ta fabryka chemii zaczęła mi więc służyć do regulowania uczuć w zastępstwie alkoholu. Uwodząc kobiety, nadal mogłem żyć i nie rozwiązywać swoich problemów, a jednocześnie mieć niezłe samopoczucie.

Przyznałeś się komuś, że uwodzisz kobiety?

Nie.

To co się stało z Twoją szczerością?

Znikła. Stało się dokładnie to samo co z alkoholem. Gdy piłem, mówiłem sobie, że nikomu nic do tego, że to moje życie. Z uwodzeniem było tak samo. Zresztą ja nikogo nie zdradzam – tak sobie mówiłem. Bo przez pierwszy rok ja się tylko zauroczałem, a do łóżka chodziłem z żoną. Teraz wiem, że to była kolejna faza uzależnienia. Myślałem, że flirtując z kobietami, niczego złego nie robię. I źle myślałem, bo gdzieś tam ciągle porównywałem żonę z tymi kobietami i to nie wychodziło na jej korzyść. Mało tego.

Gadanie z nimi sprawiało, że nie miałem ochoty rozmawiać z żoną. No bo po co, gdy wszystko jest już przegadane.

Dlaczego nie spałeś z tymi kobietami, które uwodziłeś?

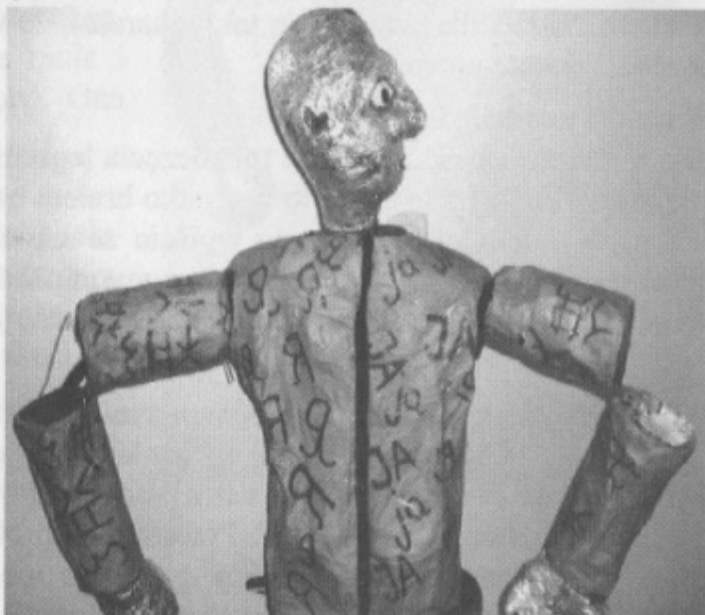
Bo wciąż się bałem, że się nie sprawdzę. I dlatego, gdy flirt przechodził w coś poważniejszego, zrywałem znajomość. Ale jednocześnie ostro się masturbowałem i fantazjowałem, co to ja bym z nimi nie zrobił.

Żona niczego się nie domyślała?

Kompletnie. Zresztą te początkowe romanse były nie do wykrycia. To wszystko działało się w ramach mitingów i terapii. Ewentualnie potem szedłem na kawę. I na początku nie zabierało to jakoś strasznie dużo czasu czy pieniędzy.

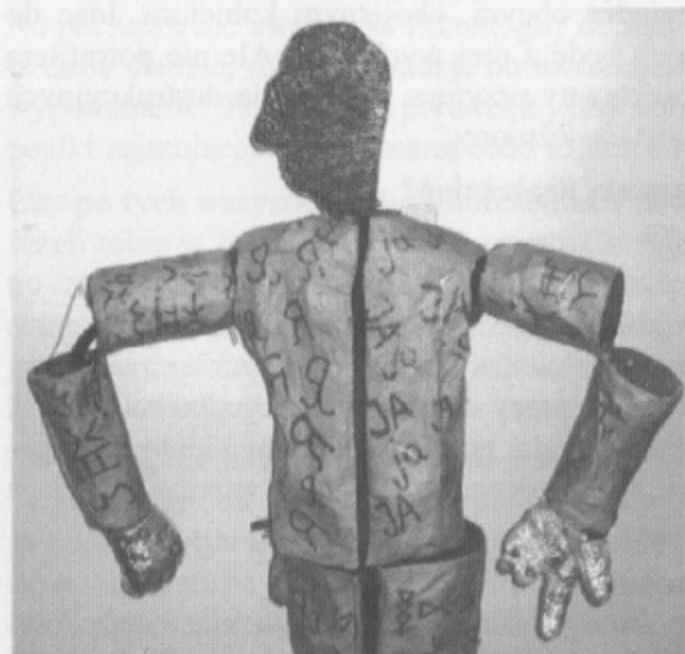
To przyszło później?

Zacząłem się, jak dostaliśmy mieszkanie. To było mniej więcej rok od momentu, w którym poszedłem na terapię. Każde uzależnienie ma to do siebie, że się rozwija. Zauroczenia przestały mi wystarczać. Potrzebowałem więcej chemii, mocniejszych przeżyć. Poza tym żony często nie było w domu, więc miałem warunki.



Dlaczego jej nie było?

Często się kłóciliśmy. Mówiłem jej wtedy, że powinniśmy od siebie odpocząć. Albo tak się kłóciliśmy, że nic nie musiałem mówić, tylko ona po prostu się pakowała i jechała do siostry. Problem był tylko w tym, że jak zacząłem ją fizycznie zdradzać, pojawił się dyskomfort i wyrzuty sumienia. A ja chciałem mieć spokój. Na terapii uczyłem się przecież, że



stres w życiu może spowodować nawrót choroby alkoholowej. Przestraszyłem się, a moja chora głowa wymyśliła, że najbezpieczniej będzie, jak zacząć chodzić do agencji towarzyskich.

Diabelskie rozwiązanie!

Każdy nałogowiec stara się minimalizować negatywne skutki swoich nałogowych zachowań. Alkoholik chciałby pić i nie mieć kaca. Erotoman chce zdradzać, nie narażając się na wpadkę. Ja nadal się oszukiwałem, że dzięki zdradom buduję swoje męskie poczucie wartości. Zdrowięję z kompleksów. Dziś brzmi to idiotycznie, ale wtedy chciałem w to wierzyć. Tak działa system iluzji, jaki buduje każdy uzależniony.

Dlaczego po prostu się nie rozwiodłeś?

Bo myślałem, że mój syn, którego wtedy już kochałem, powinien mieć rodzinę. Zresztą żony też tak zupełnie nie ignorowałem. Znalazłem jej pracę, namawiałem na terapię antyalkoholową. Czytałem książki o tym, jak poprawić relacje z partnerem. Wiedziałem, że muszę o niej pozytywnie myśleć, wypisywałem sobie listę jej pozytywnych cech. Robiłem to, a jednocześnie ją zdradzałem. Żyłem w dwóch światach i w chory sposób wierzyłem, że da się je połączyć. Tak zwane "podwójne życie" jest charakterystyczne dla wszystkich erotomanów.

Nie bałeś się, że się zarazisz?

Raz się przestraszyłem, że mogłem złapać HIV, więc zrobiłem sobie badania. I jak czekałem na wyniki, to byłem przerażony. Wtedy pomyślałem o żonie, że mogę nie tylko siebie zniszczyć. Ale to był błysk, chwila, bo potem okazało się, że jestem zdrowy, i szybko o tym zapomniałem. A żoną się nie przejmowałem, bo ja generalnie myślałem, że powinna być szczęśliwa, że jej nie zostawiłem. Dziś wiem, że żona była tylko pretekstem do podtrzymywania mojej rozwiniętej już erotomanii. Mówiłem sobie, że „coś” mi się od życia należy, skoro mam taki beznadziejny związek.

Kiedy chodziłeś do agencji?

Gdy się pokłóciłem z żoną. Gdy dostałem pensję i akurat miałem pieniądze. Gdy dostałem ekstra pieniądze i nie musiałem o nich mówić żonie. Gdy porobiłem opłaty i zostało tak mało pieniędzy, że ogarniał mnie żal, że ciągle ich brakuje. Albo wręcz przeciwnie, gdy wszystko szło świetnie, a ja chciałem się jeszcze bardziej podkręcić... Miałem wstręt do siebie, że nie mogę się powstrzymać, że biegam do prostytutek, i ciągle nie mam pieniędzy,

bo co zarobię, to idzie na seks. Wtedy wracałem do domu i byłem jak do rany przyłoż, starałem się być dobrym ojcem, dobrym mężem. Zupełnie jak alkoholik po długim ciągu.

Szkoda Ci było pieniędzy?

Nie uwierzysz, ale tego było mi najbardziej żal. Bo ja wtedy zarabiałem ok. 700 złotych i w domu się nie przelewało. Dziecko miało swoje potrzeby, na które nie było nas stać, a ja marnotrawiłem to, co zarobiłem, dając pieniądze obcym, obojętnym kobietom. Idąc do agencji, wiedziałem, z jakim kacem moralnym będę z niej wychodził. Ale nie potrafiłem zrezygnować. Naukowo to się nazywa „subiektywny przymus powielania destrukcyjnych zachowań”. Trudno to pojąć komuś, kto nie jest uzależniony.

Kiedy wpadłeś na pomysł, żeby zostać terapeutą uzależnień?

Po trzech latach trzeźwienia, czyli w 1994 roku.

Skądś się wziął ten pomysł?

Jedenasty krok programu Anonimowych Alkoholików mówi m.in.: „Prosiliśmy Boga o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia”. A ja, będąc tym hydraulikiem, co rano się budziłem i myślałem: Kurde, znowu do pracy - nie lubiłem tego, co robiłem. A z drugiej strony, będąc na mitingach, zauważyłem, że to, co mówię, pomaga innym alkoholikom. I to mi się podobało, więc na kanwie tego jedenastego kroku stwierdziłem, że ja bym chciał zostać terapeutą uzależnień i pomagać innym.

Kiedy zdałeś sobie sprawę z własnej erotomanii?

Wcześniej nie widziałem analogii między swoim uzależnieniem od alkoholu a swoją obsesją seksualną. Poza tym w połowie lat 90. prawie w ogóle nie mówiło się o erotomanii. Do dziś niewiele osób wie, że Bill W., założyciel wspólnoty AA, był kompulsywnym kobiecciarzem.

Co się takiego stało, że w końcu przyznałeś się do erotomanii?

Chodziłem na terapię DDA, czyli Dorosłych Dzieci Alkoholików. I tam zaczęli pojawiać się erotomani. Oni opowiadali o sobie, a ja czułem, że mówią o mnie. To już był czas, gdy regularnie chodziłem do agencji i nie mogłem się oszukiwać, że ja cały czas jedynie leczę swoje kompleksy wobec kobiet. Poszedłem na miting Anonimowych Erotomanów, przyznałem się, że jestem jeden z nich, i zacząłem się leczyć.

Na czym polegała terapia?

Na tym samym co w przypadku alkoholu, czyli na odkłamaniu. Ciekawe, że człowiek nie potrafi tego zrobić sam, nie jest w stanie rozsypać tych kłamstw na temat siebie i otaczającego go świata, które stworzył w obronie swojego nałogu. Dopiero z pomocą innych ludzi można zobaczyć prawdę.

A co z żoną?

Powiedziałem jej całą prawdę. Miałem taki pomysł, że ja chcę tę sytuację wyczyścić, a potem zacząć żyć od nowa. I to był dla niej cios.

Nie spodziewałeś się tego?

Miałem nadzieję, że jak wyznam prawdę, to coś się ruszy. Miałem nadzieję, że tam, gdzie jest uczciwość i prawda, tam jest Bóg, i że może w trójkę się nam uda.

A skąd się nagle wziął ten Bóg?

Odkryłem go w czasie terapii antyalkoholowej.

I mimo że go odkryłeś, nie przeszkadzało Ci to zdradzać żonę?

Moje zakłamanie było tak wielkie, że udało mi się pogodzić moją wizję Boga z moją nieuczciwością. Ale do czasu. Potem, gdy już przyznałem się do erotomanii, zrozumiałem, że jako nałogowiec mam ogromną zdolność do oszukiwania samego siebie i że tylko bezwzględna uczciwość może mnie ochronić przed kolejnymi nałogami.

No dobra, wyznałeś żonie, że ją zdradzałeś i co?

Na początku nie uwierzyła. Potem, gdy do niej dotarło, stała się bardzo podejrzliwa. Zaczęła mnie śledzić, robić awantury, bo uśmiechnąłem się do jakiejś kobiety. No i zaczęło się wypominanie. Pewnie nie poradzilibyśmy sobie, gdyby nie udała się po pomoc do terapeutki zajmującej się rodzinami osób uzależnionych.

Czy po tych wszystkich doświadczeniach potrafisz powiedzieć, co to jest uzależnienie?

Jeżeli robię w życiu coś i zaczynam mieć z tego powodu straty w innych dziedzinach mojego życia, a mimo to nadal to robię, to jest uzależnienie. Jeżeli będę poszukiwać szczęścia w czymkolwiek poza mną, a to się będzie kończyło tym, że będę coraz bardziej nieszczęśliwy, to jest uzależnienie. Bo szczęścia można znaleźć tylko w sobie. Albo jeszcze inaczej. Uzależnienie to uciekanie od bolesnej rzeczywistości w coś, co zmienia nastrój.

No dobra, ale jak robić, żeby nie bolało?

Tego uczymy na terapii, ale najprościej mówiąc, po pierwsze, trzeba nawiązać kontakt ze swoimi emocjami. Bo najczęściej ci uciekający od bólu emocjonalnego nie wiedzą, od czego konkretnie uciekają - jest im źle, więc idą się napić i jest im mniej źle. Ale co to znaczyło, że źle się czuli? Czy to był smutek, czy to było coś związanego z niskim poczuciem własnej wartości, czy to była nadmierna radość, z którą nie potrafili sobie poradzić? Żeby to wyjaśnić, trzeba rozpoznać uczucia, a jak już się to robi, to trzeba rozpoznać sytuacje, w których one się pojawiają. I wiedząc już, które sytuacje w życiu powodują te przykre uczucia, od których się najczęściej ucieka, trzeba się nauczyć je rozwiązywać, tak by nie bolały. Czyli na przykład pracować nad związkiem. Albo podjąć decyzję, że trzeba go skończyć, bo on jest toksyczny, a ja nie umiem go naprawić.

Czy wszystkie uzależnienia mają ten sam mechanizm?

Generalnie tak. W przychodni uzależnień, w której teraz pracuję, w grupach są jednocześnie seksoholicy, alkoholicy i hazardziści. Początkowo patrzą na siebie krzywo i myślą, co ja tutaj robię z jakimś erotomanem, kiedy ja jestem tylko alkoholikiem. A po miesiącu, dwóch, rozmawiają jak swój ze swoim, bo rozumieją, że mechanizmy ich uzależnień są dokładnie takie same. Z tą różnicą, że uzależnienia chemiczne bardziej widać. Alkoholik się przewraca, a hazardzista pozornie żyje normalnie.

Najczęstsze krzyżówki?

Tam, gdzie pracuję, to alkohol i leki, ale z tego, co słyszę od znajomych, najczęstsza krzyżówka w ostatnich czasach to alkohol i narkotyki.

Dlaczego alkohol i leki?

Bo jest wyścig szczurów. Ludzie, którzy chcą się jakoś w tym świecie utrzymać, nie mogą sobie pozwolić na to, żeby przez tydzień zdychać po pijaństwie. Dlatego po trzech dniach weekendowego chlania, żeby pójść do pracy muszą się nałykać relanium, amfetaminy czy innych środków, które jakoś ten system nerwowy uspokoją albo pobudzą.

Czy ludzie tak po prostu przychodzą do terapeuty i mówią, że są uzależnieni od kilku rzeczy naraz?

Nie! Przeważnie przychodzą z tym, co jest na wierzchu. Z tym, co im najbardziej dokucza w danej chwili. U mnie to był alkohol.

Rozumiem, że jeśli „krzyżowiec” zaczyna się leczyć, to powinien się liczyć z tym, że jak upora się z jednym uzależnieniem, to potem przychodzi czas na drugie?

Niestety, tak, bo u nich uzależnienia są jak tłoki w samochodzie. Gdy jeden idzie w dół, drugi już się szykuje do pójścia w górę. I dlatego, żeby był trzeźwy, nie wystarczy, że przestanie na przykład pić. On musi zmienić całe swoje życie. Musi się nauczyć, że nie ma ucieczki od problemów. Że jedyne, co można z nimi zrobić, to nauczyć się je rzeczywiście rozwiązywać. A to nie jest takie proste, bo jeśli ktoś już raz znalazł w sobie takie coś, co sprawiło, że w trudnych sytuacjach było mu lepiej, to będzie tego szukał podświadomie. I ten mechanizm będzie aktywny całe życie. Można ten proces przerwać tylko wtedy, gdy się zrozumie, że z łatwością wchodzi się ciągle w ten sam ucieczkowy schemat. Tylko za każdym razem za pomocą czegoś innego. To może być seks, hazard, narkotyki albo środki uspokajające, praca, sukcesy.

Sukcesy są tak niebezpieczne?

Uzależnieniowcy mają ogromne problemy z poczuciem własnej wartości. U mnie tak było. Piłem, bo uważałem, że jestem do bani. Gdy byłem pijany, wydawało mi się, że mogę wszystko. Potem, gdy już nie piłem, zacząłem uwodzić kobiety, bo uważałem, że nie jestem pełnowartościowym mężczyzną. Gdy mi się udało, byłem kimś. To samo jest z pracą. Jeśli ktoś jest uzależnieniowcem, to myśli tak: pracuję normalnie i jestem nikim. Ale jak dostaje nagrody, pochwały, to robię się kimś. Więc zrywam noce, haruję jak wół, a radość przeżywam tylko wtedy, gdy ktoś doceni moją pracę.

Jak rozsądzić, czy jest się pracoholikiem, czy się tylko lubi pracować?

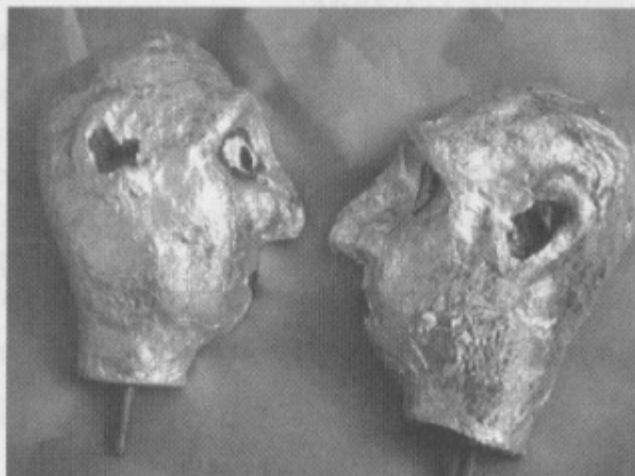
Jeżeli robię w życiu coś, co powoduje straty w innych dziedzinach mojego życia, to może być uzależnienie. Pracoholik nie może mieć satysfakcjonującej rodziny, satysfakcjonującego wypoczynku, harmonii w życiu. Gdzieś tam w środku zawsze będzie czuł, że praca zabiera mu całą masę innych rzeczy.

W co jeszcze uciekają współcześni ludzie?

Zakupy, sport ekstremalny, sukcesy niekoniecznie związane z zarabianiem pieniędzy. No i Internet, który staje się coraz większym zagrożeniem, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. To ucieczka od problemów w piękny świat, taki, gdzie wszystko można załatwić od ręki. No, bo chciałbym być kimś innym, więc wchodzę na czat i jestem. Poznają różne osoby, jestem atrakcyjny, wspomniały, a w rzeczywistości nie robię nic, by naprawdę kimś takim się stać.

Dlaczego z roku na rok przybywa „krzyżowców”?

Bo współczesna cywilizacja przekonuje nas, że to, co wartościowe, jest na zewnątrz nas. Że ciągle czegoś nam brak. I dopiero jeżeli to zdobędziemy, to będziemy szczęśliwi. A tak naprawdę każdy ma szczęście w sobie. Każdy ma w sobie miłość agape. Miłość pełną do siebie i do świata. Ją ma odkryć. Miłość, która „nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą...”





DZIAŁALNOŚĆ GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W MARKACH



Marki to liczące prawie 22 tys. mieszkańców) miasteczko na obrzeżach Warszawy, dynamicznie rozrastające się w ostatnich latach dzięki masowo powstającym wokół podwarszawskim osiedlom mieszkaniowym; z typowym dla peryferii wielkich aglomeracji miejskich klimatem społecznym, ze wszystkimi walorami i problemami charakterystycznymi dla takich środowisk.

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Markach

i jej działalność od lat już stanowi integralny i widoczny element życia mareckiej społeczności. Komisja, będąca ustawowo ciałem doradczym burmistrza, składa się z odpowiednio przygotowanych i przeszkolonych przedstawicieli różnych środowisk zawodowych, dzięki czemu ma możliwość wnikliwego oglądu i zrozumienia różnych obszarów społecznego funkcjonowania miasta oraz skutecznego działania w tych obszarach. Kryterium doboru stanowią więc kompetencje i potencjał profesjonalny – i tak w skład pięcioosobowej komisji wchodzi specjalista terapii uzależnień, pedagog szkolny, przedstawiciel policji, pracownik opieki społecznej i pełnomocnik burmistrza ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Każdy z nich jest odpowiedzialny za kontakt i organizację działań w swojej sferze zawodowej. Jednak wszelka, również finansowa decyzyjność leży w gestii burmistrza, dlatego tak istotny dla pracy komisji jest stopień zaangażowania władz miasta w problematykę rozwiązywania problemów alkoholowych (znamy wszak głośne w kraju przykłady finansowania z „korkowego” przedsięwzięć z przeciwdziałaniem alkoholizmowi nie mających nic wspólnego poza pokrętną interpretacją w rodzaju tego chodnika, płożonego po to, by alkoholicy sobie po pijanemu nóg nie łamali...). W Markach jest to od lat jeden z problemów priorytetowych dla burmistrza Janusza Werczyńskiego i jego zastępcy Krzysztofa Wnuka, dlatego tutejsza GKRPA ma dużą swobodę działania, zawsze mogąc liczyć na ich poparcie dla swych inicjatyw na rzecz mieszkańców i mając pewność, że przewidziane ustawowo na jej działalność (i niemałe, m. in. dzięki lokalizacji na terenie gminy dużego hipermarketu) środki budżetu gminy pochodzące z opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych będą wykorzystane zgodnie z przeznaczeniem. A pilnych zadań do realizacji w tej dziedzinie w Markach nie brakuje. Według diagnozy problemów alkoholowych przeprowadzonej w 2004 roku na zlecenie GKRPA żyje tu:

400-600 osób uzależnionych od alkoholu

800-1000 osób dorosłych żyjących w rodzinach alkoholowych

1000-1400 osób pijących ryzykownie

1000-1300 osób doznających przemocy w rodzinach z problemem alkoholowym.

Z powyższej statystyki wynika, że pomocy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych potrzebuje kilka tysięcy mieszkańców; w chwili obecnej korzysta z niej co piętnasta osoba potrzebująca. Sugeruje to konieczność ciągłej aktywizacji działań komisji, czego pełną świadomość mają jej członkowie, z roku na rok rozszerzając swoją ofertę, na którą składają się działania służące realizacji zadań, jakie na GKRPA nakłada Ustawa o wychowaniu w trzeźwości:

- 1) zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu, m.in. poprzez współpracę z zakładami opieki zdrowotnej,
- 2) udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie,
- 3) prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii,
- 4) prowadzenie kontroli przestrzegania zasad korzystania z zezwoleń na sprzedaż alkoholu i podejmowanie interwencji w związku z naruszeniem przepisów w tym zakresie oraz występowanie przed Sądem w charakterze oskarżyciela publicznego,
- 5) wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych.

Zadania 1) i 2) realizowane są w prowadzonym przez komisję punkcie informacyjno-konsultacyjnym; od kilku lat GKRPA wykupuje także w mareckim NZOZ „Eskulap”, po wyczerpaniu limitu usług wykupionych przez NFZ, porady specjalistyczne dla uzależnionych co umożliwi udzielanie ich przez cały rok.

Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia oraz edukacja publiczna to bodaj najważniejszy dział aktywności komisji. W prowadzonych w ścisłej współpracy ze wszystkimi szkołami z terenu gminy działaniach profilaktycznych corocznie bierze udział łącznie kilka tysięcy uczniów. Są to realizowane w szkołach programy profilaktyczne, spektakle, konkursy, warsztaty, a także organizacja wypoczynku letniego (kolonie profilaktyczne) i zimowego (akcja „Zima w mieście”, podczas której realizowane są także programy profilaktyczne) dla dzieci i młodzieży. Organizowane przez komisję imprezy profilaktyczne (również masowe, jak np. festyny z okazji Dnia Dziecka) współtworzą klimat kulturalny miasta, a także sprzyjają integracji środowiska i modelowaniu zachowań społecznych, jak np. coroczna uroczysta i wzruszająca Wigilia dla dzieci ze świetlicy środowiskowej z udziałem burmistrza i radnych czy imprezy związane z ogólnopolską kampanią antynarkotykową „Bliżej siebie – dalej od narkotyków”, w której GKRPA uczestniczy aktywnie już drugi rok, prowadząc także w ramach kampanii, we współpracy z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii, szkolenia dla różnych grup zawodowych pracujących z grupami ryzyka (nauczycieli, policjantów, pracowników opieki społecznej, lekarzy).

Realizując zadanie kontroli sprzedaży alkoholu we wszystkich punktów jego sprzedaży w Markach, komisja przystąpiła do Ogólnopolskiej Kampanii „Alkohol – nieletnim dostęp wzbroniony”, w ramach której na terenie miasta prowadzone są przez specjalnie



przeszkolone zespoły działania kontrolno-interwencyjne. Ich formuła „Tajny klient” polega na wizytach w punktach sprzedaży audytorów (członków zespołów kontrolno-interwencyjnych), których celem jest próba dokonania zakupu alkoholu, czyli sprawdzenie, czy dany sprzedawca sprzedałby alkohol mimo podejrzenia, że kupujący jest osobą nieletnią. Cenną inicjatywą było włączenie do kampanii samej młodzieży, która kolportowała materiały informacyjne w szkołach, wśród rodziców i w punktach sprzedaży.

Współpraca GKRPA z innymi podmiotami działającymi na rzecz zapobiegania alkoholizmowi i narkomanii polega w dużej mierze na dofinansowywaniu różnorodnych przedsięwzięć w tym zakresie, od prowadzenia świetlic czy hosteli poprzez działalność szkoleniową i informacyjną po organizację czasu wolnego, imprezy profilaktyczne i inicjatywy trzeźwościowe. Corocznie wiele organizacji pozarządowych zwraca się o pomoc finansową dla swoich przedsięwzięć i najczęściej nie odchodzą z pustymi rękami. Ta forma współpracy podlega jednakże pewnym rygorom. Mogą liczyć na wsparcie przede wszystkim te organizacje, które mają także wkład własny w planowane przedsięwzięcia, a w pierwszej kolejności takie, które także deklarują działania na rzecz mieszkańców Marek, tzn. chcą nie tylko brać, ale i dawać. Na takich zasadach od roku rozwija się owocnie współpraca z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii, które współfinansuje prowadzenie Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego, przeszkoliło pracowników OPS, a w najbliższych planach ma szkolenia dla lekarzy pierwszego kontaktu, rad pedagogicznych wszystkich mareckich szkół oraz policji.

PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY GKRPA w Markach

W przyziemiu Mareckiego Ośrodka Zdrowia przy ul. Sportowej 3 działa już piąty rok Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, który w 1997 r. rozpoczął swą działalność w dwóch małych pokojach baraku przy Urzędzie Miasta, a w wyniku starań komisji, wspieranych przez burmistrza, pozyskał godziwe lokum, pozwalające na znaczne rozwinięcie zakresu jego pracy. Tu na wysłuchanie, zrozumienie i pomoc mogą liczyć wszyscy ci, których niepokoi picie własne lub kogoś bliskiego, którzy doznają przemocy albo są jej bezsilnymi świadkami w swoim otoczeniu, których niepokoją zachowania dorastających dzieci – wszyscy, którzy nie chcą, by ich rodziny dłużej cierpiały z powodu picia, narkotyków czy przemocy, którzy mają odwagę spróbować zmienić swoje życie. Zgłaszająca się osoba pijąca może dowiedzieć się jaka jest jej sytuacja – czy jest uzależniona, czy nie – oraz jest w profesjonalny sposób motywowana do zmiany swojej sytuacji życiowej. Każdy zgłaszający się ma zapewnioną pełną dyskrecję, zrozumienie i wsparcie – nie oceniamy, nie potępiamy, próbujemy rozwiązać problem. Cała oferta punktu jest oczywiście bezpłatna. Punkt działa obecnie codziennie od poniedziałku do piątku. Oferuje telefon zaufania z możliwością



nagrania wiadomości i nawiązania kontaktu z GKRPA, konsultacje indywidualne dla osób doświadczających problemów związanych z picciem własnym lub bliskich, pomoc psychologiczną i prawną dla osób uwikłanych w przemoc domową, informację o możliwościach leczenia uzależnień i pomoc w dotarciu do nich. Władze miasta zadbały o zatrudnienie zespołu fachowców o różnorod-

nych kompetencjach: specjalisty i instruktora terapii uzależnień, dwóch psychologów (w tym specjalizujący się w problemach narkomanii), prawnika, specjalisty w dziedzinie przeciwdziałania przemocy w rodzinie; współuzależnione żony i matki otrzymują wsparcie i poradę przeszkolonej osoby z osobistym doświadczeniem. Zatrudnienie specjalisty ds. narkomanii, rozszerzające potencjał pomocowy PIK, było możliwe dzięki współpracy z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii, które w 60% je współfinansuje.

W punkcie przyjmowane są także wnioski o zobowiązanie do leczenia, a potrzebujący kierowani są do funkcjonujących w punkcie grup dla uzależnionych, mając jednocześnie w swym zdrowieniu także możliwość indywidualnego kontaktu psychologicznego. Corocznie w orbicie działalności PIK znajduje się kilkaset osób.

Już trzeci rok marecki punkt konsultacyjny stanowi też przystań dla jedynej w Markach grupy AA „Cegielka”, która odbywa tu swoje cotygodniowe mitingi, będące samopomocowym dopełnieniem i przedłużeniem oferowanej pomocy.

GRUPY DLA UZALEŻNIONYCH

Spora część podopiecznych PIK to uczestnicy grup dla osób uzależnionych: motywacyjnej (wstępnej) i psychoedukacyjnej (zaawansowanej), które działają w ramach punktu dwa razy w tygodniu każda. Dotychczas z zajęć grupowych korzystało łącznie ponad 120 osób, rocznie przewija się przez grupy około 40 osób. Oczywiście są wśród nich chwilowe „meteory”, ale co najmniej połowa z nich pozostaje w kontakcie średnio przez kilka miesięcy. Jednocześnie uczestniczy w zajęciach obu grup kilkanaście osób.

Zajęcia wstępnej grupy motywacyjnej przeznaczone są dla osób niezdecydowanych co do konieczności podjęcia terapii, jak również tych, którzy z różnych powodów nie są w stanie sprostać wymogom oferty terapeutycznej proponowanej przez wyspecjalizowane placówki odwykowe. Są wśród nich analfabeci z dziada pradziada, bezrobotni z zawodu i wielopokoleniowej tradycji rodzinnej, niebieskie ptaki i recydywiści – a obok nich osoby o ponadprzeciętnej inteligencji i wielkie osobowości – oraz zwykli ludzie o zwichrowanym przez alkohol życiorysie; trzydziestolatki u progu kariery i sześćdziesięcio- a nawet siedemdziesięciolatki, nierzadko mocno już organicznie uszkodzeni przez dziesiątki lat picia. Praca w tak skrajnie zróżnicowanych grupach ludzi (jedyne, co ich łączy, to znamieny i gorzki fakt, że ogromna większość to dzieci z rodzin alkoholowych, czasem od wielu pokoleń...) bywa niezwykle trudna, gdyż poza przełamywaniem zwykłego w takich przypadkach oporu i powszechnych alkoholowych stereotypów myślowych (w rodzaju: „wszyscy piją”, „w tym kraju/mieście/środowisku nie da się nie pić”...) – wymaga także przezwyciężania wielu głębokich antagonizmów środowiskowych i społecznych, bolesnego nieraz i powolnego hodowania elementarnej tolerancji dla innych (tak bardzo innych!) ludzi, trudu zrozumienia ważnego faktu, że wobec uzależnienia wszyscy jesteśmy równi, bez względu na genealogię i iloraz inteligencji. Dlatego też i program pracy grupowej nie może być sztywny, na bieżąco trzeba go ciągle modyfikować i dostosowywać do aktualnych potrzeb i problemów, a także możliwości intelektualnych i emocjonalnych uczestników. Właśnie duża rozpiętość intelektualna wymaga elastycznego warsztatu i ciągłej „gimnastyki” – aby ten pojął, a tamten się nie znudził i nie zniecierpliwiał. Program obejmuje głównie pracę nad



identyfikacją i tożsamością alkoholika, zapobieganie nawrotom picia, a także trening zachowań konstruktywnych (w tym TAZA) oraz psychoedukację w zakresie podstawowej wiedzy o chorobie alkoholowej, objawach, mechanizmach i sposobach ich rozbrajania. Dobrze sprawdzają się też elementy treningu zastępowania agresji, zwłaszcza trening umiejętności społecznych i trening kontroli złości – mający w istocie wiele wspólnego z technikami zapobiegania nawrotom choroby alkoholowej.

Zaawansowana grupa psychoedukacyjna ma charakter długoterminowej grupy wsparcia i przeznaczona jest dla osób, które przeszły cykl podstawowych zajęć w grupie motywacyjnej (lub ukończyły terapię podstawową w placówce odwykowej) i osiągnęły w miarę trwałą abstynencję (co najmniej pół roku), a odczuwają potrzebę takiego wsparcia. Tu pracują nad własnym rozwojem, bieżącymi problemami i deficytami w swoim funkcjonowaniu społecznym, emocjonalnym, duchowym; zajmują się determinującymi je często dawnymi urazami, trudnymi emocjami w relacjach interpersonalnych, dzielą się sukcesami i znajdują pomoc w pokonywaniu trudności, zrozumienie i wzajemną przyjaźń.

Uczestnicy obu grup są motywowani do udziału w mitingach AA, skuteczne i satysfakcjonujące trzeźwienie jest najczęściej udziałem tych, którzy korzystają z obu form pomocy.

Praca w takich grupach zmusza do weryfikacji panujących w terapii uzależnień (i uzasadnionych skądinąd) przekonań o potrzebie dyrektywności i pewnego przymusu oraz o konieczności silnego akcentowania w pierwszej fazie zdrowienia bolesnych emocji związanych z tzw. destrukcją alkoholową, tj. pokazaniem brutalnie pacjentowi obrazem jego życia, we wszystkich sferach zrujnowanego przez alkohol. Oczywiście, jedno i drugie jest prawdą, ale okazuje się, że często dużo bardziej motywujące, nawet tych najbardziej opornych, jest podkreślenie wagi własnego wyboru (w końcu nawet człowiek mający alternatywę: wyrok lub leczenie – owego wyboru dokonuje); takie wykazanie możliwości sprawstwa daje z jednej strony większe poczucie bezpieczeństwa, a z drugiej – cień nadziei, że coś jeszcze mogę w swoim życiu zmienić, więcej – że właśnie zacząłem to robić, przychodząc tutaj. „Przerabianie destrukcji” natomiast odnosi właściwy skutek tylko przy bardzo silnych wzmocnieniach pozytywnych jednocześnie. Większość pacjentów bowiem jest albo całkowicie sparaliżowana przez poczucie winy, albo uznaje „destrukcję” za normę (bo i w niejednej rodzinie faktycznie bywa to norma); i w jednym, i w drugim przypadku skuteczniejsze jest dostarczenie argumentów przemawiających za możliwością zmiany, a takowa może być możliwa tylko jeśli człowiek zdoła choć na chwilę uwierzyć, że jest jeszcze do niej zdolny, że ma w sobie nie tylko zło.

Sami uczestnicy tak odpowiadają na pytanie „Co mi daje grupa?”. Zbyszek (35 lat, 1,5 roku w grupie, 15 miesięcy trzeźwości, przedtem pił 5 lat): możliwość mówienia o swoich problemach, dostrzeżenia własnych błędów, uzyskiwania informacji zwrotnej jako podpowiedzi jak postępować; Marek (37 lat, ponad 2 lata trzeźwości, tyle samo w grupie, pił już w szkole, ostatnie 3 lata prawie bez przerwy): zrozumienie, oparcie, bezpieczeństwo, wspólny cel przypomina mi kim jestem; Heniek (44 lata, pół roku trzeźwości i tyleż w grupie, pił 20 lat z krótkimi przerwami): odwagę, pewność siebie, pomoc; „Przyjaciółka” (45 lat, w grupie i trzeźwa drugi miesiąc, ostatnie pół roku ostro piła): pomaga mi zrozumieć siebie, swoje postępowanie; jestem bardziej otwarta, mogę rozmawiać o wszystkim, Rysiek (46 lat, w grupie 2 miesiące, prawie tyle samo nie pije, przedtem pił 26 lat): poczucie spokoju i istnienia prawdy na świecie; Piotrek (27 lat, w grupie miesiąc, trochę ponad miesiąc trzeźwości, pił ok. 12 lat): najważniejsi są ludzie.

Świetlica środowiskowa „Chata”

Dalszym rozszerzeniem działalności Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rzecz mieszkańców Marek było uruchomienie świetlicy środowiskowej dla dzieci, która działa od września 2003 w budynku ośrodka zdrowia przy ulicy Sportowej 3. O tym, jak bardzo potrzebna była to inicjatywa, świadczy fakt, że od pierwszych chwil zjawiał się w niej tłum chętnych. Dwa pomieszczenia świetlicy zapełniały się, początkowo trzy razy w tygodniu, prawie do granic możliwości i praktycznie niemal równoległe z otwarciem świetlicy ujawniła się potrzeba rozszerzenia zakresy jej funkcjonowania – już od początku 2004 roku do dziś pracuje więc ona sześć dni w tygodniu – od wtorku do piątku w godzinach popołudniowych i w soboty od rana.

Świetlicę, nazwaną przez dzieci swojsko „Chata”, odwiedza kilkudziesięciu stałych podopiecznych, dziennie przychodzi tam ok. 20 osób – uczniów mareckich szkół podstawowych i gimnazjów. Z założenia jest to miejsce bezpiecznego, a przy tym ciekawego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego przede wszystkim dla tych dzieci, które z różnych powodów nie mają możliwości spędzać go we własnym domu, ale przyjść może oczywiście każdy. Można tutaj (a nawet trzeba – to jedna z zasad obowiązujących uczestników!) spokojnie odrobić lekcje w przytulnej sali do nauki, wyposażonej w kilka komputerów i biblioteczkę naukową. W trudniejszych zadaniach, a także w nadrabianiu zaległości szkolnych można przy tym liczyć na pomoc ze strony doświadczonych nauczycieli, często również same dzieciaki pomagają sobie nawzajem. Można pogadać o swoich problemach z pedagogiem, czy po prostu pośmiać się i pobawić z rówieśnikami, pograć w różne gry stolikowe albo w ping-ponga. W świetlicy prowadzone są też zajęcia plastyczne, muzyczne i teatralne, dzieci oglądają filmy wideo, słuchają ulubionej muzyki, bawią się na samodzielnie organizowanych dyskotekach. Same także mogą współdecydować o programie, ich sugestie co do treści i formy zajęć są zawsze uwzględniane. Każdego dnia wśród różnorodnych zajęć znajduje się chwila czasu na ciepłą herbatę z ciastem, dostarczanym nieodpłatnie przez marecką Piekarnię Staropolską. Bezinteresowna życzliwość jej kierownika – pana Marka Trojańczyka i właścicielki – pani Bożeny Bańdo-Lewickiej świadczy pośrednio o postawie mieszkańców Marek wobec tego przedsięwzięcia.

Liczne imprezy okolicznościowe w świetlicy dostarczają nie tylko rozrywki, ale także modelują konstruktywne zachowania społeczne, choćby umiejętność – i potrzebę! – świętowania w ciepłej atmosferze, spokoju i bez używek, której to umiejętności niejeden z wychowanków „Chaty” nie mógłby wynieść z domu rodzinnego. Corocznie w grudniu wszystkich podopiecznych, wychowawców i sympatyków świetlicy (wśród nich także grono rodziców) jednoczy na kilka wzruszających godzin wspólna Wigilia – w udekorowanej przez dzieci sali, przy choince, opłatku i życzeniach – tych najcieplejszych i najprawdziwszych.

Jednak praca świetlicy nie sprowadza się jedynie do miłego i bezpiecznego spędzania czasu, choć oczywiście stanowi ono ważną część założeń programowych „Chaty”. Cała jej działalność podporządkowana jest nadrzędnemu celowi, jakim jest pomoc dzieciom w radzeniu sobie z ich różnorodnymi problemami (liczniejszymi i często dużo bardziej dramatycznymi niż mogłoby się to wydawać przeciętnemu dorosłemu!), które

niesie dla nich nasza codzienna rzeczywistość. Pierwszym i niezbędnym krokiem do tego celu jest właśnie stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni, gdzie można schronić się przed zagrożeniami ulicy i podwórka (a także niejednokrotnie – własnego dysfunkcyjnego domu...), gdzie nikt nie odtrąci i nie wyśmieje, gdzie w życzliwej atmosferze i w grupie rówieśniczej łatwiej opanować podstawowe kompetencje komunikacyjne i społeczne, tak niezbędne potem w życiu. Temu także służą prowadzone w „Chacie” przez specjalistów regularne zajęcia profilaktyczno-wychowawcze, trening zastępowania agresji a także terapia grupowa i indywidualna w przypadku tych dzieci, które tego potrzebują. Także wszystkie zajęcia artystyczne mają z założenia stanowić wsparcie w rozwoju osobowości dziecka, samopoznaniu i dążeniu do samoakceptacji, pomagać w zdobywaniu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywaniu własnych problemów. Tym celom służą także organizowane corocznie i finansowane przez GKRPA kolonie letnie dla wychowanków świetlicy, na które wyjeżdżają pod opieką swoich wychowawców z „Chaty”. Dwa tygodnie ostatnich wakacji spędziły w Muszynie, gdzie w ciągu dnia aktywnie wypoczywały i uprawiały różne sporty, a wieczorem miały czas na poważne i mniej poważne rozmowy, dyskoteki, ogniska i pieczenie kiełbasek. Wielkim przeżyciem był wyjazd do gorących źródeł na Słowacji – dla większości dzieciaków pierwszy po-
byt poza granicami naszego kraju. W czasie kolonii dzieci pod kierunkiem opiekunek uczą się w praktyce rozwiązywać konflikty, odczytywać i wyrażać własne uczucia. Ćwiczą trudną sztukę tolerancji i zrozumienia dla innych, a także radzenie sobie z własną i cudzą agresją. Każda wspólna zabawa, poza zwykłą radością dostarcza także okazji do pracy nad sobą i rozwoju. Na przykład kolonijny „chrzest”, w organizacji którego dzieci wykazały wiele inwencji, daje sposobność do przełamywania kompleksów i nieśmiałości, a zarazem budowania zdrowej samooceny. W czasie wyjazdów jest również czas na indywidualne rozmowy z wychowawczyniami i realizację programów profilaktycznych, np. „Siedem kroków”. Ugruntowują się stare i zawiązują nowe przyjaźnie, które często trwają do dziś, a wszystkie doświadczenia ze wspólnie spędzonego wypoczynku przetrwają lata i ułatwiają dzieciom wejście w życie dorosłe.



BADANIE ZAGROŻEŃ WŚRÓD MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ

Jak pokazują wyniki badań ogólnopolskich picie alkoholu przez młodzież staje się powoli statystyczną normą. W niektórych miejscowościach naszego kraju coraz bardziej widoczny staje się problem narkotyków. Pod względem rozpowszechnienia używania leków uspokajających i nasennych bez przepisu lekarza polskie piętnasto-szesnastolatki plasują się na pierwszym miejscu w Europie. Wszystkie te napawające niepokojem zjawiska podlegają nierównej dystrybucji na terenie kraju. Generalnie bardziej rozpowszechnione są w wielkich miastach, mniej powszechne w małych miejscowościach. Na zróżnicowania związane ze stopniem urbanizacji nakładają się zróżnicowania regionalne. Zarówno ogólna strategia zapobiegawcza, jak konkretne działania profilaktyczne podejmowane zarówno w skali kraju, jak i na poziomie regionalnym i lokalnym wymagają wiedzy o rozmiarach i charakterze zjawiska, stąd potrzeba podejmowania także badań w skali lokalnej i regionalnej.

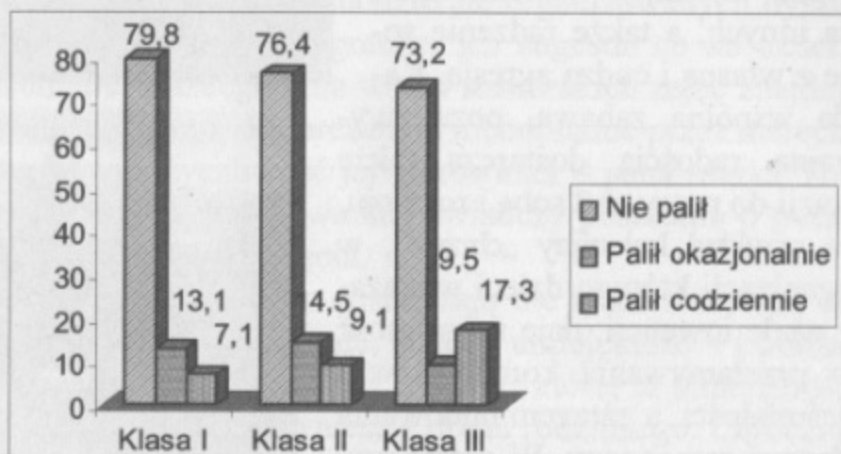
Badanie, przeprowadzone na wniosek Komisji Zdrowia Rady Miasta Marki miało na celu przede wszystkim pomiar natężenia zjawiska używania przez uczniów mareckich gimnazjów substancji psychoaktywnych (narkotyki, alkohol, leki). Podstawowymi pytaniami były zatem pytania o liczby uczniów, którzy mieli doświadczenia z tego typu substancjami oraz o stopień nasilenia tych doświadczeń.

Wszystkie te kwestie zostały poddane pomiarowi ilościowemu w celu dokonania oszacowań dla młodzieży mareckiej, których intencją jest dostarczenie wiedzy użytecznej przy planowaniu działań profilaktycznych w środowisku szkolnym i rodzinnym.

Wnioski z badania

Tytoń

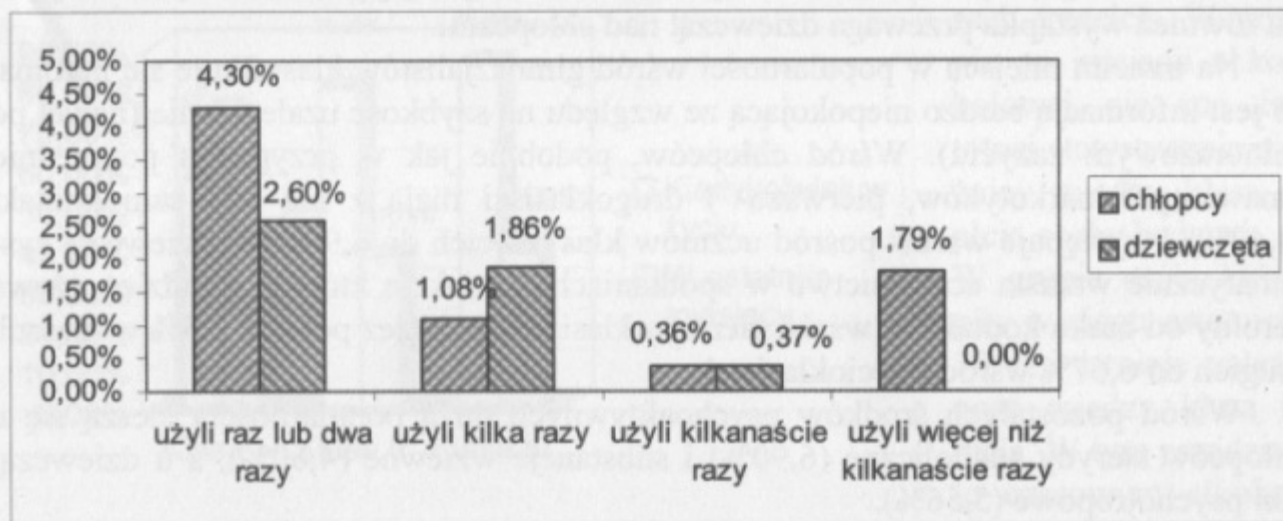
Kiedykolwiek w życiu paliło tytoń 23,7% gimnazjalistów (badania ogólnopolskie ESPAD podają 67%); codziennie pali 11,6%. Brak jest istotnych współzależności pomiędzy płcią badanych a częstotliwością palenia. Istnieje zależność w grupie dziewcząt pomiędzy częstotliwością a klasą gimnazjalną – im starsza klasa, tym więcej dziewcząt palących codziennie.



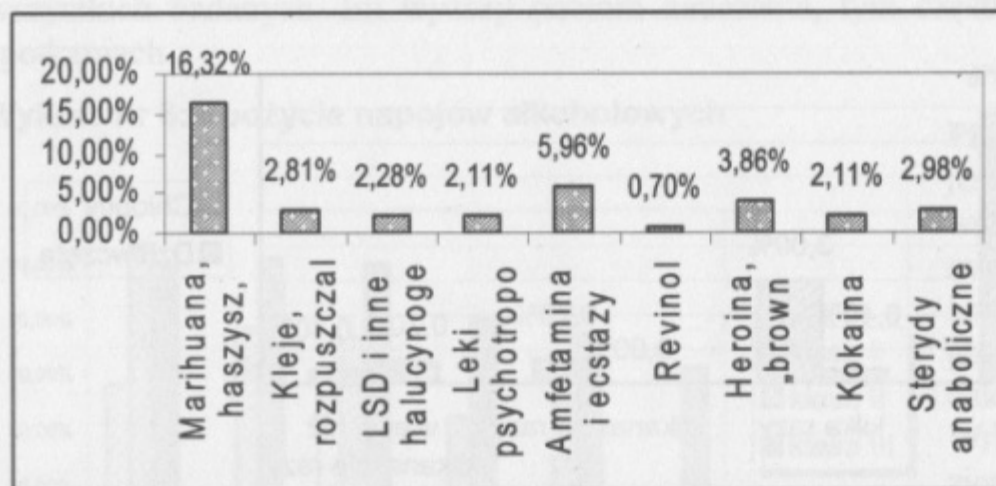
Wykres nr 1: Rozpowszechnienie palenia tytoniu

Narkotyki

Coraz częściej w środkach masowego przekazu, ale także w wypowiedziach badaczy, zaczyna dominować pogląd, że zażywanie narkotyków przez młodzież jest obecnie zjawiskiem niemal powszechnym. W świadomości społecznej zaczyna funkcjonować pogląd, że „biorą wszyscy”.

Wykres nr 2: Rozpowszechnienie używania narkotyków

W przeprowadzonej ankiecie 6,32% badanych przyznało, że używało narkotyków, w tym 7,53% chłopców i 4,83% dziewcząt. Przeważają osoby, które przyznają się do użycia 1-2 razy w życiu. Wraz ze wzrostem poziomu nauczania wzrasta liczba osób zażywających narkotyki. Nie ma istotnej zależności między częstością zażywania narkotyków wśród dziewcząt i chłopców w podziale na klasy.

Wykres nr 3 Rozpowszechnienie substancji psychoaktywnych

Najbardziej rozpowszechnionym narkotykiem wśród mareckich gimnazjalistów jest marihuana, z którą zetknęło się 16,32% badanych (podobny poziom jak w kraju). W klasach pierwszych częściej chłopcy

(8,99%) niż dziewczęta (7,36%) uczestniczą w spotkaniach towarzyskich, w czasie których pali się marihuanę. Od klasy drugiej następuje przewaga dziewcząt uczestniczących w takich imprezach. W klasach drugich ilość chłopców przebywających w takim towarzystwie nie zmienia się, zaś przybywa dziewcząt (13,75%). W klasach najwyższego poziomu nauczania co piąty chłopiec (20,69%) i co czwarta dziewczyna (26,67%) spotkali się z używaniem marihuany przez rówieśników.

Następnym środkiem psychoaktywnym, którym chętnie odurzają się gimnazjaliści jest amfetamina i ekstazy. Wśród chłopców z klas pierwszych i drugich cieszy się taką samą popularnością (po 7,86%), i wzrasta u trzecioklasistów do 9,20%. Dziewczęta dwóch młodszych klas stykają się z nimi rzadziej – 2,11% w pierwszych i 2,5% w drugich. Wyrazny wzrost następuje u uczennic klas trzecich, spośród których 12,23%

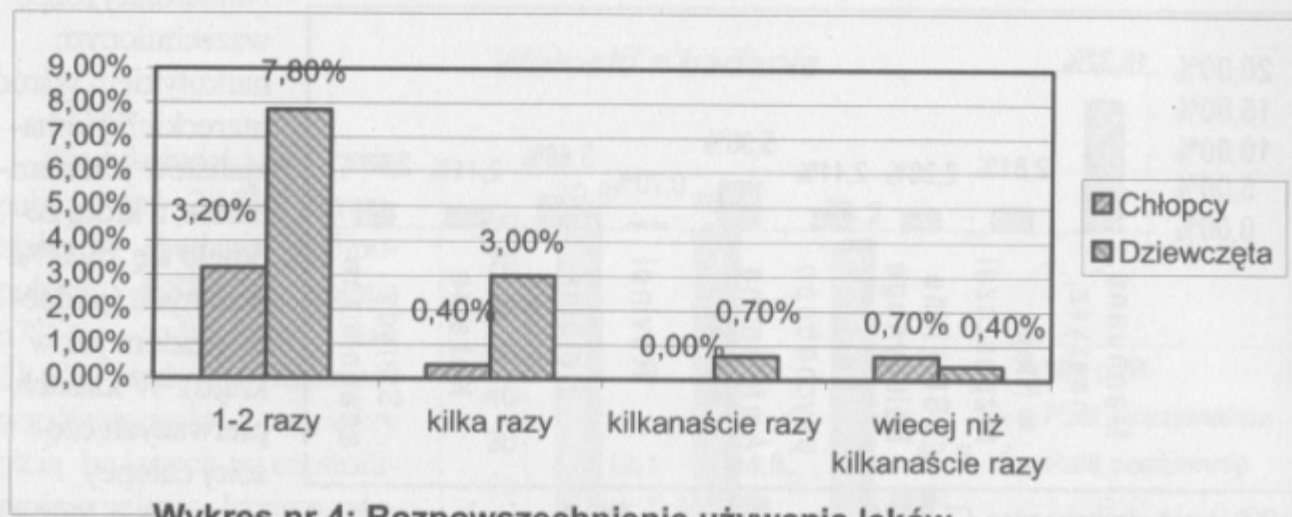
zadeklarowała przebywanie w towarzystwie osób zażywających środki pobudzające. Tu również wystąpiła przewaga dziewcząt nad chłopcami.

Na trzecim miejscu w popularności wśród gimnazjalistów klasyfikuje się heroina, co jest informacją bardzo niepokojącą ze względu na szybkość uzależniania (nawet po jednorazowym zażyciu). Wśród chłopców, podobnie jak w przypadku poprzednio omawianych narkotyków, pierwszo- i drugoklasiści mają z nią taki sam kontakt (4,49%) i występuje wzrost pośród uczniów klas trzecich do 6,90%. U dziewcząt systematycznie wzrasta uczestnictwo w spotkaniach, w trakcie których młodzież używa heroiny od braku kontaktów wśród pierwszoklasistek, poprzez poziom 2,5% w klasach drugich do 6,67% wśród trzecioklasistek.

Wśród pozostałych środków psychoaktywnych dużą popularnością cieszą się u chłopców sterydy anaboliczne (6,90%) i substancje wziewne (4,60%), a u dziewcząt leki psychotropowe (5,56%).

Leki

8% gimnazjalistów przyznało się do używania leków uspokajających lub nasennych bez wskazań lekarza (w Polsce: 17%). Istnieje zależność między płcią osób badanych a częstotliwością zażywania leków. Zażywało je 11,9% dziewcząt i 4,3% chłopców. Najczęściej były to kontakty 1-2 razy. Najbardziej rozpowszechnione używanie leków jest wśród uczniów klas trzecich.

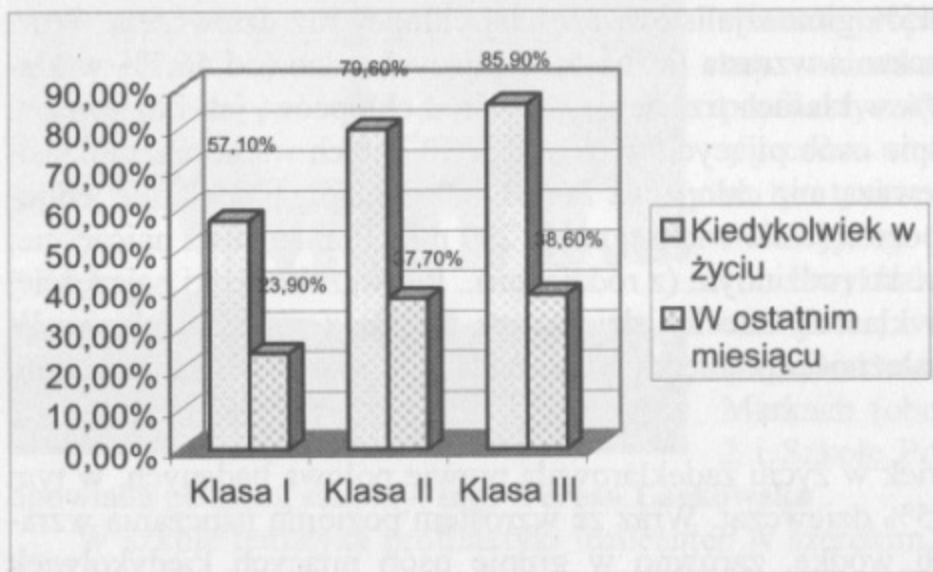


Wykres nr 4: Rozpowszechnienie używania leków

Alkohol

Napoje alkoholowe okazały się najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży gimnazjalnej w Markach, podobnie jak to jest w całej Polsce, zarówno wśród młodzieży, jak i wśród dorosłych (J. Sierosławski, 2004).

Kiedykolwiek w życiu jakikolwiek alkohol piło 73,6% osób badanych (wg. badań ESPAD 93%). Do picia alkoholu częściej przyznają się chłopcy (83,7%) niż dziewczęta (64,3%). Częściej spożywają alkohol trzecioklasiści. Widać wyraźny wzrost liczby osób po inicjacji alkoholowej – od 57,1% w klasach pierwszych poprzez 79,6% w

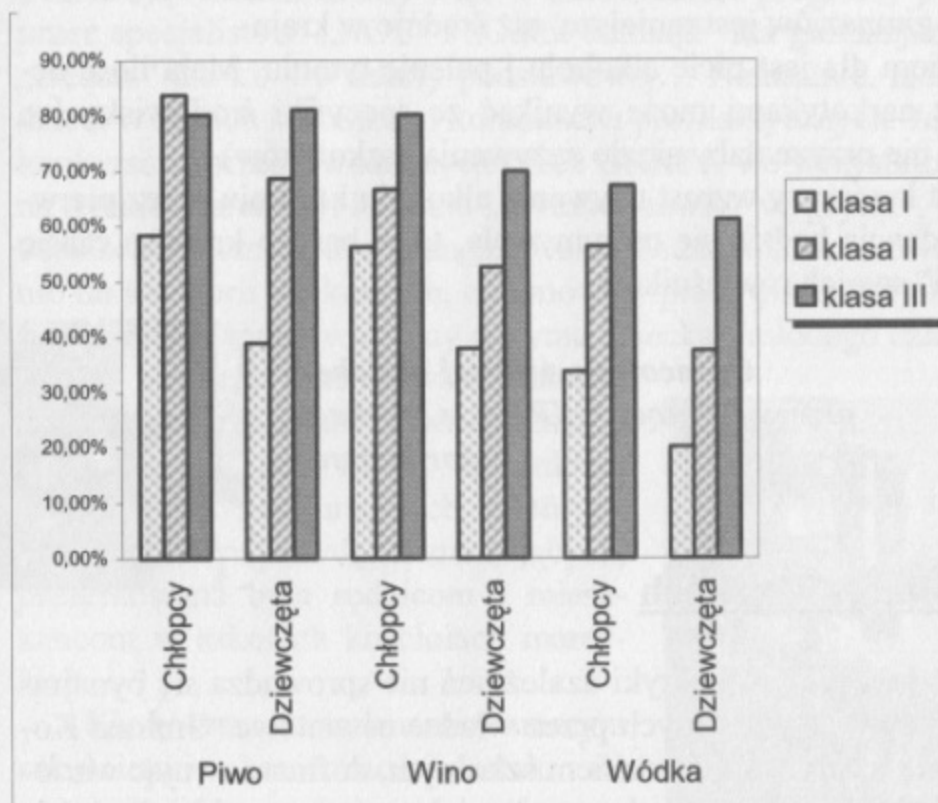


Wykres nr 5: Rozpowszechnienie używania alkoholu

wcząt. W klasach pierwszych i drugich istniała przewaga chłopców, w klasach trzecich ponad połowa dziewcząt (51,1%) deklarowała picie w ciągu ostatnich 30 dni, chłopców w tej grupie było 44,5%. Im starsza klasa, tym więcej osób – zarówno chłopców, jak i dziewcząt – spożywało alkohol w ostatnim miesiącu.

Udział w spotkaniach towarzyskich, na których pije się alkohol deklaruje 61,4% wszystkich badanych. Im wyższy poziom nauczania, tym częstszy udział w takich spotkaniach.

Wykres nr 6: Spożycie napojów alkoholowych



drugich do 85,9 w klasach trzecich. W grupie po inicjacji alko-

holowej nie ma istotnej statystycznie różnicy między klasą a płcią osoby badanej. W grupie osób, które piły w ciągu ostatnich 30 dni istnieje zależność między klasą a płcią. W tym przedziale czasowym alkohol piło 26,2% gimnazjalistów, w tym 31,2% chłopców i 21,6% dzie-

Piwo

jest najbardziej rozpowszechnionym wśród młodzieży napojem alkoholowym. Piło je 70% gimnazjalistów, częściej chłopcy niż dziewczęta. Wraz ze wzrostem poziomu nauczania wzrasta liczba osób pijących piwo, zarówno wśród chłopców, jak i dziewcząt. W grupie osób pijących w ostatnich 30 dniach wśród trzecioklasistów piło piwo więcej dziewcząt niż chłopców. Prawie połowa badanych deklaruje jednorazowe spożycie piwa do 0,5 l.

Wino spożywało 62,45% gimnazjalistów, częściej chłopcy niż dziewczęta. Wraz ze wzrostem poziomu nauczania wzrasta liczba osób pijących wino (od 46,7% w klasach pierwszych do 75,92% w klasach trzecich), tak wśród chłopców, jak i dziewcząt. Podobnie jak piwo, w grupie osób pijących w ostatnich 30 dniach wśród trzecioklasistów piło wino więcej dziewcząt niż chłopców. Ponad 40% badanych deklaruje jednorazowe spożycie wina na poziomie nie większym niż 200 ml. Gimnazjaliści najczęściej spożywają wino w środowisku rodzinnym (z rodzicami).. Pierwszoklasistki najczęściej piją wino z rodzicami, w klasach trzecich dziewczęta piją je z rówieśniczkami. W grupie chłopców nie ma zależności pomiędzy klasą badanego a osobą, z którą pije on wino.

Picie **wódki** kiedykolwiek w życiu zadeklarowała prawie połowa badanych, w tym prawie 60% chłopców i 35% dziewcząt. Wraz ze wzrostem poziomu nauczania wzrasta odsetek osób pijących wódkę, zarówno w grupie osób pijących kiedykolwiek w życiu, jak i pijących w ostatnim miesiącu. Co szósty gimnazjalista zadeklarował picie wódki w ostatnich 30 dniach. W tym przedziale czasowym wódkę również spożywają częściej chłopcy niż dziewczęta.. Gimnazjaliści najczęściej piją wódkę z rówieśnikami.

Większość rodziców dzieci, które nie spożywają alkoholu, nie pije lub pije kilka razy w roku. W grupie dzieci pijących alkohol w dużych ilościach prawie połowa przyznaje, iż rodzice piją kilka razy w miesiącu lub częściej.

Podsumowanie:

Z przeprowadzonych badań wynika, że używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież mareckich gimnazjów jest mniejsze, niż średnio w kraju.

Największym zagrożeniem dla jest picie alkoholu i palenie tytoniu. Mała ilość deklarowanych kontaktów z narkotykami może wynikać ze specyfiki środowiska (co czwarta osoba napisała, że nie przyznałaby się do zażywania narkotyków).

Bardzo niepokojący jest lawinowy wzrost używania alkoholu i tytoniu przez pierwszoklasistów, Jeżeli ta tendencja będzie się utrzymywała, to w bardzo krótkim czasie młodzież marecka „dogoni” swoich rówieśników.

*Opracował: Andrzej Majcher,
przewodniczący GKRPA w Markach
i autor badania*



Profilaktyka szkolna w Markach

W szkołach mareckich kwestia profilaktyki uzależnień nie sprowadza się bynajmniej do papierowych programów, wymaganych przez władze oświatowe. Gminna Komisja współpracuje aktywnie z całym środowiskiem szkolnym, dofinansowując wartościowe inicjatywy profilaktyczne szkół i wzbogacając ich repertuar oddziaływań o



własne propozycje (np. szkoleniowe czy w zakresie organizacji imprez profilaktycznych oraz zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży, w tym także organizacji wypoczynku wakacyjnego i zimowego).

Przykładem takiej harmonijnej i efektywnej współpracy jest profilaktyka środowiskowa w Zespole Szkół Nr 2 w Markach (obejmującym Gimnazjum nr 2 i Szkołę Podstawową nr 5), o której

opowiada pedagog szkolny, **mgr Teresa Laskowska**.

W szkole tematyka profilaktyki uzależnień w szerokim rozumieniu od dawna nie jest obca. Zanim jeszcze wyodrębniono ją jako osobny szkolny program profilaktyki, współgrający ze Statutem Szkoły, profilaktyka uzależnień (głównie od alkoholu i nikotyny) znajdowała się w programie wychowawczym szkoły – jako pedagog szkolny byłam odpowiedzialna za realizację tej części programu. Gdy w 1991 r. powstała Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Burmistrzu Miasta Marki, weszłam w jej skład jako zastępca przewodniczącego. Przebyłam dwukrotne szkolenie prowadzone przez pełnomocnika PARPA, uprawniające do prowadzenia zajęć Drugiego Elementarza czyli Programu Siedmiu Kroków, który realizowałam z uczniami starszych klas gimnazjum. Program, finansowany przez GKRPA, obejmował 12 godzin warsztatowych (dla 120 uczniów), 4 spotkania z rodzicami i 2 dla nauczycieli. Nie zaspokajał on jednak zapotrzebowania naszego środowiska. We współpracy z Komisją realizowaliśmy więc w szkole dalsze programy profilaktyczne, prowadzone przez specjalistów: „NOE” i „Odłot donikąd” dla gimnazjum, „Cukierki” dla kl. 1-3 i „Debata” dla kl. 4-6 szkoły podstawowej... Naturalnie, nie zabrakło udziału naszych dzieci w letnich koloniach i konkursach profilaktycznych. Jednym z pierwszych takich konkursów, przeprowadzonych przez GKRPA we wszystkich szkołach podstawowych na terenie Marek, był konkurs „Trzeźwy zawsze wygrywa”, w który i nasza szkoła, i ja osobiście byłam bardzo zaangażowana. Zadania konkursowe, dostosowane odpowiednio do kategorii wiekowych, obejmowały prace pisemne i plastyczne, odzwierciedlające ten trudny temat widziany oczyma dziecka i młodego człowieka. Wręczenie nagród odbyło się przy udziale władz miasta, pana burmistrza i innych osobistości, a przygotowana pod moim kierunkiem wystawa prac konkursowych, z których wiele było naprawdę wzruszających, prezentowana była rodzicom i mieszkańcom w szkołach kościołach mareckich.

Kiedy wraz ze zmianami w naszym szkolnictwie koniecznością stało się wyodrębnienie szkolnego programu



profilaktyki, powstał on w naszej szkole na bazie dotychczasowych doświadczeń, pod kierunkiem pani dyrektor Grażyny Podwysockiej i przy współudziale całego grona pedagogicznego, z uwzględnieniem oczekiwań rodziców i uczniów. Program jest realizowany przez wszystkich nauczycieli i wychowawców, często w ramach godzin wychowawczych, ale także z udziałem zewnętrznych specjalistów wysokiej klasy i oczywiście nadal przy współpracy z GKRPA.

W roku szkolnym 2005/2006 jej przewodniczący, pedagog i specjalista terapii uzależnień Andrzej Majcher, dokonał diagnozy środowiska szkolnego, a następnie przeprowadził w klasach pierwszych gimnazjum cykl zajęć psychoedukacyjnych dla młodzieży eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi.

W 2003 i 2005 roku, podczas międzynarodowych konferencji „STOP PRZEMOCY w szkole”, przeprowadzonych w Warszawie przez KARAN, zapoznałam się z metodą treningu zastosowania agresji (ART), którego potencjał profilaktyczny wykorzystujemy od tego czasu w naszej szkole. Jednym z modułów treningu ART jest nauka umiejętności prospołecznych, które pozwalają młodemu człowiekowi poradzić sobie z emocjami, reagować konstruktywnie w sytuacjach stresowych czy też nie poddawać presji grupy. W klasie III gimnazjum utworzyłam grupę specjalnie przygotowanej poprzez odbyty własny trening młodzieży, która na terenie szkoły, zwłaszcza podczas przerw, reaguje na różne formy przemocy, pomaga słabszym, zaprasza do wspólnej pracy. Na przełomie lat 2004 i 2005 GKRPA zorganizowała w Markach specjalne szkolenie przyszłych trenerów ART, w którym wzięło udział kilkunastu nauczycieli, w tym także z naszej szkoły, dzięki czemu metoda TZA stała się stałym elementem naszej pracy z dziećmi i młodzieżą.

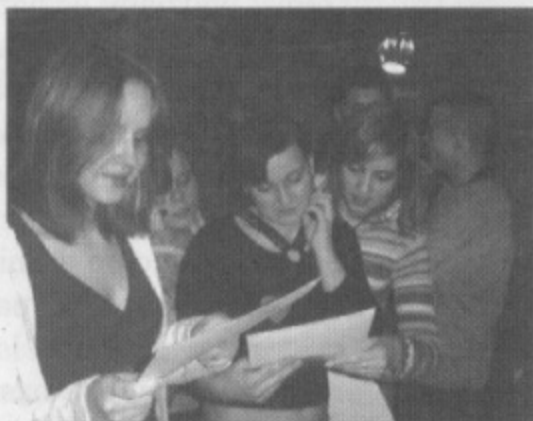
Wszystkie te działania wymagają oczywiście dużego zaangażowania i niejednokrotnie dużo więcej czasu niż obowiązkowe pensum godzin pedagoga czy nauczyciela, ale efekty, jakie możemy obserwować wśród naszych uczniów, i satysfakcja, jaką niosą, w pełni nam to rekompensują.

Teresa Laskowska, pedagog szkolny

Zajęcia z biblioterapii

Na terenie Marek od wielu już lat działa Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, prowadzony przez Zgromadzenie Świętego Michała Archanioła. Jest to placówka opiekuńczo-wychowawcza przeznaczona dla młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim. W Ośrodku funkcjonuje gimnazjum, szkoła zawodowa i internat.

Dzięki uprzejmości burmistrza Marek pana Janusza Werczyńskiego oraz Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoho-



lowych, w naszym Ośrodku zorganizowano dwukrotnie (w lutym i marcu br.) zajęcia z biblioterapii, będące świetną metodą profilaktyki uzależnień. Miały one charakter nie tylko terapeutyczny, ale także integracyjny, gdyż przeprowadzone zostały wspólnie z dziewczętami z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego nr 2 w Warszawie. Warsztaty były poprowadziła pani Anna Sadowska, która w krótkim czasie zjednała sobie młodzież i zyskała jej zaufanie. Teksty wykorzystywane podczas warsztatów dostosowano do możliwości i potrzeb wychowanków. Każdy z uczestników miał możliwość wypowiedzenia się, mógł otwarcie dyskutować i wyrażać swoje zdanie. Zajęcia były prowadzone na forum, a także w małych grupach, co dało możliwość wypowiedzenia się osobom bardziej zamkniętym, nieśmiałym. Podczas warsztatów wykorzystano także elementy dramy i inscenizacji, dzięki czemu młodzież mogła wykazać się swoimi umiejętnościami aktorskimi i ciekawymi pomysłami na rozwiązanie omawianego problemu. Ważną rolę pełniły pozytywne przykłady postaw bohaterów tekstów, z którymi uczestnicy mogli się identyfikować. Podczas spotkań było wiele zabawy, radości, ale także pracy w skupieniu, która zmuszała do refleksji. Młodzież z obu ośrodków bardzo szybko zintegrowała się, nawiązała kontakt i świetnie współpracowała ze sobą. Po spotkaniu na warsztatach zorganizowana została wspólna dyskoteka.

Podczas drugiego ze spotkań znany muzyk i wokalista Piotr Nagiel w ramach programu profilaktycznego „Dopóki masz wybór”; przedstawił świadectwo swojego życia bez nałogów, a także zaprezentował kilka swoich nagrań. Opowiedział o konsekwencjach, jakie ponieśli m.in. jego przyjaciele muzycy, stosujący różne substancje psychoaktywne.

Takie spotkania terapeutyczne wpływają na zmianę zachowań uczestników, sposobu myślenia, stanowią stymulację twórczego i aktywnego działania oraz pomagają we właściwym funkcjonowaniu w rodzinie, szkole, wśród rówieśników. Obydwa spo-



tkania miały bardzo korzystny wpływ na młodzież. Później nasi wychowankowie często powracali w rozmowach do tematów poruszanych podczas warsztatów. Mam nadzieję, że w obecnym roku szkolnym będzie możliwość zorganizowania podobnych warsztatów z zakresu biblioterapii.

Anna Liwska

Przedstawione materiały stanowią oczywiście tylko wybrane elementy codziennej pracy GKRPA w Markach, ale dobrze pokazują kompleksowość i profesjonalizm tej pracy. Zapraszamy także inne gminy do podzielenia się z czytelnikami „Arki” swoimi pomysłami i dokonaniem w dziedzinie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii.

Jolanta Smuniewska

Biblioterapia – zarys zagadnienia

Pojęcie biblioterapii

Pojęcie biblioterapia wywodzi się z dwóch wyrazów greckich: *biblion*, co oznacza książkę, i *therapeo* - leczyć. Wyjaśnienie tych dwóch słów tworzy najprostsza definicję biblioterapii - leczenie książką.

Pojęcie biblioterapii sięga korzeniami do czasów starożytnych. W Bibliotece w Aleksandrii widniały słowa: „Lekarstwo na umysł”. W 1272 roku w szpitalu Al-Mansur w Kairze stosowano czytanie Koranu w ramach terapii, w Europie w XVIII wieku włączono pobożne teksty do programów leczenia psychicznie chorych; w 1802 roku Benjamin Rush zalecał czytanie książek świeckich w tym samym celu¹.

Po raz pierwszy terminu „biblioterapia” użył w „*Atlantic Month*”, w roku 1916 Samuel McChord Crothers, a w 1920 roku hasło to trafiło do „*Oxford English Dictionary*”. Ale dopiero w roku 1966 Amerykańskie Stowarzyszenie Bibliotekarzy przyjęło oficjalną definicję biblioterapii: „użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelnicy jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii; także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie”².

W Polsce pojęcie biblioterapii pojawiło się w latach trzydziestych XX wieku jako „działalność terapeutyczna, w której główne narzędzie działania stanowi książka”³. (według niektórych znawców przedmiotu można je było u nas spotkać już w okresie międzywojennym⁴). Przypomniane zostało w latach sześćdziesiątych, budząc jednak sporo nieporozumień i kontrowersji zarówno wśród bibliotekarzy, jak i w świecie medycznym, czego najlepszym dowodem jest definicja zamieszczona w *Słowniku wyrazów obcych* (1959 s. 99), utożsamiająca biblioterapię z introligatorstwem (!). Jednak już w publikacjach z początku lat 70 wraca właściwe znaczenie tego terminu.

Definicje biblioterapii głoszą, że jest ona:

- „działem psychologii czytelnictwa znajdującym się również w sferze zainteresowań medycyny, pedagogiki i socjologii. Zakłada wykorzystanie lektury książek i czasopism do regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka chorego. Bada także możliwości profilaktycznego traktowania książki i czytelnictwa w szerszych zbiorowościach społecznych. Obiektem działania biblioterapii są pacjenci szpitali i sanatoriów oraz chorzy indywidualni, przebywający stale w domu. W zakres biblioterapii wchodzi działalność praktyczna w dziedzinie oddziaływania książki w różnych

¹ M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 102.

² Cyt za: I. Borecka, *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy*, Legnica 1998, s. 7.

³ Cyt za: L. Ippold, *Biblioterapia w związkach z innymi naukami*, „*Biblioterapeuta*”, 2000, nr 4, s. 1.

⁴ W. Kozakiewicz, *Biblioterapia w teorii i praktyce*, „*Przegląd Biblioteczny*”, 1977, nr 1, s. 41.

środowiskach społecznych poprzez odpowiedni dobór lektur oraz metod i form pracy z czytelnikami wymagającymi szczególnej opieki”⁵.

- „zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książki lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.) prowadzące do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych (...). Koniecznym elementem biblioterapii jest międzyosobowy kontakt indywidualny (biblioterapeuty z jedną osobą) bądź grupowy”⁶.

- „działaniem terapeutycznym opierającym się o zastosowanie materiałów czytelnicznych, rozumianych jako środek wspierający proces terapeutyczny w medycynie. Jest rodzajem psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów danej osoby przez ukierunkowane czytanie. Jest rodzajem oparcia w procesie osiągania przez nią poczucia bezpieczeństwa. Może też być środkiem realizacji jego potrzeb”⁷.

- metodą psychoterapeutyczną, która ma za zadanie wzmocnić i wzbogacić zasoby pacjenta, by lepiej potrafił radzić sobie z trudnościami. Pacjent musi sam rozwiązać swój problem; książka ma dać wsparcie w tym zmaganiu się, uspokoić, zredukować lęki, pomóc w kształtowaniu adekwatnego postrzegania świata, swego w nim miejsca. Takie ujęcie mówi nie tylko o leczeniu zaburzeń, ale przede wszystkim o takim rozwoju osobistym, który pomoże znaleźć efektywne sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Praca z książką pomaga człowiekowi w odnajdywaniu lub budowaniu własnych zasobów, w poszukiwaniach siebie, swojej drogi. To rozumienie biblioterapii obejmuje zarazem stymulację rozwoju osobowości poprzez książkę i oddziaływanie lecznicze⁸.

- „programem aktywności opartym na interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych, jak i informacyjnych, ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu”⁹.

Cele i zadania biblioterapii

Biblioterapia opiera się więc na wykorzystywaniu terapeutycznych wartości literatury. Książka daje szansę oderwania się od smutnej rzeczywistości. Pomaga zrozumieć siebie i innych ludzi. Może stać się punktem wyjścia do rozważań nad własną sytuacją życiową, nad sposobem pomocy samemu sobie. Czytanie, jako jeden z podstawowych elementów procesu biblioterapeutycznego, prowadzi do istotnych zmian w procesie leczniczym i wychowawczym. Nie można jednak zapominać, że choroba lub różnego

⁵ *Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego*, Wrocław 1976, s. 81.

⁶ E. Tomasiak, *Zagadnienia pedagogiki specjalnej w literaturze. Przewodnik bibliograficzny. Cz. 1 i 2*, Warszawa 1992, s. 21.

⁷ I. Borecka, *Biblioterapia w szkole...*, s. 9.

⁸ M. Molicka, *Bajkoterapia...*, s. 104-105.

⁹ Cyt za: I. Borecka, *Biblioterapia w szkole...*, s. 7.

typu niesprawność znacznie ograniczać może czytelnicze możliwości uczestnika biblioterapii. A wiemy, że czytanie jest istotnym elementem psychicznego dojrzewania. Dostarcza bodźców do rozwoju emocjonalnego. Przyczynia się do wzbogacenia wyobraźni, kształtowania postaw, rozszerza zakres spostrzeżeń i pojęć oraz dostarcza doznań zastępczych, istotnych zarówno dla osób zdrowych jak i chorych. Może stać się też inspiracją do różnych form aktywności intelektualnej (dyskusji, recytacji, działalności plastycznej itp.). Ale może też być tylko formą rekreacji¹⁰.

Książki wykorzystane w procesie biblioterapeutycznym muszą pełnić wiele funkcji. Trzeba je zatem bardzo starannie dobierać, uwzględniając stan zdrowia adresata, jego zainteresowania i preferencje czytelnicze oraz dotychczasowe doświadczenia życiowe. Należy pamiętać, że książki mogą wydobywać z podświadomości czytelnika zarówno radosne, jak i przykre przeżycia. Pod wpływem lektury może nastąpić odreagowanie wywołane skojarzeniami lub wspomnieniami, czytelnik może doznać emocji podobnych do tych, które zostały zepchnięte do podświadomości.

Aby biblioterapia dała dobre efekty, potrzeba sprawnego współdziałania zespołu realizującego trzy podstawowe cele: terapeutyczny - rewalidacyjny, dydaktyczno-wychowawczy i profilaktyczny. W wyniku takiego działania mogą wystąpić pożądane zmiany w trzech aspektach działalności pacjenta: w zachowaniu, wierzeniach i uczuciach. Zastosowane w procesie biblioterapeutycznym środki czytelnicze mogą dostarczyć obiektywnych danych do dokonania wglądu w siebie, w znacznym stopniu przyczynić się do zmiany sposobu myślenia.

Prawidłowo przebiegający proces biblioterapii ma na celu wykrywanie i diagnozowanie oraz stymulowanie potrzeb i uzdolnień oraz wskazywanie możliwości kompensacyjnych osób chorych i niepełnosprawnych, a także osób zdrowych, ale nie mogących sobie poradzić z różnymi sytuacjami i problemami żywotnymi.

Biblioterapia, w jej głównych założeniach i sposobie realizacji celów terapeutycznych, jest zbliżona do psychoterapii. Celem nadrzędnym obu rodzajów terapii jest bowiem niesienie pomocy w odnalezieniu się w nowej trudnej sytuacji, informowanie uczestników o rodzaju problemu, z którym się borykają (wynikającego np. z choroby lub niepełnosprawności, ale także z zaburzonego stosunku do siebie lub innych ludzi) oraz pozytywny wpływ na stany emocjonalne osoby będącej w niekorzystnej sytuacji emocjonalnej, poprzez dostarczanie lektur i rozmowy o nich¹¹.

Prawidłowo przebiegający proces postępowania biblioterapeutycznego składa się z kilku etapów:

- samodzielnego czytania, słuchania lub oglądania odpowiednio dobranych środków terapeutycznych (książki, fragmenty utworów, alternatywne materiały czytelnicze oraz teatralne lub filmowe adaptacje utworów literackich);
- identyfikacja z bohaterami literackimi i przeżycia doznawane podczas kontaktu z zaleconym dziełem (pozytywne lub negatywne) mające na celu uaktywnienie

¹⁰ Szerzej w: I. Borecka, L. Ippold, *Co czytać, aby łatwiej radzić sobie w życiu, czyli wprowadzenie do biblioterapii*, Warszawa 1998.

¹¹ I. Borecka, *Biblioterapia w szkole...*, s. 13.

lub emocjonalne wyciszenie uczestnika biblioterapii;

- katharsis – stan psychiczny, w trakcie czytania lub po jego zakończeniu, charakteryzujący się odczuciem ulgi, odreagowaniem psychicznych napięć i blokad;
- wgląd w siebie samego; przepracowanie, samodzielnie lub przy pomocy biblioterapeuty, ważnych osobistych problemów czytającego;
- zmiana w postawach lub zachowaniu uczestnika procesu¹².

W pracy terapeutycznej duże znaczenie odgrywają dwie kategorie wpływów: podawanie wzorców i nadawanie znaczenia. Ta druga kategoria jest często stosowana w biblioterapii w celu dodania pacjentowi wiary we własne siły. Nie bez znaczenia dla przebiegu procesu biblioterapeutycznego jest osoba biblioterapeuty, jego osobowość, umiejętności i stosunek do uczestników procesu biblioterapeutycznego.

Biblioterapeuta

Na przestrzeni lat biblioterapią zajmowali się przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych. Najwcześniej wprowadzili ją do szpitali lekarze i odpowiednio przygotowani bibliotekarze, następnie stała się ważną metodą terapeutyczną w rękach pedagogów specjalnych, coraz częściej sięgają po nią nauczyciele.

Powodzenie całego przedsięwzięcia zależy od osoby biblioterapeuty. Musi to być nie tylko dobrze wyszkolony profesjonalista, ale człowiek, który potrafi zrozumieć pacjenta (wychowanka), musi poznać potrzeby psychiczne swoich pacjentów (wychowanków), ich mechanizmy obronne, sposoby postępowania. Powinien być wrażliwy, życzliwy, twórczy i zdolny dzielić się swoimi doświadczeniami i przeżyciami z uczestnikami procesu biblioterapii¹³. Biblioterapeuta, postrzegany jako lider, animator grupy i doradca, powinien posiadać określone predyspozycje, cechy i umiejętności:

- zdolność syntonii i empatii, prowadzenia rozmowy i aktywnego słuchania;
- umiejętność diagnozy problemów i potrzeb uczestnika – w oparciu o wiedzę psychologiczno-pedagogiczną, doświadczenie i intuicję;
- znajomość literatury i możliwości jej oddziaływania w danej sytuacji terapeutycznej;
- bogaty, eklektycznym warsztat terapeutyczny (techniki wizualizacyjne, drama, techniki plastyczne);
- umiejętność zachowania się, w zależności od nadrzędnych celów terapii, dyrektywnie lub niedyrektywnie;
- umiejętność przeprowadzenia komunikacji wewnątrzgrupowej przez kilka etapów: 1) *wentylację*, kiedy występuje ekspresja własnych problemów uczestnika wobec zgromadzonych; 2) *walidację*, kiedy uczestnicy wzajemnie sobie pomagają, przełamując poczucie izolacji; 3) *eksperymentowanie* – gdy każdy może wypowiadać swoje myśli i prezentować własne postawy w atmosferze emocjonalnego bezpieczeństwa;

¹² Tamże s. 14-15.

¹³ I. Borecka, *Biblioterapia w edukacji...*, s. 15-16.

- akceptacja grupy i indywidualnych uczestników procesu i wyrozumiałość¹⁴
- zaangażowanie i autentyczność

W szkole biblioterapeutą może być bibliotekarz, pedagog szkolny, albo inny nauczyciel, który ukończy odpowiednie szkolenie, wprowadzające go w arkana wiedzy biblioterapeutycznej. Niełatwo jest być dobrym terapeutą, ale nagrodą za podjęcie tego trudu jest świadomość, że proces rehabilitacyjny się powiódł, że pacjent (wychowanek) odzyskał chęć do życia, podjął walkę o swoje przetrwanie, zaakceptował swój problem, zaczął uczyć się funkcjonować w nowej dla siebie rzeczywistości.

Praca ta poza wiedzą fachową wymaga ogromnej pomysłowości oraz miłości do drugiego człowieka. Często biblioterapeuta nie może nawet widzieć efektów swego działania – pacjenci odchodzą, a praca wychowawcza i terapeutyczna owocuje po ich powrocie do domu, środowiska.

Warsztat biblioterapeuty

Niezbędny w pracy biblioterapeuty jest bogaty warsztat. Ważnym jego elementem jest odpowiednio wyselekcjonowany księgozbiór, zawierający pozycje na temat wiedzy psychologicznej i terapeutycznej, różnego rodzaju poradniki bibliograficzne oraz pozycje z literatury niezbędne do bezpośredniej pracy z pacjentem (wychowankiem). W księgozbiornie przeznaczonym dla pacjentów (wychowanków) gromadzi się tradycyjne formy książki i tzw. alternatywne materiały czytelnicze: książki – zabawki, książki „mówione” – nagrane na nośnikach audio; nagrania z różnymi efektami akustycznymi i odgłosami przyrody; muzyka (uspokajająca lub aktywizująca), oraz z różnego rodzaju nagrania słowno - muzyczne lub piosenki; filmy, programy komputerowe¹⁵.

Aby wspomóc proces terapeutyczny biblioterapeuta często korzysta z innych niekonwencjonalnych form upowszechniania treści np. z klocków z rysunkami, domina literowego lub wyrazowego, z różnych form kart do gry, puzzli. W celu aktywizacji intelektualnej uczestników biblioterapii oraz pobudzenia ich wyobraźni może też wykorzystać różnego rodzaju formy plastyczne (obrazy i ich reprodukcje, widokówki, wytwory plastyczne uczestników zajęć). Dobre efekty przynosi łączenie kilku środków lub materiałów terapeutycznych, np. czytania utworów z działalnością plastyczną czy z wycieczką albo oglądaniem filmu lub sztuki teatralnej. Dodatkowymi środkami, które wzbogacą warsztat biblioterapeuty, mogą być materiały archiwalne, pamiętniki pacjentów, ich twórczość literacka.

Dobór środków terapeutycznych zawsze jest uzależniony od potrzeb i możliwości percepcyjnych uczestników biblioterapii oraz od celu terapii. Kryterium biblioterapeutyczne nie zawsze pokrywa się z oceną artystyczną utworu czy też naukową wartością książki – wybitne dzieło literackie może okazać się zupełnie nieprzydatne do biblioterapii danej osoby lub grupy, ze względu na jej doświadczenia i zasób wiedzy ogólnej, natomiast z powodzeniem może być wykorzystywana tzw. „literatura lekka”, nawet jako placebo. Zawsze, nawet w biblioterapii grupowej, należy pamiętać o indywidual-

¹⁴ I. Borecka, *Biblioterapia w szkole...*, s. 17-18.

¹⁵ I. Borecka, *Biblioterapia w szkole...*, s. 19-20.

nych zainteresowaniach, gustach czytelniczych i specjalnych potrzebach poszczególnych osób. Trzeba zwracać uwagę na to aby:

1. wybór tematu do rozmów (dyskusji) nie tylko był adekwatny do wieku uczestników biblioterapii i ich możliwości percepcyjnych, ale był także interesujący i bliski ich życiowym doświadczeniom (w tym także doświadczeniom czytelniczym);

2. dobór materiałów czytelniczych był nie tylko zgodny z nadrzędnym celem terapii, ale budził też zainteresowanie – treścią i formą graficzną, oprawą i innym wyposażeniem typograficznym;

3. materiały były dobrane tak, aby mogły służyć wzmacnianiu poczucia wartości czytelnika, jego autokreacji, ale bez szkody dla abstrakcyjnego, fantastycznego myślenia i aby przyczyniały się do nabycia umiejętności przeciwdziałania destruktywnym stanom emocjonalnym¹⁶.

Danuta Gostyńska proponowała podział materiałów biblioterapeutycznych na trzy zasadnicze kategorie:

- **materiały uspokajające**, m.in.: książki przygodowe, tzw. młodzieżowe, baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną – teksty, które pomagają przywołać przyjemne skojarzenia. Muszą być krótkie, oparte o „słowa ciepłe”. Powinny wywoływać uczucie ciepła, rozleniwienia, odprężenia;

- **materiały pobudzające**, np.: książki o tematyce awanturkowo – przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe; takie teksty, które pomagają czytelnikom (słuchaczom) zaktywizować się, muszą więc zawierać sugestie różnego rodzaju ruchu, odgłosów, mogą być czytane lub słuchane na podkładzie muzycznym;

- **materiały refleksyjne** czyli powieści obyczajowe, biograficzne, książki o wątku romansowym, psychologiczne i socjologiczne; teksty oddziałujące w sposób mieszany, które mają za zadanie wywołać refleksji¹⁷.

Wanda Kozakiewicz zaproponowała jeszcze jedno kryterium doboru materiałów biblioterapeutycznych: **sacrum** – taki rodzaj literatury, który nie tylko wyzwala silne wzruszenia natury religijnej, ale także pozwala czytelnikowi dokonać jakiegoś ważnego dla niego odkrycia, jakby stanąć przed tajemnicą¹⁸.



¹⁶ Tamże, s. 21.

¹⁷ Cyt za: I. Borecka, *Biblioterapia w edukacji...*, s. 14.

¹⁸ W. Kozakiewicz, *Sacrum w literaturze*, „Biblioterapeuta”, 1998, nr 3, s.1-3.

Biblioterapia wychowawcza **jako metoda kształtowania empatii i zachowań prospołecznych**

program autorski realizowany w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym nr 2 w Warszawie przy ul. Strażackiej

Autorki projektu:

Anna Sadowska i Grażyna Sobieska:

absolwentki Wydziału Resocjalizacji w Wyższej Szkole Pedagogiki Specjalnej, od 22 lat pracują w MOW. Nr 2 w Warszawie jako wychowawcy.

Celem biblioterapii jest **połączenie treści zawartych w książkach bądź innych materiałach biblioterapeutycznych z różnymi problemami życiowymi uczestników**, co ma ułatwić rozwiązanie tych problemów. Tekst dobierany jest w zależności od potrzeb, zainteresowań i możliwości uczestników.

Założeniem programu jest teza, że **obcowanie z utworem literackim**, dziełem artystycznym (muzyka, obraz film, spektakl teatralny, słuchowisko radiowe itp.) **może kształtować i zmieniać postawy i zachowania człowieka**. Poprzez odpowiednio zaplanowane, niekonwencjonalne działania oparte o tekst literacki, (wnoszący ważny dla grupy problem) zostają uruchomione osobiste doświadczenia i emocje, które mogą skłonić uczestników do refleksji, motywować do zmiany.

Koniecznym elementem biblioterapii jest **międzyosobowy kontakt indywidualny (biblioterapeuty z jedną osobą) bądź grupowy**. Grupa w terapii jest narzędziem społecznego uczenia się, dostarcza uczestnikom pozytywnych doświadczeń, płynących ze wspólnego działania i rozwiązywania zadań, daje możliwość otwartej komunikacji i poczucie bezpieczeństwa.

W biblioterapii stosujemy **atrakcyjne metody pracy**: dramę, techniki plastyczne, elementy muzykoterapii, elementy treningu twórczego myślenia, zabawy i gry o charakterze socjoterapeutycznym.

Zajęcia biblioterapeutyczne **adresowane są do wszystkich** – dzieci, młodzieży, dorosłych a także grup wielopokoleniowych, integracyjnych. Szczególnie jednak sprawdzają się **w pracy z dziećmi nieśmiałymi, wycofującymi się, zahamowanymi**. Dzieci te wzmacniają poczucie własnej wartości, uczą się umiejętności lepszego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, (np. radzenia sobie z cudzą agresją, presją grupy, wyrażanie własnego zdania itp.) nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów z innymi, współpracy.

Cele programu:

Wykorzystanie profilaktycznych funkcji biblioterapii:

- pomoc młodzieży zagrożonej demoralizacją (alternatywne sposoby spędzenia czasu wolnego, rozwój potrzeb kulturalnych, uwrażliwienie jako działanie profilaktyczno-wychowawcze);

- wzbogacenie osobowości dzieci i młodzieży zagrożonej (swobodne, twórcze wypowiedanie się; dzielenie się przeżyciami, uczuciami, refleksjami na podstawie

przeczytanych książek w sposób „nie-szkolny”);

- kształtowanie wrażliwości na innego człowieka, wgląd w siebie;
- umiejętność współpracy w zespole;
- stymulowanie twórczości (ekspresja słowna, plastyczna, muzyczna);
- rozładowanie napięć i lęków, uczenie sposobów rozwiązywania sytuacji trudnych, przeciwdziałanie agresji;
- ukazanie wzorców osobowych lub wzorców postępowania;
- kształtowanie nowych potrzeb kulturalnych oraz innych sposobów spędzania czasu wolnego.

Główne zadania projektu

1. Kompensacja doświadczeń z dzieciństwa (potrzeba bezpieczeństwa, podstawowe zasady moralne).
2. Stymulacja zainteresowań (w tym także czytelniczych), pobudzanie ciekawości poznawczej (dobór lektur, problemów, stworzenie własnej biblioteki).
3. Wyzwalanie ekspresji słownej, plastycznej, muzycznej (rozwój zainteresowań, twórczości własnej).
4. Wzmacnianie postaw prospołecznych.

Określenie problemu i przedstawienie założeń programu

W roku 1998 w ramach realizacji grantu edukacyjnego – „Edukacja kulturalna obejmująca młodzież z grup subkulturowych i młodzież zagrożoną” – realizowano szkolenie dla pedagogów z różnych placówek oświatowych na temat „Biblioterapia jako metoda uwrażliwiania”. Zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem wśród uczestników. Dowodem tego są ich wypowiedzi w ankiecie ewaluacyjnej. Oto niektóre z nich:

„Bardzo wiele dał mi ten kurs. Jestem początkującym wychowawcą i ta forma, w jakiej był prowadzony bardzo pomogła mi nabrać pewności siebie.”

„Naprawdę uwrażliwiający”.

„Doskonały kurs, który polecać będę każdemu”.

Zajęcia prowadzone metodą biblioterapii były modyfikowane w zależności od zmieniających się warunków i potrzeb dzieci, które znalazły się w naszym Ośrodku. W chwili obecnej program wspomaga edukację kulturalną młodzieży, pokazując między innymi alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego. Z drugiej strony dostrzegamy możliwość korygowania zachowań społecznych przy pomocy naszej metody. Chodzi przede wszystkim o nadrobienie braków w zakresie empatii, a w efekcie kształtowanie postaw prospołecznych. Dlatego też od roku 1999 w MOW Nr 2 realizujemy zmodyfikowaną wersję programu biblioterapeutycznego pod nazwą: „BIBLIOTERAPIA WYCHOWAWCZA JAKO METODA KSZTAŁTOWANIA EMPATII I ZACHOWAŃ PROSPOŁECZNYCH”. Program jest na bieżąco uzupełniany i konsultowany z pracownikami Uniwersytetu Warszawskiego: dr Danutą Świerczyńską – Jelonek, mgr Anną Radziejowską – Hilchen oraz dr Ewą Tomasik z Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej. W sesjach biblioterapeutycznych uczestniczą razem z dziećmi studenci Bibliotekoznawstwa i Pedagogiki, co bardzo pozytywnie wpływa na rozwój umiejęt-

ności interpersonalnych naszych wychowanek.

Kolejny etap naszych działań to kontakty wychowanek z dziećmi i dorosłymi porrzywdzonymi przez los, przebywającymi w szpitalach i ośrodkach rehabilitacyjnych. W tych placówkach także prezentujemy specjalnie przygotowany cykl zajęć biblioterapeutycznych. Pod naszym kierunkiem prowadzą go wychowanki, co poszerza ich doświadczenia w kontaktach międzyludzkich.

Do podniesienia atrakcyjności i efektywności naszych zajęć przyczyniłby się zakup pomocy dydaktycznych (chusta do zabaw ruchowych, karty dialogowe rozwijające wyobraźnię i kontakty społeczne oraz pobudzające kreatywność).

Argumenty naukowe przemawiające za celowością zajęcia się problemem kształtowania empatii i zachowań prospołecznych odnalazłyśmy w lekturze następujących pozycji naukowych:

1. Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, M.R. (1997). *Psychologia Społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
2. Bartkowicz, Z. (1996). *Pomoc terapeutyczna nieletnim agresorom i ofiarom agresji w zakładach resocjalizacyjnych*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
3. Davis, M. H. (1999). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
4. Goleman, D. (1997). *Inteligencja Emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina
5. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Autorzy wymienionych książek zwracają uwagę na problemy związane z rozwojem społecznym dzieci i młodzieży, niesłuchanie ważne z punktu widzenia naszej działalności pedagogiczno – terapeutycznej. Najbardziej zainteresowały nas zagadnienia empatii i zachowań prospołecznych. Ścisłe wiążą się one ze specyfiką naszej pracy, ale odnoszą się także do tzw. otwartych środowisk, gdzie mamy do czynienia z dziećmi i młodzieżą.

Empatia umożliwia spoglądanie na świat z punktu widzenia innych osób, przełamuje uprzedzenia i stereotypy, a więc rodzi tolerancję i toruje drogę do akceptowania różnic między ludźmi. Warto zatem inwestować w jej rozwój. Według teoretyków psychologii rozwojowej „empatia rozwija się stopniowo w dzieciństwie i jest uważana za produkt zarówno procesów wrodzonych, jak i socjalizacji” (Vasta, Haith, Miller, 1995). Jedna z bardziej zrozumiałych definicji mówi, że „empatia to zdolność do postawienia siebie na miejscu drugiej osoby i odbierania w podobny sposób zachodzących wydarzeń oraz odczuwania podobnych emocji” (C. D. Bratson, za: Aronson, Wilson, Akert, 1997).

Bardzo ważną rolę w kształtowaniu tej zdolności ma środowisko rodzinne. „Stosunki rodzinne, zwłaszcza z rodzicami, stwarzające poczucie bezpieczeństwa przy-



czyniącą się do wzrostu empatii” (Davis, 1999). Dzieci, których potrzeby emocjonalne są zaspokajane dzięki bezpiecznym, uczuciowym więzom z rodzicami, są bardziej skłonne do reagowania na potrzeby innych. Serdeczne i pełne miłości zachowania rodziców dostarczają wzorców, które dziecko przejmuje w toku rozwoju.

Cecha ta powinna być kształtowana także w szkole. Z. Bartkowicz zwraca uwagę na olbrzymią rolę lekcji języka polskiego w kształtowaniu empatii (Bartkowicz, 1996). Większość prac i zadań, jakie wykonują uczniowie w czasie omawiania lektur, to analiza stanów emocjonalnych bohaterów tych dzieł. Nazywanie i ocenianie emocji i przeżyć bohaterów oraz stawianie się w ich położeniu to nic innego, jak ćwiczenie wrażliwości empatycznej. Zaniedbywanie tego rodzaju ćwiczeń może doprowadzić do niedorozwoju empatii. Jest to szczególnie groźne dla dzieci z rodzin patologicznych. Efektem braku stymulacji w środowisku rodzinnym jest niska wrażliwość oraz duża skłonność do zachowań antysocjalnych. Według Cz.Czapówa i S.Jedlewskiego (za: Bartkowicz, 1996), jedna z najważniejszych determinant wykolejenia przestępczego (a więc także zjawisk przemocy i brutalizacji życia) upatrywana jest w defektach empatii. Niski poziom empatii sprzyja zachowaniom aspołecznym, z kolei poziom wysoki ułatwia utrzymanie dobrych relacji z ludźmi i w naturalny sposób zabezpiecza przed agresywnością.

Pojawia się zatem pytanie: czy istnieje możliwość nadrobienia występujących deficytów empatii, spowodowanych niekorzystnymi warunkami domowymi i dodatkowo pogłębionych przez system szkolnictwa? Do tej pory bowiem w szkołach zbyt mało czasu poświęca się sprawom wychowania. Odpowiedzią jest optymistyczny dla nas pogląd, że wrażliwość empatyczna jest w dużym stopniu wyuczona i jej poziom jest podatny na trening. Istnieje zatem szansa na wyrównanie j braków i rozwijanie tej dyspozycji (Reykowski, J., Perry, M. za: Bartkowicz, 1996). Również Goleman (1997) zwraca uwagę na konieczność nauczania umiejętności emocjonalnych i społecznych (w tym empatii). Jego zdaniem nie wystarczy teoria – dzieci muszą mieć okazję do ćwiczeń. Mamy nadzieję, że odpowiedzią na takie zapotrzebowanie jest nasz, sprawdzony już w praktyce, program.



(zdjęcia z warsztatów biblioterapeutycznych dla młodzieży przeprowadzonych w kwietniu 2005 r. w ramach Ogólnopolskiego Przeglądu Małych Form Teatralnych w MOW nr 2 na Strażackiej)

Dzisiaj prezentujemy fragmenty najnowszej książki dr Ewy Woydyłło-Osiatyńskiej *Poradnik dla zmartwionych rodziców*, która ukaże się nakładem Wydawnictwa Literackiego w 2007 roku.

WIELKA WINA

Większość rodziców nie uczęszczała na lekcje dobrego rodzicielstwa. Każdy poważnie miał tylko własny dom z takimi rodzicami, jacy się akurat przytrafili. Oni też nie pobierali lekcji dobrego rodzicielstwa, nie chodzili na pokazy odpowiedzialnego życia i dobrej miłości – czyli takiej, która trwale nie rani i nie krzywdzi. W każdym razie, dla wielu w domu jej nie było.

Nic dziwnego, że rodzice, mając nieudane dzieci, pytają, co robić oraz czy i jakie popełnili błędy. Oczywiście, że popełnili. Wszyscy popełniamy. Czyż można sobie wyobrazić kogokolwiek, w roli rodzica też, żeby był nieomylny, doskonały? Absurd.

No ale zastanówmy się nad ową nieprawdopodobną wizją, w której zarówno matka, jak i ojciec, byłiby nieomylni, idealnie dobrzy, znakomicie przygotowani do rodzicielstwa i dobrego wychowania swego dziecka. Musiałoby to oznaczać, że w swym postępowaniu zawsze kierowaliby się nieskończoną mądrością i miłością oraz dalekosiężnym przewidywaniem rezultatów oraz wartościami, jakie dziecko z czasem zechciałoby przyjąć i uznać za słuszne i dobre. Za swoje.

Idealne rodzicielstwo musiałoby wiązać się z przenikliwą znajomością potrzeb i charakteru dziecka, a więc zarówno plastycznych elementów jego natury, jak i nieplastycznych, opierających się wpływom i modelowaniu z zewnątrz, choćby i przez własnych rodziców.

I wreszcie trzeci warunek: owi idealni rodzice musieliby nie tylko posługiwać się tą swoją niezmierną mądrością, w doskonały sposób rozumiejąc swoje dziecko, ale jeszcze musieliby kontrolować w stu procentach wszystkie inne wpływy, jakim dziecko mogłoby (musiałoby!) podlegać w procesie kształtowania światopoglądu, nawyków, upodobań, skłonności, zdolności, zamiłowań i wielu innych rysów, cech i postaw. Postaw, które w wyniku całego procesu rozwojowego, mają się stać „własne”. Które będą charakteryzować to dziecko jako osobę - czyli byt całkowicie *osobny*, niezależny od tych, którzy dali mu życie, i zarazem *osobowy* - samostanowiący o samym sobie.

Czy ktoś byłby w stanie – rozważmy to czysto teoretycznie – kontrolować wszystkie zewnętrzne wpływy działające na człowieka? Oczywiście, że nie. A mimo to w głębi duszy niemal wszyscy mamy tendencję do przypisywania sobie wyłącznego sprawstwa dotyczącego losów naszych dzieci. Również w tych przypadkach, kiedy losy dzieci wzbudzają zastrzeżenia, dezaprobatę czy obawy. Odzywa się wtedy w rodzicach owo poczucie sprawstwa w postaci poczucia winy. Wypływa ono z linearnego, przyczynowo-skutkowego postrzegania niepowodzeń dziecka nie jako rezultatu działań tego dziecka, jego niefortunnego biologicznego wyposażenia oraz oddziaływań ze strony otoczenia czy okoliczności. Błędy dziecka postrzegamy jako rezultat błędów

popelnionych przez rodziców. Tak jakby oni mieli pełną (i jedyną) władzę nad swym dzieckiem. A przecież wiadomo, że nie mają.

Jeżeli rodzice nie są mądrzy i dobrzy, nawet wtedy nie muszą złamać dziecku życia, bo na dziecko mogą pozytywnie oddziaływać inni krewni, rodzeństwo, dobry nauczyciel, katecheta, trener, rodzice innych dzieci lub czasem, myślę sobie, wyjątkowo czujny Anioł Stróż. Po prostu wszyscy, którzy okazują zainteresowanie, opiekę i troskę, ale głównie szacunek, zaufanie i wiarę, że dziecku się uda. Jeżeli rodzice są dobrzy, to też tylko częściowo wpływają na wychowanie dziecka; w dodatku ten ich częściowy wkład zawsze maleje z wiekiem dziecka, w miarę jak ono stopniowo oddala się od domu rodzinnego poszukując swej tożsamości i własnego miejsca wśród innych ludzi. Tymczasem rodzice, których dzieci nie spełniają oczekiwań, uparczywie robią sobie wyrzuty.

Niepokojące są również ogólniejsze statystyki. Niemal co drugi polski piętnastolatek już zna smak alkoholu i papierosów. Wśród młodych dorosłych obydwojga płci tylko kilkanaście procent nigdy nie upiło się do utraty przytomności. Z narkotykami eksperymentuje lub groźnie igra od 20 do 50 procent nastolatków (zależnie od tego kto, gdzie i jak przeprowadza badania). Psychiatrzy obserwują stały wzrost występowania depresji, uzależnień, anoreksji, bulimii i zaburzeń nerwicowych u osób poniżej trzydziestki.

Za każdą pojedynczą liczbą w smutnych statystykach możemy zobaczyć rodzica, który martwi się, boi, rozpacza, cierpi na bezsenność, niekiedy sam stopniowo pogrąża się w nerwicy, a przy okazji też w poczuciu winy. Przytoczone statystyki ukazują jedną stronę złej monety. Jej nieodłączny rewers stanowią cierpienia rodziców. Wszystkich bez wyjątku, których dzieciom nie udaje się ułożyć sobie dobrego, normalnego życia.

Żadne rodzicielskie korekty wychowawcze, kary i konsekwencje prawne lub jakiegokolwiek ani też oceany wyrozumiałości, dobroci, perswazji i miłości wobec nieodpowiedzialnych, niezdolnych do normalnego życia ludzi mogą nie wystarczyć by opamiętali się i w końcu dojrżeli. Czasem bo po prostu nie zdążą - jak zaledwie dwudziestotrzyletni Kuba, który umarł z przedawkowania heroiny. A czasem znów nie dlatego, że nie zdążą, tylko jakby im się zwyczajnie nie chciało zmienić. Jak Karolina, która z wybiciem godziny osiągnięcia pełnoletniości porzuciła dom i szkołę i wprowadziła się do znacznie starszego mężczyzny, który wynajmuje ją na godziny bogatym facetom na delegacjach i żadne interwencje nie działają. Już dwa lata.

I matka Kuby, i rodzice Karoliny, i przecież także matki i ojcowie pozamykanych w więzieniach złodziei, bandytów i łobuzów - cierpią. Bo nie takiego losu życzyli swoim dzieciom dając im życie i szykując, najlepiej jak potrafili, do samodzielności. Dlatego płaczą. Nie śpią po nocach. Przeżywają palący wstyd. I coraz głębiej pogrążają się w poczuciu winy, z którego im głębiej się weń wpadnie, tym trudniej się wyzwolić. Choć - jak wyżej pokazaliśmy - poczucie winy rodziców nie jest całkowicie racjonalne i uzasadnione, to jednak w wielu przypadkach nie sposób go uśmierzyć. [...]

Mówiąc o poczuciu winy rodziców zauważmy jeszcze, że może ono być poważnym problemem, albo niepoważnym. Za niepoważny uznajmy problem, gdy rodzice zamartwiają się z tego powodu, że wciąż nie doczekali się wnuków, albo że dziecko

zamiast równolegle studiować dwa fakultety kończy tylko jedno studia lub zakochuje się w cudzoziemcu o innej wierze i odmiennym kolorze skóry. W przypadku takich „zmartwień” nie widzę lepszego rozwiązania jak powtarzanie sobie każdego dnia słów Khalila Gibrana: „Wasze dzieci nie są waszą własnością”. Oraz jeszcze jednej pożytecznej sentencji, którą lubią sobie przypominać Anonimowi Alkoholicy, a która brzmi: „Żyj i daj żyć”.

Poczucie winy wobec skądinąd normalnie żyjących ludzi może mieć coś wspólnego ze źle pojmowaną miłością. Jeżeli miłość jest zaborcza i wścibska, przed jaką ostrzega Gibran, może kamuflować samozwańcze roszczenie własności. Taka miłość łatwo wyrodnieje, staje się chora i toksyczna. Zatrzuwa zresztą wtedy nie tylko przedmiot rodzicielskiej miłości, ale samych rodziców.

Poczucie winy łączy rodziców i dzieci klinczem emocjonalnym, przez co jedni dla drugich pozostają wciąż najważniejsi. Nie łączy ich już jednak prosta, ufna miłość, tylko substytut miłości. Poczucie winy skłania skądinąd zdrowo myślących rodziców do nierozsądnych ustępstw, odwracania wzroku od złych zachowań dziecka, brania go w obronę, gdy zasługuje na surowe skarcenie, i tak dalej. Poczucie winy jest złym doradcą w wychowywaniu dzieci. Właśnie dlatego, że tak dobrze pozoruje miłość, a nią w istocie nie jest. Tam, gdzie poczucie winy każe ustąpić smarkuli, która z imprezy nie zamierza wrócić na noc do domu, miłość by nie ustąpiła. Miłość podpowiedziałaby też wezwanie policji do domu, w którym czterdziestoletni synalek rzucił ze złości krzesłem o ścianę, bo matka próbowała odmówić mu „pożyczki” na wódkę; ale matka ma poczucie winy, więc nie wezwie policji, odda synowi ostatnie pieniądze i z czasem zacznie wyprzedawać się z biżuterii i wszystkiego, co jeszcze nada się do spieniężenia.

Dlaczego dorośli idą na tak szalone i bezsensowne ustępstwa? Bo czują się winni. Starają się spłacić dług swym dzieciom, chcą ich obrażenie przebłagać, pragną za wszelką cenę odzyskać ich oddanie. Na złe zachowania dzieci patrzą jak na należną karę. Postrzegają skomplikowaną drogę rozwoju swych dzieci w sposób linearny: jako rodzice nie daliśmy dzieciom tego, co im się należało, no to one teraz nam za to odpłacają. Takie rozumowanie „w obliczu faktów” wydaje się logiczne i słuszne. W pewnym sensie sprawiedliwe. Wychodzi ono jednak z fałszywego założenia – jakoby do porządnego i zdyscyplinowanego funkcjonowania dziecka niezbędne było udane i zgodne małżeństwo rodziców. Lub dobrobyt w domu.

Miłość rodziców powinna mieć rozum, mądrzejszy od poczucia winy, które też ma swój rozum, ale niemądry. Rozum miłości mówi matce i ojcu: „Dlatego, że kochamy nasze dziecko, nie zgodzimy się na to, by niszczyło siebie.” W takiej samej sytuacji niemądry rozum poczucia winy mówi: „Kochamy nasze dziecko, które przez nas jest takie jakie jest, więc dlatego mu ustąpimy i będziemy potulnie godzić się nawet na najgorsze postępowanie. Bo to my jesteśmy winni.” Najważniejsze słowo w obydwu rozumowaniach brzmi „kochamy”, tylko w pierwszym oznacza właśnie to, co miłość powinna oznaczać, a w drugim nie. W drugim rozumowaniu słowem „kochamy” nazywamy własne poczucie winy. To dlatego wcześniej napisałam, że poczucie winy pozoruje miłość, przybiera jej szatę i udaje coś dobrego, gdy nie jest niczym mądrym i dobrym, tylko niemądrym. I w gruncie rzeczy – złym. Powtórzmy: poczucie winy jest bardzo złym doradcą w wychowywaniu dzieci.

PROFILAKTYKA W SŁOWIE – nie znaczy gołosłowna!

Poniżej prezentujemy kolejny tekst nagrodzony w konkursie literackim „*Blżej siebie...*” młodzieżowego miesięcznika „Korniszon”, przeprowadzonym w ubiegłym roku. w ramach ogólnopolskiej kampanii „Blżej siebie – dalej od narkotyków”.



ANIELSKIE SPRAWKI...

Chyba wszyscy wiedzą, że rolą anioła stróża jest pomoc człowiekowi i opieka nad nim. Dobry duszek czuwa nad jedną przeznaczoną mu osobą. Ale czy aniołek ma prawo kierować ludzkim życiem? Myślę, że nie. Przyznaję, byłoby to wielkie ułatwienie dla obu stron. Ale czy ludzie nie zatraciliby wtedy siebie?

Być aniołem stróżem to wcale niełatwe zadanie. Nurtują mnie pytania i czuję się odpowiedzialny za Nataszę. Dziewczyna jest dobra, wrażliwa... A kim ja jestem? Nazywam się

Gabriel Junior. Jestem aniołkiem i czuwam nad Nataszą – wcale nie przeciętną czternastolatką. Chętnie wam o niej opowiem, bo historia jest bardzo pouczająca.

Zupełnie nie wiedziałem, jak opiekować się Nataszą. Przekazano mi ją, kiedy starszy anioł przechodził na emeryturę. Było to dla mnie podwójne wyzwanie. Dziewczyna wspaniała, ale mogła źle skończyć. Na szczęście jestem młodym wynalazcą i wprowadzam wiele nowości w branży :). Z chwilą gdy powierzono mi Nataszę wpadłem na genialny pomysł. Nad realizacją projektu spędziłem dwa lata, ale naprawdę było warto. Wynalazek sprawiał wrażenie lusterka. Jego magia polegała na tym, że posypany anielskim pyłem cofał czas. Dziewczyna myślała wówczas, iż minione zdarzenia były snem. Poznając w ten sposób konsekwencje, następnym razem, czyli w realnym życiu, postępowała już inaczej. Wynalazek był kompromisem pomiędzy szkodliwym według mnie kierowaniem jej życiem a obojętnością. Osiągnął zamierzony efekt, bo zamknięta w sobie Natasza nie zatraciła życia i stała się bliższa sobie samej.

Jedna z historii związanych z „Sennym Lusterkiem” pomoże wam lepiej zrozumieć mój wynalazek i bardzo ważną prawdę: **NIE WARTO SIĘGAĆ PO NARKOTYKI!**

W sennym lusterku:

Natasza miała bardzo ciężki dzień, a do tego jej pies musiał zostać na obserwacji u weterynarza. Po powrocie do domu usiadła przed telewizorem i zaczęła płakać. Matka była w domu. Jest to osoba bardzo nerwowa, ale Natasza ją kocha. Matka nie zamierzała wesprzeć córki, bo nic nie wiedziała o jej ciężkim dniu. Awantura zaczęła się od tego, dlaczego dziewczyna płacze, nie trzeba było kupować psa itd. Po godzinie żadna

z nich nie wiedziała o co w ogóle się kłóci. Natasza nie miała pojęcia, co robić. Narzuciła kurtkę i z płaczem wybiegła z domu. Po kilku minutach znalazła się na murku szkoły. Podszedł do niej miły chłopak. Dał jej coś i powiedział, że to ją rozweseli.

Przy następnych kłótniach, a później także w czasie trudniejszych dni, dziewczyna kierowała się w to samo miejsce pod szkołę. Nic jej już nie obchodziło. Nawet informacja, że bierze amfetaminę, nie zrobiła na niej wrażenia. Wpadała w coraz większe bagno. Przychodziła codziennie, więc powoli zaczynało brakować jej pieniędzy... Traciła kontrolę nad swym zachowaniem...

Jaka była radość, kiedy się obudziła:

Przeżyła taki sam trudny poranek, ale z o wiele lepszym nastawieniem. Zamiast płakać poszła do matki... Opowiedziała jej o problemie z psem i o wszystkim. Matka pocieszała Nataszę. Dziewczyna znalazła wsparcie i nie musiała szukać ucieczki od problemów w narkotykach – tak jak we śnie.

Na temat życia Nataszy i nieszczęśliwych wydarzeń, jakich udało nam się uniknąć dzięki „Sennemu Lusterku”, mógłbym napisać książkę. Wiem jednak, że to opowiadanie nie pójdzie na marne. Znając ludzi, niewielu sięgnęłoby po książkę. Opowiadanie to co innego – czyta się szybko i mam nadzieję, że przyjemnie. Zależy mi na tym, aby historia Nataszy dotarła do jak najszerszych kręgów. A to dlatego, że aniołkom obcięto budżet, więc tylko nieliczni ludzie otrzymają „Senne Lusterka”. :(

*Katarzyna Kubińska, Gimnazjum nr 16 w Warszawie
rys. Natalia Gordon, redaktor „Korniszona*

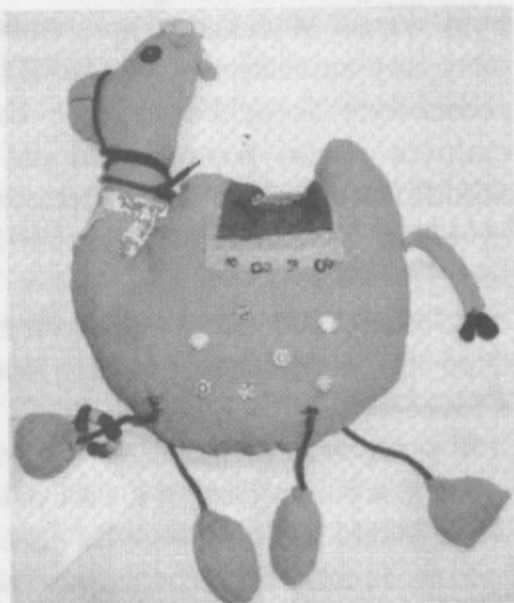
Dzieci o trzeźwości

Dzielny Gapcio

Dawno, dawno temu, za górami, za lasami, za rzekami rozciągała się wielka pustynia. Żyli na niej w gromadzie wielbłądy. Bardzo się nawzajem szanowały. Przewodnikiem grupy był dwugarbny wielbłąd – Gapcio.

W grupie wszystko układało się jak najlepiej do momentu, w którym na pustyni pojawił się zły czaroksiężnik. Czarownik osiadł w opuszczonej oazie. Jego zamiarem było przejąć władzę nad zwierzętami. Chciał, aby ciężko pracowały dla niego. Wpadł na pomysł, że zamieni się w zbłąkanego wielbłąda, który potrzebuje odpoczynku i pożywienia.

W zgromadzeniu Gapcio zaczęło brakować wody, która jest źródłem życia. Jako głowa stada Gapcio wyruszył na poszukiwanie nowego miejsca. Pod jego nieobecność do wioski dotarł fałszywy wielbłąd. Wszyscy jednomyślnie postanowili, że może zostać. Właśnie na to czekał podstępny czarownik. Pod osłoną nocy wsypał do wodopoju zaklęty proszek, który miał sprawić, że wielbłądy będą mu posłuszne. Proszek





zamienił wodę w alkohol.

Nazajutrz rano zwierzęta piły zatrutą wodę, tylko jeden z nich nie chciał. Mówił, że jest chory i nie smakuje mu woda. Był to czarnoksiężnik. Po pewnym czasie zmienił znowu swoją postać na ludzką. Wielbłądy zrozumiały, że to podstęp, ale było już za późno. Czarnoksiężnik miał nad nimi władzę. Wykonywały wszystkie jego polecenia. Wieść ta obleciała całą pustynną krainę. Dotarła również do Gapcia, który

natychmiast zawrócił do swojej wioski. W drodze powrotnej myślał, jak uwolnić swoich przyjaciół. Na ścieżce swej spotkał dobrą wróżkę, która poradziła mu co ma zrobić. Dała Gapciowi amulet, który musiał założyć czarnoksiężnikowi na szyję, by pokonać zło. Po przybyciu na miejsce Gapcio podstępem założył amulet na szyję złego władcy. I w jednej chwili czarnoksiężnik znikł. Gapcio musiał jeszcze wyleczyć swoich poddanych. Wydał zakaz picia wody aż do chwili, gdy wyparuje z niej alkohol. Trwało to wiele tygodni. Wielbłądy cierpiały, ale już wiedziały, że nie mogą pić zatrutej wody. Po pewnym czasie znów woda była smaczna i dobra do picia.

W zagrodzie zapanowało szczęście i radość. Wszystkie wielbłądy były wolne. Żyły jeszcze długo i szczęśliwie pod wodzą Gapcia. A od czasu tej historii potrafiły bardzo długo nie pić wody i nauczone własnym gorzkim doświadczeniem stały się gorącymi rzecznikami trzeźwości.

Małgorzata Franciszkiewicz, 9 lat; Szkoła Podstawowa nr 1 w Gostyninie

Spokojne życie wielbłąda

Wielbłąd dosyć miał pustyni,
więc coś zrobił dla rodziny.
Wziął swą żonę i córeczkę,
pojechali na wycieczkę...
Gdy rodzinka ta wesola
w inne strony zawitała
zobaczyła kraj zielony
i stwierdziła zachwycona:
- Tu powietrze takie zdrowe!
- Tu na zawsze zostać mogę!
Lecz gdy pobyt dłużej trwał
wielbłąd dosyć tego miał.
Kraj ten bowiem z tego słynie:
strumieniami wódka płynie.
Przy okazji, bez okazji
tutaj zawsze pije każdy.
Piją mali, duzi, starzy.

Czy z tą wódką
im do twarzy?
Te hulanki i swawole!
Ja spokojne życie wolę!
Córka mówi – Tato drogi
lepiej bierzmy za pas nogi
i wracajmy na pustynię,
tam spokojnie życie płynie.
A w tym kraju, przyjaciele
przydałoby się zmian wiele.
Żeby wszyscy zrozumieli,
że do szczęścia i radości
nie potrzeba wspaniałości
A imprezy zakrapiane
w dal odeszły tak jak burze.
Wtedy będzie radość, spokój
Życie piękne jak najdłużej.



Kamila Iwińska, Kl. III SP w Radzikowie

(Teksty i wielbłądy nagrodzone w kategorii profilaktycznej XV edycji konkursu „Moja zabawka” Młodzieżowego Domu Kultury ul. Białobrzaska 19 w Warszawie: mdkochota@yahoo.com)

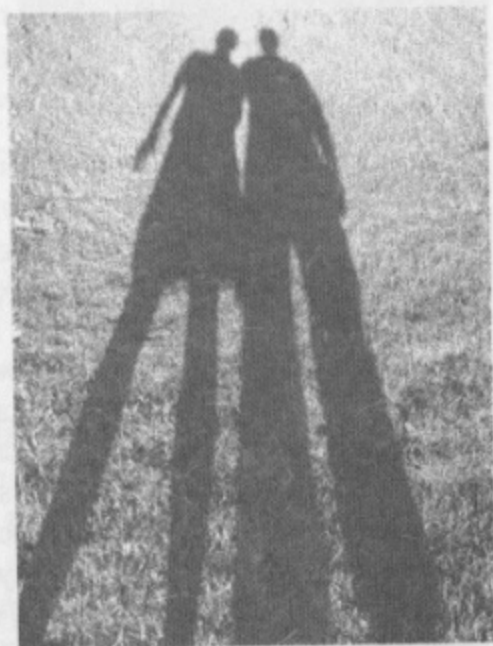
BAJKA

W małym miasteczku dorastało dwoje dzieci: dziewczyna i chłopak. Nie wiedzieli nic o sobie do czasu, gdy nagle znaleźli się w tej samej podstawówce, w tej samej klasie. Nie wiedzieli także, że mieszkają w pobliżu siebie... On, będący zwykle gdzieś z boku, obciążony był piętnem syna miejscowego „narwańca”, którego bawiło publiczne awanturowanie się z żoną... Chłopak był tu nowy, niewiele mówił i raczej nie trzymał się z rówieśnikami. Nie miał też przyjaciół, prócz swej suki – czarnej, olbrzymiej, o przejmujących oczach i zamyślonym, cierpliwie-wyrozumiałym spojrzeniu.

Dziewczyna... Ona chyba była jedyną znaną mu osobą, która zawsze uśmiechała się na widok owego tandemu: psiny „o rodowodzie grochu z kapustą” (jak zwykła mawiać) i jej nazbyt cichego właściciela... Polubili się i niespodziewanie zaczęli spędzać ze sobą coraz więcej czasu. Ona, jak to wzorowa uczennica, przykładała się do nauki i często po lekcjach nie wysuwała nosa z domu. On natomiast nie umiał wysiedzieć w jednym miejscu, a szczególnie ślęczeć przez długie godziny nad lekcjami. Pomimo zakazów od wiosny aż do późnej jesieni wołał gdzieś łązić, by wracać dopiero na kolację. Był niepokornym i trochę dzikim dzieciakiem. Źle znosił szkołę, ale na szczęście przyjaciółka często pomagała mu szybko nadrabiać nagromadzone zaległości... Jeśli tylko mogli, byli razem, i nawet nie zauważyli, kiedy zaczęto mawiać o nich „para”. Gdy jego suka oszczeniła się, podarował dziewczynie szczeniaka. Potem oboje z trudem doczekiwali lata, by całymi dniami ganiać do wyczerpania sił ze swoimi psami po okolicznych lasach, polach i podmokłych łąkach, wprowadzając w furję dobrze wychowanych rodziców dziewczyny. Pierwsze

papierosy w pobliskim dzikim sadzie, całodienne wypadki na rower, wspólne zapuszczanie włosów czy nadawanie sobie nawzajem indiańskich imion oraz wiele innych, wówczas tak ekscytujących dla nich rzeczy, które spontanicznie wymyślali i równie żywiołowo realizowali, to wszystko budowało wokół nich sterylny świat. Ich świat... Nieoczekiwanie odkryli, że skoczyliby za siebie w ogień, bo nie wyobrażali sobie, by mogłoby być inaczej.

Bardzo szybko mijał czas. Dziecięca sielanka urwała się nagle, gdy jako piętnastolatkowie stanęli przed wyborem szkoły średniej. Co prawda, ona nie dorównywała mu w bieganiu, ale on za to nie był tak mądry i wygadany jak ona. Choć chcieli razem dostać



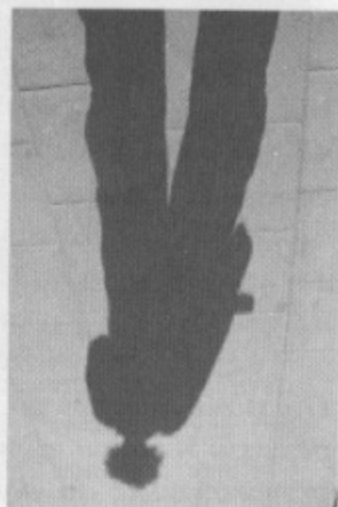
się do jednego ogólniaka w dużym mieście – nie udało się jemu... I mimo że nadal mieszkali tam, gdzie wcześniej, i widywali się w soboty i niedziele, nie było już jak dawniej. Tęsknił za nią i wspólnie spędzanym, okrojonym teraz czasem. Po raz pierwszy zdał sobie sprawę, że kocha...

Od dnia, w którym wyznał dziewczynie uczucia, nie chciała go widywać. Cierpiał, nie mogąc zrozumieć: dlaczego?... W końcu dumnie zamilkł, dochodząc do gorzkiego przekonania, że stał się przeszłością, do której z jakiegoś powodu ona wracać nie chciała...

Później pozwolił sobie na zakochanie jeszcze dwa razy... Próbował budować swoją rzeczywistość wokół dziewczyn, których nigdy nie powinien był poznać. Uczuciowe pogorzeliiska, które po sobie zostawiały, z czasem zmieniły go zupełnie, a konieczność godnego dźwigania wszystkiego na nowo od podstaw po jakimś czasie odebrała mu chęć i sens nawiązywania nowych znajomości... Powoli stawał się człowiekiem, którego kiedyś – jako naiwny nastolatek – nie chciałby znać; z wolna przestawał wierzyć, że prawdziwa, bezinteresowna miłość to coś naturalnego, że może istnieć. Tą umiejętnie teraz zagłuszaną wiarę uznał za swój defekt, który – jak kamień noszony gdzieś w piersi – ostatecznie pociągnął go ku dnu... Wówczas naiwna wiara w spotkanie drugiej połowy znikła zupełnie, ustąpiwszy miejsca poszukiwaniu „uczucia jak ogień”, które mogłoby go oczyścić i zmienić, przywracając ponownie życiu...

Upłynęło wiele czasu, i dziś, mimo niepewnie obranej drogi, jakby częściej i chętniej się uśmiecha. Z jakiegoś powodu trudno dostrzec w nim człowieka, którego znałem niegdyś: wzbudzającego niepokój, jak gdyby okrytego odpychającą wilczą skórą, przez której surowy wygląd nie dawało się wypatrzeć starannie ukrytej, ale najcenniejszej dla niego i najbardziej narażonej na cios części... jego serca – bijącego teraz jak przed laty, rytmem serc dwojga dzieci, biegających boso po świeżej i wilgotnej od wieczornej rosy trawie... Nieskrępowanych dzieci o duszach odkrywców i rabuśków miejsc świętych...

W świecie, w którym nie ma niczego pewnego, jedno od zawsze pozostaje jednak niezmienione: świadomość, że w sytuacjach trudnych lub nawet beznadziejnych, chronione w nas wspomnienia, uczucia, marzenia czy nadzieje, opuszczą każdego z osobna jako ostatnie – często będąc jedynym impulsem, który każe zebrać siły i zrobić kolejny, czasem niepewnie stawiany, krok do przodu...



MB

LIST DO MATKI...

Kochana Mamo.

Całe nasze życie zniszczył alkohol. Był zawsze i wszędzie. Alkohol, który zrobił z naszej niewielkiej, trzyosobowej rodziny grupę trzech zupełnie obcych sobie osób, mieszkających pod jednym dachem. Od dziecka pamiętam ciągle awantury po pijanemu, które później trwały nadal, nawet jak wytrzeźwieliście.

Moje życie odkąd pamiętam było pasmem wstydu i strachu. Wstydu za Ciebie i strachu o Ciebie. Dziś mam już 37 lat, a uczucia te wciąż we mnie trwają, wciąż żyją i określają moje funkcjonowanie. Tak jak kiedyś wracałem ze szkoły, tak teraz wracam z pracy z tą samą obawą: czy jesteś trzeźwa, czy czegoś sobie nie zrobiłaś. Ale teraz mój strach jest jeszcze większy, bo w domu są moje dzieci, a Twoje wnuki. One i tak już za dużo przeżyły i wycierpiały. Zostały już skrzywdzone przez wszystkich dookoła; przeze mnie – ojca alkoholika, przez swoją matkę, która je zostawiła i przez Ciebie – babcię, która ciągle pije i dla której nie ma żadnych świętości. Na domiar złego doznały również krzywdy w rodzinie zastępczej, gdzie były okradane, bite i tresowane, i gdzie też bardzo często obecny był alkohol.

Czy potrafisz sobie wyobrazić, poczuć to, co czują Twoje wnuki? Bo ja potrafię doskonale, ja przecież czułem to samo – i czuję to do tej pory. To taka moja pamiątka z dzieciństwa.

Czułem się wtedy zagubiony, odtrącony. Nikomu z Was (mam na myśli Ciebie i Ojca) nie przyszło do głowy, że mogę mieć jakieś problemy, trudności czy kłopoty. Nie przyszło Wam do głowy, że nie mogę się wyspać przed pójściem do szkoły, że nie mogę przyprowadzić do domu kolegów, bo przecież zobaczyliby moją pijaną, wulgarną i często krwawiącą matkę. Czy wiesz, że kiedy szłaś po pijanemu się kąpać – a było tak prawie co dzień – i gdy zamykałaś się w łazience, ja nie spałem i pilnowałem, żebyś się nie utopiła? Czy pamiętasz, że kiedyś wszedłem przez strych i odciąłem Cię z pętli? Czy wiesz, że to piekło, które mi zgotowaliście, jest we mnie do dziś?

Już jako uczeń, chodząc do szkoły kupowałem sobie wina, później wódkę – i upijałem się, sam i świadomie, żeby Was nie słyszeć. To mi zostało. Nawet niedawno, kilka lat temu, kiedy pozornie bardzo dobrze mi się wiodło, nadal szukałem ucieczki od samotności – albo w alkoholu, albo przed telewizorem... Teraz nie piję już trzeci rok, od dwóch lat walczę o prawne odzyskanie dzieci, tak bardzo chcę stworzyć im prawdziwy dom, inny i lepszy niż ten, który sam miałem. Ale czy potrafię? Przecież nie znam prawdziwego ciepła rodzinnego.

Mamo, bardzo Cię kocham, pomimo tego, że nie było Cię przy mnie w najważniejszych momentach mojego życia. Pragnę wierzyć, że wystarczy mi siły, żeby dać moim dzieciom taką miłość, jakiej sam nie zaznałem. Proszę, pomóż mi, pomóż nam. Nie niszczy tego, co możemy jeszcze zbudować razem.

Marek

(Od redakcji: kilka dni przed ukończeniem tego numeru Marek odzyskał prawo do opieki nad dwójką swoich dzieci nadal pełni swoją trudną rolę samotnego trzeźwiejącego ojca. Jego matka pije nadal.)

WYZNANIA NARKOMANA

Poświęcam ludziom, którzy nas nie rozumieją, nienawidzą i gardzą nami, wyrzutekami społeczeństwa, tym, którzy nas wyłączyli z kategorii normalnych ludzi.

Opowiem niedługą historię mojego życia. Ale weź pod uwagę, drogi czytelniku, że przeplatają się w niej historie dziesiątek, setek i tysięcy narkomanów. Nie chcę się usprawiedliwiać ani budzić współczucie, pragnę po prostu zwykłego ludzkiego zrozumienia – jest to krzyk duszy chorego, który zgubił sens życia, odrzuconego przez społeczeństwo, zagubionego w sobie i w życiu.

Zacznę od tego, że nie urodziłem się narkomanem, stałem się nim z czasem. Wcześniej byłem, jak wszyscy normalni ludzie, dzieckiem – kochanym, pieszczonym, ale też ruganym i karanym. Chodziłem, jak wszyscy, do szkoły, uczyłem się. Jak wszyscy, przeżywałem uczucie pierwszej miłości, cierpiałem, czekałem na spotkania, pisałem dla ukochanej wiersze.

Jak wszyscy inni, budowałem też plany swojego przyszłego życia.

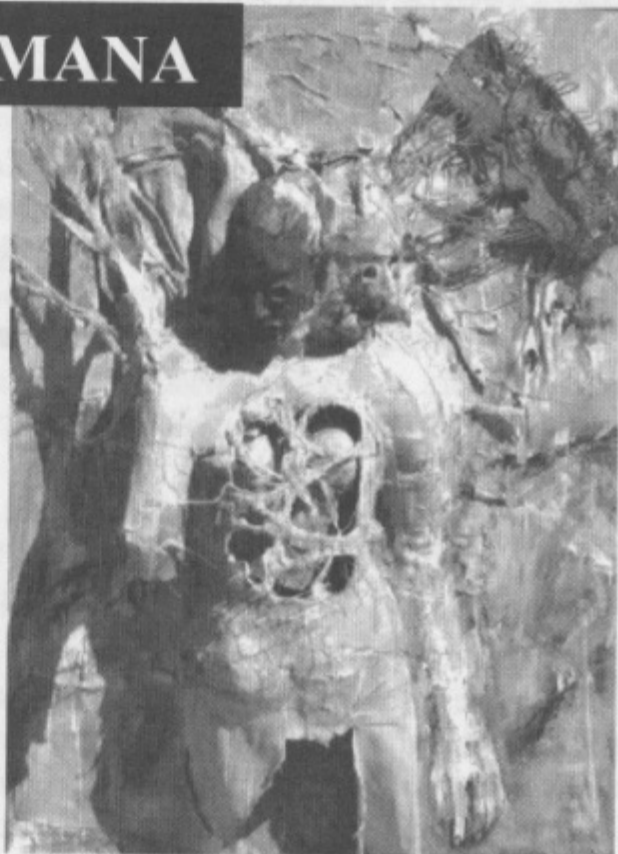
Wierzyłem, że cały świat jest dla mnie stworzony, że wszyscy mnie kochają, cenią i szanują. Wierzyłem, że osiągnę wszystko i obowiązkowo będę szczęśliwy. Wierzyłem i osiągałem wszystko, co chciałem.

Większość z nas wyszła z biednych albo niepełnych rodzin. Jeden był wychowywany przez mamę, drugi przez ojca, ktoś jeszcze przez babcię czy ciotkę. Ale są i tacy, którzy mieli wszystkich i wszystko, mieli i mamę, i tatę, i ciocię, i babcię. Po prostu, jak powiedział pewien mądry człowiek: „Narkotyki nie oszczędzą ani królów, ani żebraków”.

W życiu byłem czymś w rodzaju lidera, bo oprócz samego siebie nie mogłem liczyć na nikogo. Życie mną szarpało, uderzało mnie, zgniatało, ale ja się nie dawałem, podnosiłem się znów na nogi i z podwójną wiarą w siebie dalej robiłem swoje, wiele osiągałem, zbierałem laury. Miałem wszystko: pieniądze, dom, samochód, przyjaciół, autorytet, piękne kobiety. Cóż więcej trzeba prawdziwemu mężczyźnie! Okazało się, że jest jeszcze coś, czego wówczas nie znałem, nie próbowałem, o czym nie miałem żadnego pojęcia. Życie na haju.

Fragment listu, napisanego przez członków grupy Anonimowych Narkomanów z Tadżykistanu: Aliszera, Eradża, Szuchrata

(Ciąg dalszy „Wyznań narkomana” w następnym numerze!)



Adres naszej poczty elektronicznej zamieszczamy na wewnętrznej stronie okładki. Staramy się odpowiadać na wszystkie Wasze listy, a najciekawsze publikujemy w kolejnych numerach „Arki”. Jeśli macie problem, pytanie, potrzebujecie wyjaśnienia, rady czy wsparcie, piszcie – odpowiemy lub poprosimy o odpowiedź specjalistów. Piszcie jeśli chcecie podzielić się obserwacjami, refleksjami, osiągnięciami – z radością zamieścimy Wasze listy na łamach „Arki”, aby Wasze doświadczenia posłużyły innym Czytelnikom.

NIE BĘDĘ UŁATWIAĆ

LIST PIERWSZY

Witajcie AA..

Pisze do was zrozpaczona kobieta, żona i matka. Mój mąż jest alkoholikiem już w dość zaawansowanym stadium nałogu. Ma 50 lat. Dwa lata temu w wyniku redukcji stracił pracę i od tego czasu rozpoczęło się jego codzienne pijaństwo. Dzisiaj sytuacja wygląda następująco – w ciągu 24 godzin wypija około 1 butelki wódki + 1-2 szklanki wina albo 2 piwa. Mówię o dobie, a nie o dniu, bo dzień i noc się już dawno u niego przemieszały. Cały czas przebywa w łóżku, wstaje tylko na godzinę – dwie, by zjeść, napić się, posiedzieć przed komputerem i znów się położyć. Kiedy prześpi się 2-3 godziny, wszystko powtarza się od nowa. Zanim to wszystko się zaczęło, pił umiarkowanie – do 50 gram wódki, czasem kieliszek wina (w piątek czy sobotę maksymalnie butelkę). Jest specjalistą informatykiem, jednym z pierwszych i bardzo dobrym, o niesamowitym zmyśle technicznym, osobowości, intelekcie i szerokich zainteresowaniach. Niestety, właściwym słowem jest : BYŁ. Dzisiaj nie interesuje się niczym, ani techniką, ani synem, ani w ogóle życiem. Zamknął się w naszym mieszkaniu i wychodzi tylko po to, aby kupić sobie alkohol. Nie spotyka się z żadnymi przyjaciółmi. Nie chce też spotkać się z lekarzem, z ŻADNYM lekarzem – ostatnio miewa silne bóle w piersiach, obawiam się zapalenia płuc, ale on nie chce się poradzić ani naszego lekarza rodzinnego, ani żadnego innego. Jesienią rozmawiałam ze specjalistą psychiatrą, był gotów leczyć go w domu, ale mąż nie zechciał nawet się z nim spotkać. Nie życzy sobie rozmów na ten temat, nawet najmniejszą aluzję do jego stanu odpiera jako formę krytyki. Użala się nad sobą, ma stany depresyjne i „leczy się” alkoholem – jego stan fizyczny się pogarsza coraz bardziej, z doskonałego sportowca pozostał dziś roztrzęsiony stary człowiek, który z ledwością podnosi łyżkę do ust. Obydwoje z synem, jego najbliżsi, martwimy się bardzo, ale nie wiemy co robić.



Wiem, że wbrew jego woli nie mogę go leczyć, ale jak zostawić człowieka żeby umarł – bo wszystko chyba zdąży w tym kierunku. Czy możecie mi pomóc radą, co mam robić albo do kogo się po taką radę zwrócić?

Kiedyś słyszałam o jakimś ziołowym specyfiku na alkoholizm – specjalnej ziołowej nalewce, którą trzeba dodawać do jedzenia lub napoju. W tej chwili podaję mu drugą serię, ale pierwsza nie przyniosła żadnego efektu. Znajomy lekarz polecił dawać lekarstwo na uspokojenie i polepszenie stanu ogólnego; już dwa miesiące mu je podaję razem z witaminami z grupy B – nie ma widocznej poprawy.

Nie mogę zrozumieć jego skrzywionego myślenia – czy on nie chce, czy nie może uświadomić sobie, że to, co robi, niszczy wszystko cokolwiek dobrego kiedyś zrobił. W tym wszystkim daje powody wielu niegodziwym ludziom do wykorzystywania jego słabości, wyśmiewania i poniżania.

Czy jest jakikolwiek sposób, w jaki mogę go zmusić, aby przejrzał na oczy i zaczął się leczyć? Czy jest wyjście z tego koszmaru?

Proszę, odpowiedzcie mi, jestem taka zrozpaczona i nie mam do kogo się zwrócić.

Dziękuję wam z góry.

Nina



LIST DRUGI

Witaj Nino.

Naprawdę bardzo dobrze rozumiem zarówno dramatyczny stan Twojego męża, jak i Twoją sytuację, strach, obawy i cały koszmar Twojego życia. Robię ten wstęp dlatego, żeby nieco złagodzić prawdy, które muszę Ci powiedzieć za chwilę. Bo to, co muszę powiedzieć, będzie dosyć brutalne i pewnie bolesne dla Ciebie (przynajmniej na pierwszy rzut oka). Spróbuję odnieść się do wszystkich informacji z Twojego listu po kolei.

W obecnej sytuacji jest to już najmniej ważne, ale trochę wątpię, że problem alkoholowy Twojego męża zaczął się dopiero po stracie pracy (czy jesteś tego pewna??) – tak dobrych specjalistów nie zwalnia się raczej bez powodu, a nawet gdyby tak się stało, to zazwyczaj mają oni także zawodowe alternatywy.

Mąż nie pracuje, jak piszesz, od dwóch lat, to znaczy, przypuszczam, nie ma też od tego czasu dochodów. Za co więc kupuje ten cały alkohol, który przez cały czas wypija? Wygląda na to, że wydaje dziennie przynajmniej 15 złotych na alkohol. To daje miesięcznie 450 zł, a rocznie, skromnie licząc: 5400, przez dwa lata ponad dziesięć tysięcy. Całkiem niezła sytuacja, jak na bezrobotnego!... Piszę to nie po to, aby Ci się mieszać do rodzinnego budżetu, ale żebyś zobaczyła, jak prosty jest w gruncie rzeczy sposób pozbawienia męża alkoholu – po prostu przestać mu go finansować! Wiem, że nie zawsze to jest takie proste, oczywiście trzeba się liczyć z tym, że jeśli alkoholikowi odmówisz alkoholu, to ukradnie albo wyniesie coś z domu; czasami też kobiety ulegają wobec groźby czy przemocy, ale nie sugerujesz nic na temat agresji męża... Piszesz,

że on wstaje tylko, żeby jeść i pić – a przecież taki duży chłopiec aby jeść (o picciu nie wspomnę), powinien pójść na polowanie... Dlaczego miałyby przestawać pić, skoro ma do tego tak komfortowe warunki? Ugotowane, pewnie też posprzątane (także po jego pijaństwie pozostałości rozmaite...), uprane, a jeszcze na dodatek witaminy mu podsuwają, żeby przypadkiem nie słabł za bardzo – to przecież tylko idiota rezygnowałby z tego wszystkiego!

Twój mąż, ma się rozumieć, nie uświadamia sobie tego. I nie uświadomi sobie, jeśli mu się tego nie powie, a kto ma to zrobić, jeśli nie Ty (albo wy – nie wiem w jakim wieku jest Twój syn i czy jest zdolny stanąć przed tym problemem). I oczywiście mąż nie zechce spotkać się z lekarzem (a z tymi lekarzami, którzy na alkoholizm przepisują zioła moczone w alkoholu, nawet lepiej, żeby się nie spotykał!), bo to stanowiłby zagrożenie dla jego komfortu picia. Jeszcze mniej będzie chciał rozmawiać z Tobą czy kimkolwiek na ten temat – z tego samego powodu. Ale aluzjami nic nie osiągniesz. Alkoholik musi być „zbombardowany” bezpośrednio faktami – z całym ich ciężarem i okropieństwem, aby dostał szansę uświadomienia sobie tego co robi ze swoim (i Waszym) życiem. I tu uwaga (jeśli nadal jeszcze chcesz czytać te bezceństwa!?): jeśli człowiek, niezależnie od tego czy jest alkoholikiem, czy też nie, postanowi zniszczyć swoje życie, to ma pełne prawo to zrobić, jakkolwiek jest to bolesne dla jego bliskich. Ale NIE MA PRAWA niszczyć życia innych – Twojego życia, życia Waszego syna. I nie zdoła tego uczynić, jeśli mu na to nie pozwolisz. Bezwarunkowo musi się dowiedzieć – usłyszeć i zobaczyć – że nie pozwolisz mu na to! Jesteś człowiekiem, masz prawo do godnego życia, masz prawo (a nawet obowiązek wobec swojego człowieczeństwa!) walczyć o takie życie. Ale by to zrobić, musisz dostrzec i przezwyciężyć własne współuzależnienie, które – jak świetnie widać z Twojego listu – nie pozwala Ci widzieć wielu spraw realnie, dokładnie tak samo jak uzależnienie nie pozwala na to Twojemu mężowi.

To brzmi okrutnie, wiem, ale tylko takie jest wyjście z tej sytuacji.

Ma się rozumieć, że nie da się go leczyć wbrew jego woli. Nie tylko z powodu niedoskonałości naszego prawa. Aby był w stanie spróbować zmienić cokolwiek w swoim pijanym życiu, alkoholik musi tego CHCIEĆ, i to chcieć bardziej, niż chce pić (a pamiętajmy, że tego chce diabelnie!). A żeby zechciał tej zmiany, musi przerazić się widokiem samego siebie i swojego alkoholowego życia tak bardzo, żeby nie chcieć tego więcej. Aby to się stało, MUSI ZOBACZYĆ to swoje życie w całym jego koszmarze. Sam tego nie zdoła zrobić, trzeba mu w tym pomóc, pokazać to – i to właśnie jest prawdziwa pomoc, a nie dbałość o to, aby mniej cierpiał z powodu swojego picia.

To jedna strona medalu. Druga to ta, że musi on poczuć się „postawiony pod ścianą”, musi wiedzieć, że nie ma innego wyjścia (bo mechanizmy jego choroby jeszcze nie raz będą go zmuszały do poszukiwania furteczek w stronę alkoholu), że jeśli nie podejmie próby zmiany, straci wszystko, na czym jeszcze być może mu zależy.

W AA mądrzy ludzie mówią, że alkoholik może zacząć zdrowieć dopiero kiedy dotknie swojego dna i odbije się od niego. Ale żeby to dno nie okazało się zbyt głęboko (bo tak naprawdę jedynym ostatecznym dnem jest dno grobu, a od tego dna jeszcze nikomu nie udało się odbić), trzeba mu pomóc w odczuciu jakiegoś innego dna, na troszeczkę wyższym piętrze, a jeśli trzeba – nawet stworzyć takie „sztuczne

dno”, wywołać kryzys, który za to dno posłuży. Zwykle jednak współzależnienie bliskich nie pozwala im tego zrobić – od Ciebie zależy, czy będziesz nadal znosić stan męża i swoimi usiłowaniami pomocy kochanemu człowiekowi pomagać mu w gruncie rzeczy w dalszym picie – czy też odważysz się na zmianę swojego zachowania wobec niego.

Dodam, że sama jestem alkoholiczką, od kilkunastu lat trzeźwieję, a od kilku pracuję też w terapii, próbuję pomagać innym alkoholikom, z których wielu przypomina bardzo Twojego męża. Spotykam także ich bliskich, od których na początku słyszę zazwyczaj historie bardzo podobne do Twojej. Nie mówię tego, by zmniejszyć wagę Twojego problemu, ale żeby Ci pokazać, że można sobie z nim dać radę, tak jak daje z nim sobie radę wielu ludzi. Początek mojego własnego zdrowienia sama też zawdzięczam odwadze i nieustępliwości najbliższego mi człowieka, mojego ojca, który potrafił przełamać własne opory i własny wstyd i zmusić mnie do spojrzenia prawdzie w oczy.

Wystarczy, jeśli zechcesz, napisz znowu. Będę się starać odpowiadać na wszystkie Twoje pytania, ale obiecuję też, że nie będę Ci ułatwiał...

Życzę Ci siły i pogody ducha. Wierzę, że dasz radę.

AA

droga2001us@wp.pl

LIST TRZECI

Cześć, redakcjo. Oczywiście nie mam nie mam nic przeciwko zamieszczeniu naszej korespondencji w „Arce”.

Przez ten cały czas (już ponad rok!), który upłynął od mojego pierwszego listu, przekonałam się, że jest wiele osób takich jak ja, i u nas, i na całym świecie. Po waszym ubiegłorocznym seminarium, za możliwość udziału w którym jeszcze raz serdecznie dziękuję, zaszły w naszym życiu zmiany na lepsze. Dzięki temu wszystkiemu, czego nauczyłam się od was i innych AA, przeprowadziliśmy w domu interwencję, której skutkiem była zgoda męża na leczenie w szpitalu i około miesiąca abstynencji – to było latem 2005 roku. Potem, na jesieni i wczesną zimą, nastąpiło pogorszenie, przez Bożym Narodzeniem znowu krótki okres trzeźwości, potem znów nawrót...

Niedawno mąż miał poważny krwotok w wyniku zaostrzenia choroby wrzodowej – był na krótko w szpitalu, a teraz znowu nie pije, jest na ostrej diecie...

Nie wiem, czy tym razem sięgnął swojego dna, nie wiem jak długo będzie trwać poprawa i co przyniesie przyszłość – ale każdy trzeźwy dzień jest dla mnie darem, Bożym błogosławieństwem.

O sobie mogę powiedzieć, że odkąd zaczęłam pracować nad Programem 12 Kroków czuję się dużo lepiej, czuję się „bardziej cała”, za co się tylko zabiorę, wszystko mi się udaje, przynosi mi zadowolenie i radość. Od kiedy przyznałam, że jestem bezsilna wobec alkoholizmu męża i oddałam się w ręce Siły Wyższej – niezależnie od aktualnego stanu mojego męża – ja czuję się dobrze, jestem dużo spokojniejsza, żyję w pokoju z samą sobą i z ludźmi.

Pozdrawiam i dziękuję.

Nina

WRACAM Z PIEKŁA

Zwałka. Przytomnieję we własnym łóżku. Wreszcie. Gdzie byłam przez te dni i noce?... Umieram... Korzystając z faktu, że dotarłam do domu, wyciągam rękę, wybieram numer B., starego przyjaciela z AA. „Przychodź wieczorem na miting!”

Teraz nie mam siły, ale jutro...

Nadchodzi jutro. Czuję się trochę lepiej. Chociaż sił nadal nie mam. Na nogi podnosi mnie myśl, że spotkam starych przyjaciół z AA. Z tą myślą nucę pod prysznicem.

Idę. Są uśmiechnięci i czekają na mnie. Starzy, kochani, najprawdziwsi, najmiłsi, najpiękniejsi, najmądrzejsi, najwierniejsi. PRZYJACIELE.

Kiedyś mogłabym się z nimi przytulić w jakiejś knajpie. Kiedyś...

Ale teraz! Teraz jesteśmy na drugim brzegu. Swoimi powitaniem, uśmiechem zdecydowanie wyciągają mnie na ten drugi brzeg. Posiniaczona, kulejąca, słaba, trzęsąca się, mówię im: Witajcie, przyjaciele, wracam z piekła!

Miesiące minęły od tamtej chwili. Moi starzy i nowi przyjaciele, z wami jestem szczęśliwa! Kiedyś lekkomyślnie popełniłam błąd – „nie miałam czasu” dla was. A jesteście tak interesujący! Wy wiecie najlepiej, że kiedy człowiek pije, choćby w najliczniejszym towarzystwie, prędzej czy później nieuchronnie zostaje sam. Sam ze swoją chorobą. Wy najlepiej wiecie, że kiedy człowiek jest po kieliszku, człowiek – alkoholik, nie „robi sobie dobrze”, a po prostu już tylko wlewa, wlewa... Bez jedzenia, bez snu w ciepłym łóżku, bez żadnej myśli poza ślepym, instynktownym dążeniem: jeszcze, jeszcze, więcej alkoholu. Nie żywy i nie umarły. W jakimś równoległym świecie. Rajską drogą, prowadzącą do piekła.

Wy jesteście magią mojego ocalenia. Od was się nauczyłam, że najsilniejsza i najzdrowsza jestem, gdy pomagam. Nigdy nie waham się pomagać. Tak jak wy się nie wahacie. Nauczyłam się lepiej rozumieć ludzi, tak jak wy mnie rozumiecie.

Dziękuję wam, przyjaciele! I wybaczcie, że zawsze będę pamiętać tamto: „Witajcie, wracam z piekła.”

Maja

JOSKO OPOWIADA

Mam 46 lat i jestem trzeźwym alkoholikiem. Nie piłem ani kropli alkoholu od 26 października 1992 roku. Obecnie mieszkam w Australii, ale jestem Bułgarem. Tu, w Australii, dzięki Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i Sile Wyższej, znalazłem rozwiązanie swojego problemu alkoholowego. Oto moja historia.

Urodziłem się i wyrosłem w Bułgarii, w małym górniczym miasteczku głęboko w górach Rodopach. Pamiętam jakie radosne było moje dzieciństwo, szczególnie w dni

święteczne. Wszyscy dorośli biesiadowali, grała muzyka, śpiewano piosenki, a dzieci bawiły się i tańczyły. Marzyłem wtedy, aby być jak ci dorośli, móc pić i śpiewać.

Nie miałem wówczas pojęcia, że nad tym małym miasteczkiem wisiała niewidzialna depresja. Zarówno mój ojciec, jak i prawie wszyscy pozostali mężczyźni z miasteczka pracowali w starych kopalniach odkrywkowych nad rzeką Ermą. Stałe chodziły słuchy o obsunięciach wyrobisk w kopalniach i o śmiertelnych ofiarach. Ojciec pił ciężko, do szaleństwa. Bardzo się go bałem, zwłaszcza gdy był pijany stawał się bardzo agresywny. Zawsze czułem się inny od niego, przychodziło mi do głowy, że może jestem adoptowany.

Na zabawach czułem się niezręcznie. Brakowało mi kurażu, aby zaprosić dziewczynę do tańca. Nie potrafiłem się pogodzić z tym, że któraś mogłaby mi odmówić i bałem się tego jednocześnie. Zauważyłem, że dziewczyny mnie unikają, albo też sobie to wyobrażałem, nie wiem. Ale z tego powodu wolałem wcale nie tańczyć, niż narazić się na afront odmowy. Brakowało mi wiary w siebie i samoakceptacji.

Później odkryłem magiczną siłę alkoholu, który dał mi nową nadzieję. Po wypiciu kieliszka czy dwóch byłem kimś zupełnie innym, mogłem nawet patrzeć wszystkim w oczy, nie bałem się nikogo i niczego. Byłem pewien, że znalazłem odpowiedź na mój problem. Jeden-dwa kieliszki anyżówki i wszystko było w porządku! Byłem przepelniony przyjemnymi uczuciami, picie mnie uspokajało. Nie bałem się i nie wstydziłem i potrafiłem bez żenady krzyknąć w dyskotecę do tej czy innej dziewczyny: „hej, nie rób fochów, chodź tu zatańczyć!”

Alkohol zaczął kontrolować moje życie. Ale bez względu na to, ile mi dawał, zabierał jeszcze więcej, a w końcu zaczął już tylko zabierać. Zniknął tamten magiczny efekt rauszu. Piłem zbyt dużo i zacząłem dawać plamy. Przeistoczyłem się w potwora, jakim dotychczas nie wiedziałem, że w ogóle mogę być. Jednocześnie umacniała się moja nienawiść do samego siebie, nie mogłem – i nie chciałem! – spojrzeć na siebie w lustrze...

Uciekałem od rzeczywistości z pomocą hollywoodzkich bohaterów. Po obejrzeniu każdego filmu wyobrażałem sobie, że jestem jego bohaterem i naśladowałem go. Nie mogłem już wyobrazić sobie życia bez alkoholu. Moje zachowanie było nie do zniesienia dla innych. Nie umiałem zatrzymać się w jednym miejscu, po każdym kolejnym skandalu zabierałem zabawki i zjeżdżałem gdzie indziej. W ten sposób nosiło mnie po całej Europie, aż dotarłem do Australii. Po dwóch latach spędzonych tam miałem poczucie, że jestem w pułapce. Nie wiedziałem, że to początek koszmaru, wypełnionego goryczą biedy. Było ze mną coraz gorzej, odkąd znikł błogi efekt alkoholu. Ale piłem dalej, bo nie wiedziałem, co innego mógłbym robić. Byłem już w pełni uzależniony i nie wyobrażałem sobie życia bez alkoholu, takie życie wydawało mi się potworne i przerażające. Wydawało mi się, że te potwory będą mnie prześladować dzień i noc, aż zwariuję. Byłem niezdolny do jakiegokolwiek konstruktywnego działania, żyłem tylko po to, żeby pić. Nie miałem rodziny ani przyjaciół. Fantazjowałem o dziewczynie, która mnie rzuciła kilka lat wcześniej. Zazdrościłem wszystkim ludziom, którym się wiodło, ich rodzin i sukcesów. Ukryty gniew jątrzył mnie bez przerwy. W końcu nastąpił mój ostateczny upadek.

Straciłem wolę życia. Jednak myśl aby zrobić koniec ze sobą mnie przerażała, stałem się wielkim tchórzem. Bałem się własnego cienia. Wolałem umrzeć pijany we śnie. Nie byłem w stanie znieść dłużej wszystkich fizycznych i duchowych cierpień. Kilka razy próbowałem skończyć ze sobą, ale nie udało się. Ale nie chciałem i nie mogłem już żyć dłużej w ten sposób. Byłem w pułapce, z której nie widziałem wyjścia.

Wtedy poznałem przyjaciół, członków Wspólnoty AA, którzy przyszli odwiedzić mnie w szpitalu. Zaproponowali mi, że razem możemy pójść na mityng, który odbywał się w tym samym szpitalu. Nie miałem pojęcia o czym do mnie mówią ci ludzie. Ale oni opowiedzieli mi swoje historie, bardzo podobne do mojej. Okazało się, że i oni byli w takiej samej

sytuacji, nawet leżeli w tym samym szpitalu. Zaciekawilo mnie to i zapytałem, jak udało im się wyjść z tej pułapki. Pamiętam płomyk w ich oczach gdy mówili o duchowym programie Anonimowych Alkoholików i o tym jak oni sami uwierzyli w Siłę Wyższą.

Kocham AA od swojego pierwszego mitingu 26.10.1992. w Canberra Hospital ACT. Dostałem wtedy nową nadzieję i wolę życia. Potrzeba przemiany stała się dla mnie najważniejsza. Ale brakowało mi doświadczenia, nie wiedziałem jak się żyje na trzeźwo, byłem tak uzależniony od alkoholu, że nie umiałem żyć bez niego. Wszystko było nowe i nieznanne, bardzo się bałem, że nie dam rady. Dlatego odważyłem się poprosić jednego z nowych przyjaciół z AA żeby został moim sponsorem. On miał taką niesamowitą siłę. Chciałem i ja taką posiadać. Mój sponsor mnie uspokoił, że i ja mogę dać radę, jeśli tylko bardzo się postaram i przyjmę zasady programu AA jako wskazówki do budowania nowego życia. Pomógł mi zobaczyć i zaakceptować samego siebie takiego, jaki byłem w tamtej chwili. Razem pracowaliśmy nad Krokami, które AA proponuje jako drogę do wyzdrowienia.

Z całą pewnością mogę stwierdzić, że AA uratowało mi życie. Tam poznałem swoją Siłę Wyższą, która uczyniła i nadal czyni ze mną cuda. Pragnę i tobie zaproponować to, co zaofiarowano mnie: spróbuj naszego sposobu życia, a jeśli ci się nie spodoba, zawsze możesz wrócić do butelki. Spróbuj tylko przez 30 dni rozmawiać ze swoją Siłą Wyższą, a jeśli nic się nie zmieni, to przecież nic nie straciłeś! Ja spróbowałem i rezultat jest taki, że czternaście lat nie piję, dotąd chodzę regularnie na mityngi AA i przepelnia mnie wdzięczność, że mogę.

Josko, Australia

SPIS TREŚCI:

Drodzy Czytelnicy! – <i>Ewa Woydyllo i Anna Szwed</i>	s. 1
Nieśmiałość – <i>Ewa Woydyllo</i>	s. 3
Z PRASY: Krzyżowcy przybywają (<i>Gazeta Wyborcza</i>)	s. 5
WIEŚĆ GMINNA: Jak pracują w Markach (<i>oprac. Anna Szwed</i>)	
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	s. 15
Świetlica środowiskowa „Chata”	s. 20
Badanie zagrożeń młodzieży – <i>Andrzej Majcher</i>	s. 22
Profilaktyka szkolna – <i>Teresa Laskowska</i>	s. 26
Zajęcia z biblioterapii – <i>Anna Liwska</i>	s. 28
MIĘDZY NAMI PROFESJONALISTAMI:	
Biblioterapia – zarys zagadnienia – <i>Jolanta Smuniewska</i>	s. 30
Biblioterapia wychowawcza jako metoda kształtowania empatii i zachowań prospołecznych – <i>Anna Sadowska, Grażyna Sobieska</i>	s. 36
NASZE KSIĄŻKI: Wielka wina – <i>Ewa Woydyllo-Osiatyńska</i>	s. 40
PROFILAKTYKA:	
Profilaktyka w słowie – nie znaczy gołosłowna!	s. 43
Dzieci o trzeźwości	s. 44
LUDZIE PISZĄ:	
Bajka – <i>MB.</i>	s. 46
List do matki – <i>MF.</i>	s. 48
Wyznania narkomana (cz. 1)	s. 49
Przeczyt@ne w poczcie elektronicznej – Nie będę ułatwiać!	s. 50
PROSTO Z MITINGU:	
Wracam z piekła (<i>Maja</i>).....	s. 54
Josko opowiada	s. 54

Redakcja i przekład z języka rosyjskiego i bułgarskiego: *Anna Szwed*

Zdjęcia: *Anna Szwed*

Rysunki: *Natalia Gordon* (s. 43), *Kasia Murzanowska* (s. 56)

W numerze wykorzystano, za zgodą Autorów, zdjęcia prac:

Adama Walnego (s. 3, 5, 8-11, 14) i *Klaudiusza Maselewskiego* (s. 49-51)

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.