

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 53 • zima 2010

- Szukając oceanu...
- Dom uczy
- Nasze książki: „Po Drugiej Stronie Lustra”
- Dzban pełen szczęścia
- Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze
- Jakkolwiek Go pojmujemy...
- Jak umiera alkoholik
- Prosto z mityngu – Szukajmy własnej drogi



FUNDACJA
BATOREGO

Wydawca:



Fundacja im. Stefana Batorego
Program Regionalny
„Alcohol & Drug”

Współpraca:



Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
Oddział Terenowy w Warszawie
tznwarszawa@wp.pl

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

Adres redakcji:
droga2001us@wp.pl

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



DRODZY CZYTELNICY!

Życie może być niesamowicie skomplikowane i trudne, jeżeli tylko będziemy na nasze sprawy patrzeć przez czarne okulary i krzywe zwierciadło. Gdy komuś takie właśnie wydaje się jego życie, warto przypomnieć sobie jedno z wielu haseł Anonimowych Alkoholików: *Keep it simple, stupid* – Nie komplikuj, głupcze.

Magnes z tym napisem widzę za każdym razem, gdy podchodzę do swojej lodówki. Często właśnie ta sentencja zatrzymuje moje chwilowe czarnowidztwo i odchodzę od lodówki już w lepszym nastroju.

Dzięki temu nie mogę zapomnieć, że to ja sama decyduję o tym, czy sprawy będą beznadziejne, czy możliwe do rozwiązania. Z reguły, im mniej komplikujemy ocenę jakiegoś problemu, tym prostsze rozwiązania przychodzą nam do głowy. Powołując się na inną mądrość można też siebie pytać, czy szklanka jest do połowy pełna, czy pusta. Wiadomo, że zawsze lepsza jest pełna (nawet jeśli tylko do połowy...)

U progu Nowego Roku mamy zwykle ochotę przewartościować nasze przekonania, wyzwolić się z niektórych nawyków, zacząć uczyć się nowych rzeczy. Przystępując do wszelkiej zmiany dobrze mieć jakieś praktyczne wskazówki. Oto kilka pomysłów, które na pewno pomogą „odkomplikować“ nasze życiowe sprawy. Chociaż nie chodzi w nich o konkretne problemy, jakie ktokolwiek ma do rozwiązania, to poprowadzą one każdego do lepszego samopoczucia i leprzego zdrowia – a to już zagwarantuje sprawniejsze radzenie sobie z każdym kłopotem.

Proponuję wybrać sobie co najmniej trzy (można wszystkie) sugestie, jakie wyczytałam na jakiejś mądrej stronie internetowej (i odrobinę po swojemu przerobiłam).

- MNIEJ telewizji, WIĘCEJ czytania książek
- MNIEJ zakupów, WIĘCEJ ruchu na świeżym powietrzu
- MNIEJ zbytecznych przedmiotów, WIĘCEJ przestrzeni w domu
- MNIEJ obrażania się, WIĘCEJ rozmów z bliskimi
- MNIEJ pracy, WIĘCEJ zabawy
- MNIEJ narzekania, WIĘCEJ uśmiechu
- MNIEJ złości, WIĘCEJ wdzięczności

**WSZYSKTIŃ CZYTELNIKOM
SKŁADAM NAJLEPSZE ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE I NOWOROCZNE**

Ewa Woydyłło

SZUKAJĄC OCEANU...

Każdy kolejny numer „Arki” jest w pewnym sensie niezwykle cennym dokumentem ludzkich poszukiwań Tego, co ważne i najważniejsze - jakkolwiek byśmy to nazwali: istotą człowieczeństwa, systemem wartości, duchowością. Numer, który oddajemy dziś do rąk Czytelników, stanowi chyba szczególnie wyrazisty dziennik takiej podróży duchowej. I niejako oczywiste jest, że zapis podobnych poszukiwań nie mógł obyć się bez inspiracji jednego z największych mistrzów duchowości naszych czasów, Anthony’ego de Mello, kilkakrotnie przez Autorów tego numeru wskazywanej. Jako wprowadzenie do numeru niechaj posłuży więc jeszcze jedna przypowieść przezeń spisana:

„- Przepraszam panią – rzekła jedna morska rybka do drugiej. – Jest pani starsza ode mnie i bardziej doświadczona, pewnie będzie mi pani mogła pomóc. Proszę mi powiedzieć, gdzie mogę znaleźć to, co nazywają oceanem? Szukałam już wszędzie, bez rezultatu.

- Oceanem jest miejsce, gdzie teraz pływasz - odpowiedziała stara ryba.

- Jak to? Przecież to tylko woda... A ja szukam oceanu – odparła rozczarowana młoda ryba, odpływając, by szukać gdzie indziej.

Pewien człowiek przyszedł do mistrza i przemówił: Szukałem Boga przez całe lata. Zostawiłem dom i szukałem wszędzie: na szczytach gór, w środku pustyni, w milczeniu klasztorów i w lepiankach ubogich”. „I spotkałeś Go?”, zapytał mistrz. „Byłbym pyszałkiem i kłamcą, gdybym powiedział, że tak. Nie, nie spotkałem Go. A ty?” Cóż mistrz mógł odpowiedzieć? Zachodzące słońce zalewało pokój promieniami pozłacanego światła. Wróble świergotały w gałęziach pobliskiego bananowca. Z daleka słychać było hałas ulicy. Komar bzyczał przy uchu, ostrzegając, że zamierza atakować... I mimo to ten biedny człowiek mógł usiąść sobie tutaj i powiedzieć, że nie spotkał Boga, że ciągle szuka!”

Teksty zebrane w tym numerze „Arki” w różnorodny sposób pokazują, że Tego Najważniejszego - nieważne jak To nazwiemy - szukać trzeba najbliżej, tuż obok nas - w własnym naszym Domu, w uśmiechu Drugiego Człowieka, w promieniu słońca czy płatku śniegu, w każdej upływającej chwili, a także - w sobie samym, w naszym własnym zdumieniu i zachwyceniu tymi wszystkimi codziennymi cudami Życia. Tego właśnie życzymy Wam, drodzy Czytelnicy „Arki”, nie tylko na nadchodzące Święta i Nowy Rok. Poszukiwań fascynujących i zdumiewających odkryć. Tego wszystkiego, co pomaga osiągnąć wewnętrzny spokój i pogodę ducha, poczucie „bycia na swoim miejscu” w zgodzie ze sobą samym i harmonii z Wszechświatem. Bo nie ma jednej i jedynej słusznej definicji duchowości - prawdziwa duchowość, jak mówi - któżby inny? - de Mello, to przecież to wszystko, co pozwala człowiekowi osiągnąć wewnętrzną przemianę.

Anna Szwed



DOM UCZY

DOM znaczy kilka różnych rzeczy: budynek, mieszkanie, czasem coś w rodzaju mikro-ojczyzny. Przede wszystkim jest synonimem siedliska, gniazda rodzinnego - miejscem jedynej w swoim rodzaju wspólnoty. Prawie zawsze niepodobnej do większości innych. Stamtąd czerpiemy od zarania wzory na dalsze życie, wiedzę o sobie, samoświadomość, również poczucie własnej wartości oraz hierarchię lub system moralnych i życiowych wskazań. Niektórych nawet nigdy nie weryfikujemy. "Tak było w domu" znaczy: "Tak ma być".

Dom zatem uczy. I to nie tylko poprzez rodziców i innych dorosłych. Dom uczy przez swą strukturę, organizację i swoistą estetykę. Na przykład, dom uczy tego, czy jadamy codziennie w kuchni, a tylko od święta w pokoju stołowym. Lub czy używamy serwetek papierowych albo może żadnych. Dom uczy porządku rzeczy: jakie przestrzenie są w czyim władaniu? Kto decyduje o przeznaczeniu poszczególnych pomieszczeń? Kto ma pierwszeństwo lub specjalne przywileje odnoszące się do takich wygód, jak korzystanie rano czy wieczorem z wanny lub pryszniczka albo kto zajmuje najwygodniejszy fotel czy miejsce na sofie przed telewizorem? Komu przysługuje prawo ustalania lub zmiany rytuałów takich na przykład, jak kto pierwszy bierze poranną gazetę do czytania albo czy można sobie z lodówki wziąć samemu jedzenie i zaszyć się z nim, powiedzmy, we własnym pokoju. Wynosi się te normy, rytuały i porządki domowe w dalsze życie. Niekiedy ułatwiają one układanie dobrych relacji, niekiedy utrudniają lub nawet je w ogóle uniemożliwiają. Naprawdę bardzo wiele w życiu zależy od domu.

Znam mężczyznę, któremu dom jego dzieciństwa wciąż kojarzy się z kryjówką, w jakiej często przebywał: schowany z zabawką lub książką, stał godzinami przy oknie, oddzielony od kłócącej się wiecznie rodziny grubą kotarą do ziemi, przez nikogo nie zauważany, nieobecny choć obecny. Z tamtego domu ów pan zachował tak uporczywą nieufność do ludzi, że w swoim własnym domu dzisiaj jest w stanie tolerować jedynie obecność kota.

I tak dochodzimy do jeszcze jednej istotnej cechy domu. Ma on swoisty wymiar emocjonalny i duchowy, który udziela się domownikom. Wróżbici, radiesteci i parapsycholodzy stając w progu jakiegoś domu odbierają często niedostępne dla innych sygnały informujące o dobrej lub złej aurze, a niektórzy nawet potrafią dokładnie wyczuć rodzaj i natężenie konfliktów między zamieszkującymi go osobami.

To, jak funkcjonujemy w domu, zależy między innymi od jego wielkości. W większych domach prywatną przestrzeń poszczególnych osób stanowią oddzielne pokoje, w mniejszych czasem tylko kąciaki, zakamarki lub kryjówki. Występują oczywiście pod tym względem znaczne różnice. Niektóre domy, dawniej zamieszkiwane przez królów, cesarzy i dostojników, a dziś po prostu przez ludzi bogatych, bywają ogromne i wielopiętrowe. W wiedeńskiej rezydencji Habsburgów Schonbrunn jest aż 1441 pokoi mimo że pałac nigdy w historii nie był za-



rys. Krzysztof Jokieli

mieszkiwany przez więcej niż kilkadziesiąt osób, wśród których co najmniej trzy czwarte stanowiła służba zajmująca najmniejsze izby w bocznych skrzydłach. W takim "domu" nikomu nie zależało na tym, aby być razem. Raczej odwrotnie.

Anglicy mawiają: My home is my castle - dom jest moją twierdzą, a więc Anglika dom

przede wszystkim ma chronić przed zakusami męczącego świata i natrętnych ludzi. W takim domu nie przyjmuje się byle kogo i kiedykolwiek. Tak rozumiany dom to faktycznie twierdza. Bastion. Azyl. Anglicy niegłupio to sobie wymyślili. W twierdzy można czuć się bezpiecznie, a więc i wypoczywać (lub pracować) lepiej niż w domu "otwartym".

Ale my, w naszym współczesnym dążeniu do ulepszania domów i podniesienia komfortu poszliśmy dalej. Już nie tylko twierdzą jest wspólny dom. Zaczęliśmy coraz bardziej hermetycznie przedzielać również prywatne przestrzenie poszczególnych domowników. Coraz łatwiej, będąc w domu, w ogóle nie natykać się na współmieszkańców. W optymalnym wariantcie każda osoba ma swój własny oddzielny pokój. Oddzielną szafę. Oddzielną łazienkę. Wtedy jest komfortowo. Taki dom chroni nie tylko przed stresem zagrażającym ze strony ewentualnych intruzów z zewnątrz, lecz również chroni przed stresem powodowanym przez intruzów swojskich, którymi mogą być rodzice albo rodzeństwo, babcia lub wujek, albo własne dzieci. Następny krok do zwiększenia komfortu to oczywiście rozszczepienie domu dla całej rodziny na pod-domy dla poszczególnych "komórek" pokoleniowych. Dziadkowie niech koniecznie mieszkają osobno, dzieci też, niech jak najprędzej się wyniosą "na swoje", nie mówiąc o siostrach, braciach czy wujach i ciotkach, którzy nawet gdy są nam do czegoś przydatni, to najlepiej "na przychodne".

Narzeczeństwo mojej dawnej przyjaciółki trwało kilkanaście lat, a że młodzi jakoś nie zdobyli się na własne mieszkanie, ich miłość w końcu wygasła. Znamy też niejedną historię odwrotną, kiedy miłość dwojga ludzi obumiera w stłoczeniu i ciasnocie, zwłaszcza pod wpływem ciągłego nękania przez wścibskich "trzecich".

Dlatego chyba wśród kilkudziesięciu znajomych domów z trudem znalazłam zaledwie kilka, w których mieszkają ze swymi dorosłymi dziećmi i wnukami starsi rodzice. Jeden jest na tyle małym mieszkaniem, że o osobnych pokojach dla każdego nie ma mowy. Ciekawe, że akurat w tej rodzinie panuje nadzwyczajne ciepło i wzajemna bliskość. Bywając w tym domu myślę sobie cza-

sem, że sama chętnie wyrzekłabym się odrobiny niezakłóconego spokoju i komfortu osobnego życia za możliwość codziennych kontaktów z młodszymi i starszymi krewnymi. I nie mam wątpliwości, że relacje rodzinne nie zależą tak bardzo od fizycznej przestrzeni między ludźmi, lecz od umiejętności wzajemnego szanowania osobistych granic.

Osobne domy, mieszkania, a przynajmniej oddzielne pokoje pod wspólnym dachem faktycznie gwarantują większy komfort niż stłoczenie gromady osób w tym samym pomieszczeniu. Czy jednak komfort jest akurat najważniejszą rzeczą, której powinniśmy podporządkowywać życie rodzinne? Czy jest to wartość przynosząca we wspólnym życiu największe korzyści? Podejrzewam, że owa komfortowa możliwość izolowania się w osobnych pokojach (i tym bardziej mieszkaniach) może być jedną z przyczyn zaniku pomiędzy członkami rodziny dobrej komunikacji, a w konsekwencji także bliskich więzi i poczucia wspólnoty rodzinnej. Czyż nie słyszymy coraz więcej skarg na brak rozmowy między małżonkami, rodzeństwem, a zwłaszcza między rodzicami i dziećmi? No, ale gdzie i kiedy rozmawiać, jeżeli większość czasu wszyscy spędzają z dala od siebie. Widać to najlepiej w zamożnych rodzinach wielkomiejskich, które znajdują się w awangardzie tego nurtu przestrzennej dezintegracji rodziny, ponieważ po prostu stać je na osobne pokoje, a docelowo - osobne mieszkania dla każdego. Słyszałam niedawno od młodej kobiety, że zdecyduje się na małżeństwo jedynie z kimś, kto tak jak ona, zechce mieszkać osobno. Z kolei matka pewnego narzeczonego ze smutkiem zgadza się zamienić piękne trzypokojowe mieszkanie na dwa mniejsze (i żadne piękne) byle tylko młodzi mogli żyć oddzielnie.

Nie stać na to rodzin żyjących w niedostatku, na wsi lub w małych miastach, toteż z konieczności podtrzymują one tradycyjny model wielopokoleniowych wspólnot skupiających w ciasnej przestrzeni często po kilkanaście osób. Znamienne, że wśród nich statystyka rozwodów jest znacznie niższa. Oni oczywiście też marzą o "rozosobnieniu się". O przenosinach do nowego, najlepiej dużego domu mówią w pierwszej kolejności szczęśliwcy, na których padła duża wygrana w totolotku. Prawdopodobnie, gdybyśmy wszyscy nagle wygrali wielki los na loterii, to w kilka miesięcy 38 milionów Polaków zamieszkałoby co najmniej w 38 milionach osobnych pokoi, a w idealnym świecie - kto wie, może w tyluż oddzielnych rezydencjach.

Komfort by się wtedy nam wszystkim zdecydowanie poprawił. Stresów wynikających z wzajemnego obcowania byłoby na pewno mniej. Ale innych, wcale nie mniejszych stresów, wynikających z izolacji, poczucia osamotnienia oraz obawy, czy jesteśmy komukolwiek potrzebni - byłoby jeszcze więcej niż jest obecnie. Jeszcze bardziej oduczylibyśmy się ze sobą rozmawiać. I jeszcze mniej, w związku z tym, byśmy się znali, rozumieli i potrafili sobie pomagać.

Dla jakości i trwałości współżycia rodzinnego ważniejsze jest to, aby jak najwięcej przebywać razem, a nie osobno. Oczywiście pod pewnymi warunkami. Musimy dbać nie tyle o własną wygodę i komfort, ile nauczyć się dobrej

i życzliwej komunikacji, lepiej się poznać i wyrobić w sobie tolerancję wobec inności współdomowników. Mówiąc slangiem psychologicznym, chodzi o odpowiednią porcję "treningu interpersonalnego", który możliwy jest jedynie w praktyce, a nie w teorii. Dzięki niemu właśnie łatwiej ludziom przyjaźnić się, lubić i okazywać miłość.

Wiedząc o tym, można nawet w wielkich komfortowych rezydencjach rodzinnych spędzać wspólnie jak najwięcej czasu w "salonie", "bawialni", czy mówiąc z angielska, w "livingu" po to, by odrodzić zwyczaj rozmawiania ze sobą nie tylko o sprawach do załatwienia, lecz przede wszystkim o sobie. Warto odnowić rytuał jadań przy wspólnym stole, nie ze względu na pustą tradycję, lecz o to, że kryje się w niej głęboki sens dzielenia z najbliższymi jednej z ważniejszych codziennych przyjemności. Ucieszyłam się ostatnio widząc, że mój 12-letni wnuk rozsiadł się z odrabianiem lekcji przy dużym stole w obecności wszystkich domowników zamiast w zaciszu swojego pokoju. Myślę, że to dobry znak świadczący o tym, iż Janek dobrze się czuje w swoim domu i że z Jankiem też wszyscy się dobrze czują.

Wiele dobrych rzeczy może wynikać z tego, że dorośli od czasu do czasu są obecni przy odrabianiu lekcji przez Jasia lub Kasię, a czasem wszyscy pomagają lepić pierogi babci lub mamie czy towarzyszą naprawianiu lampki nocnej przez tatę. Nawet zbiorowe oglądanie telewizji psychologowie oceniają jako mniej szkodliwe i ogłupiające niż siedzenie przed ekranem w pojedynkę za zamkniętymi drzwiami. Spontaniczne komentarze, śmiech lub wzruszenie, jeżeli można je dzielić z innymi, stają się komunikatami nie pomiędzy osobą a wirtualnymi bohaterami z ekranu, lecz między żywymi ludźmi, którzy dzięki tym aktom współ-życia mają szansę stać się sobie bliżsi, bardziej znajomi i potrzebni.

Nie sądzę, że byłoby dziś możliwe odwrócenie rozpędzonego biegu dziejowych przeobrażeń. Miliony ludzi z pewnością nie zechcą już powrócić całymi rodzinami do jednoizbowych chat lub ciasnych mieszkań. Wątpię też, by ktokolwiek był gotów zrezygnować z komfortowej prywatności własnego domu lub co najmniej własnego pokoju - gdy już taki standard osiągnął. Warto jednak zweryfikować swój system wartości i odstąpić od pragnienia

ustawicznego przebywania osobno na rzecz przebywania jak najczęściej razem. W imię wartości wyższej od wygody, jaką jest trwałość wspólnoty, umacnianie więzi i lepsze porozumienie z bliskimi ludźmi.

Ewa Woydyłło



DRUGA SZANSA

Nie lubię wspominać swojego dzieciństwa, nigdy go nie lubiłam. Było w nim dużo smutku, strachu, samotności, niepokoju. Nigdy nie wiedziałam co się może wydarzyć. Nie wiedziałam w jakim nastroju wróci tatuś, czy znowu będzie pijany, czy tym razem uda się uniknąć awantury. Teraz już wiem, że on jest człowiekiem chorym, że alkoholizm to jego choroba – ta sama, co moja. Dziś rozumiem ojca dużo lepiej, bo sama przechodzę przez to samo. W dzieciństwie go nie rozumiałam – dlaczego jest taki daleki, obcy, nerwowy, myślałam, że po prostu lubi stwarzać problemy.

W moim domu rzadko ktoś zwracał na mnie uwagę. Moi rodzice zawsze mieli coś ważniejszego do roboty niż ja i chcieli tylko żebym nie przeszkadzała, nie odzywała się i zachowywała się grzecznie. W rezultacie i dziś jeszcze jest mi trudno mówić, rozmawiać z ludźmi. Miałam dużo zabawek, ale brakowało mi innych, ważniejszych rzeczy – nie miał kto ze mną rozmawiać, od nikogo nie mogłam oczekiwać pomocy – zazwyczaj gdy prosiłam o nią, ojciec z wyrzutem w głosie mówił: „Ty tylko stwarzasz problemy!”. Nie miałam komu się zwierzać, przyzwyczaiałam się, że od ludzi nie ma co oczekiwać zrozumienia.

Pamiętam dobrze ten mroczny poranek, kiedy wyszłam na ulicę i zdjęłam okulary, żeby nie patrzeć ludziom w oczy – bałam się tego co w nich mogę zobaczyć. W szkole nie umiałam rozmawiać normalnie z rówieśnikami, dziwiło mnie jak oni mogą tak swobodnie ze sobą gadać, śmiać się razem nawet z drobnych rzeczy i się bawić. Nie potrafiłam zachowywać się tak spontanicznie i bezpośrednio jak oni. Miałam wrażenie, że jestem jakąś obcą istotą z innej planety, która przypadkiem wylądowała na Ziemi wśród całkiem niepojętych dlań stworzeń. Zachowywałam się chłodno i obojętnie, wydawało mi się, że okazywanie zainteresowania dla innych ludzi jest wręcz nieprzyzwoite. Zwykle milczałam, bo nie miałam pewności czy ludzie w ogóle chcą mnie słuchać.

Dziś próbuję pokochać siebie i myślę, że to mi się udaje. Wcześniej było mi trudno nawet patrzeć na siebie w lustrze. Zawsze byłam bardzo krytyczna w stosunku do siebie samej. Jednak kilka miesięcy temu kiedy przeglądałam się w lustrze nagle poczułam, że podoba mi się to co widzę i bezwiednie, bez wcześniejszego zamiaru powiedziałam do swojego odbicie „kocham cię”. Samą mnie to zdumiało – te słowa popłynęły prosto z serca.

Nie, naprawdę nie miałam pięknego dzieciństwa, ale myślę, że dostałam drugą szansę – mam własne dziecko, które bardzo kocham i razem z nim mogę przeżywać jego dzieciństwo. Bardzo lubi się bawić, kiedy na niego patrzę, jestem pełna zachwytu – taki jest spontaniczny, wesoły, bezpośredni... Ma w sobie tyle rzeczy, których chciałabym się od niego nauczyć.

Maria

MARZENIA - NIEPOJĘTA MAGIA

Spełnione marzenia – jak banalne to hasło, a zarazem dotyczące najbardziej upragnionych, można rzec „mitycznych” kwestii. Oznacza wartość, do której dąży każdy człowiek. To prawdziwy ewenement, zjawisko niezwykle. Jest absolutnie relatywna, bywa także bardzo osobista, ukryta przed światem głęboko w duszy, a jednocześnie niesłychanie wspólna wszystkim ludziom, łącząca nas w pewien sposób. To jakby ten sam mianownik, lecz zapisany w różnej postaci. Jego forma jest sprawą bardzo indywidualną, uzależnioną od wielu czynników.

Czym są spełnione marzenia? Dla jednego będzie to kromka chleba z masłem, dla innego – najnowszy model BMW. Pojęcie względne, choć na pozór tak oczywiste, do zdefiniowania trudne czy nawet niemożliwe, mimo rozumienia konwencjonalnych znaczeń słów.

Podczas gdy zwykle wszyscy pragniemy żyć, być zdrowym, bezpiecznym, nierzadko w obliczu choroby zmienia się to diametralnie. Gdy dotyka człowieka ogromne, dotkliwe cierpienie, choroba, wielkie nieszczęście, wówczas zupełnie szczerze, świadomie sytuuje on śmierć na piedestale swoich marzeń.

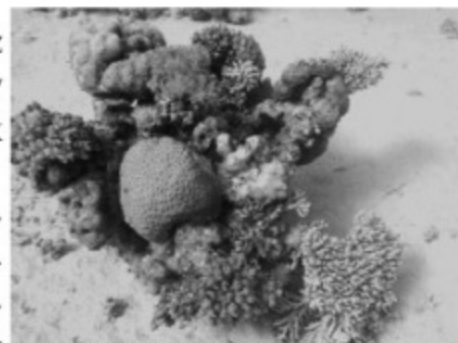
Mała dziewczynka marzy o nowej lalce, dorastająca szesnastolatka – o romantycznej miłości, wspaniałym chłopaku, który nie będzie widział świata poza nią. Kobieta w średnim wieku pragnie pomyślnej kariery zawodowej czy też dobrego startu w szkole swoich pociech, natomiast gdy nastanie złota jesień jej życia, będzie marzyć o zdrowiu i szczęściu swoich dzieci, wnuków.

Zastanawiam się czasem czym dla mnie są marzenia, co znaczą i ile znaczą? Niedawno uświadomiłam sobie w jak krótkim czasie to, o czym marzymy, może ulec diametralnej zmianie. Rozmyślając o własnym życiu doszłam do wniosku, że w ostatnim czasie moje pragnienia stały się relatywnie proste, przyziemne, niewygórowane, dosyć realne, choć dla mnie wciąż niedoścignione. Coraz częściej z całych sił marzę o tym, żeby się wyspać, by nie spóźniał się pociąg, którym codziennie rano rozpoczynam swoją podróż do szkoły, aby wystarczyło mi sił na cały dzień zmagania z rzeczywistością. Czasem bardzo chciałabym, by dwudziestoczęterogodzinna doba nieco się wydłużyła, chociaż o kilka godzin albo też aby czas na chwilę się zatrzymał, stanął w miejscu, dał mi odechnąć. Nie są to już marzenia o podróży do Nowej Zelandii, wygraniu niebagatelnej sumy na loterii, wielkiej karierze tanecznej na Broodway’u, posiadaniu na



własność rajskiej wyspy jak Majorka albo Madera czy też zostaniu prezydentem Stanów Zjednoczonych. Te ostatnie gdzieś się zatarły, zeszły z mojego osobistego „afisza” na dalszy plan, przegrały w starciu z realiami codzienności. Wobec życia w ciągłym biegu i w świecie nieuznającym sentymentów, prysły niczym bańka mydlana. Ich szczątki, pozostałości leżą gdzieś jeszcze na dnie mojego umysłu, serca, ale

nie mają już takiej mocy, siły, nie stanowią już nadzwyczajnej inspiracji. Ich miejsce zajęły względnie skromne, dosyć zwyczajne, a jednak ważne marzenia.



Któregoś dnia pogrążając się w spontanicznej refleksji zdałam sobie sprawę, że przez siedemnaście lat swojego życia (zaledwie, a może aż siedemnaście?) wbrew pozorom zgromadziłam już pewien „bagaż” rozmaitych doświadczeń, który jak przeczuwam jest raczej niebagatelny jak na ten wiek. Niezależnie od tego czy wynika on z mojej aktywności, wrodzonej, wiecznie niezaspokojonej ciekawości świata czy zdolności do podejmowania ryzyka, staram się pieczołowicie go archiwizować, przechowywać i wciąż z niego korzystać. Odnosząc się do tematu marzeń, z moich doświadczeń i przemyśleń wyłania się jasny, niezaprzeczalny wniosek, nazwałabym to: niepisany mechanizm marzeń. Podobnie jak zaspokojenie jednej z potrzeb niższego rzędu w słynnej piramidzie Maslow’a rodzi kolejną - wyższą, tak też dzieje się jeśli chodzi o to, czego pragniemy, do czego dążymy, o czym śnimy. Mówiąc krótko: marzenie rodzi marzenie. Oczywiście, można by powiedzieć także inaczej, posługując się porzekadłem, iż „apetyt rośnie w miarę jedzenia”. Myślę jednak, że w tym niezwykle przypadkowym ma ono pozytywny, wyjątkowy wydźwięk. Dzięki temu zjawisku człowiek chyba nigdy nie wyzbędzie się marzeń, nie pozostanie bez nich, nie dozna ogromnej pustki spowodowanej ich brakiem.

Człowiek bez marzeń nie istnieje, a raczej nie może istnieć. To właśnie one są inspiracją, motywacją, energią, nadają właściwy sens życiu. Pozwalają na doskonalenie siebie, na układanie w głowie planów, do których chcemy dążyć, otwierają przed nami magiczną furtkę. Pobudzają też naszą kreatywność, ambicję i oczywiście wyobraźnię. Często w sytuacjach trudnych, a nawet pozornie beznadziejnych, to one stają się tym nieocenionym „światelkiem w tunelu ciemności”, dają nadzieję na przyszłość, przywracają wiarę i bywają początkiem nowej, dobrej drogi. Po klęsce, trudnościach, niepowodzeniach pomagają nam się podnieść, „odrodzić”, znaleźć odrobinę optymizmu, nabrać sił, by znów działać.

Myślę, że niewiarygodnie często dzięki marzeniom tworzymy swój mały, osobisty, idealny świat, do którego możemy uciec zawsze kiedy jest trudno, ciężko, źle, gdy denerwuje nas realny świat, kiedy zawiedli wszyscy i wszystko. W świecie marzeń dzieje się po naszej myśli, pragnienia stają się faktem, możemy poczuć się w stu procentach szczęśliwi. Trzeba przyznać, że taka drobna, niematerialna rzecz nieraz potrafi pozytywnie nastroić, przywrócić dobry humor nawet dorosłemu i co ważne, „naładować” ludzkie „akumulatory” niezbędną „energiją”.

Nasuwa mi się na myśl powiedzenie głoszące, iż „nie o to chodzi, by złapać króliczka, ale by go gonić”. Wydaje mi się, że całe piękno marzeń polega właśnie na tym, że są one tak trudne do zrealizowania, niedostępne, a przez to szczerze upragnione, utęsknione. Nieustannie żyją gdzieś w nas, w sercach,

umysłach, duszach. Niektórzy mówią o nich głośno, inni wcale. Wielu ludzi potrafi i chce dzielić się tym co myśli i czuje. Jest to duża część z nas. Jednak jeszcze większą grupę stanowią Ci, którzy nigdy nie zdradzą swoich marzeń, chcąc zachować je tylko dla siebie, w sferze pewnej intymności, chroniąc przed zepsuciem świata, zazdrością, ironicznymi komentarzami, bojąc się reakcji otoczenia albo wierząc, że gdy zostaną wypowiedziane nigdy się nie spełnią. Być może nie posądzilibyśmy drugiej osoby o taką wrażliwość, posiadanie wysublimowanej prywatności, będącej w opozycji do tego oblicza człowieka, które dobrze znamy i zupełnie przeczącej stwarzanym przez niego pozorom. W dużej mierze to właśnie marzenia kreują naszą rzeczywistość oraz osobowość, nierzadko także warunkują stosunek do bliźnich, do drugiego człowieka.

Czy marzenia będą się spełniać? To wielka niewiadoma, tajemnica, której nim nastanie odpowiedni czas nie pozna nikt, nawet największy śmiałek. Na to pytanie każdy z nas sam powinien sobie odpowiedzieć...

Anna Mikołajczuk, lat 17

XXI LO im. Hugona Kollątaja w Warszawie

WYBRZEŻE

Czerwone rozległe dywany
róż kiedyś białych
teraz rubinowych od krwi
kaleczonych kolcami stóp...
Wielkie złote słońce
i gwiazdne wybrzeże
suchych drobinek piasku
wzdłuż oceanu łez
Słońce cicho śpi...
Spokojnie...
Nigdy nie dowiem się
dlaczego straciliście wiarę



Siedzę na plaży
a wzdłuż brzegu chodzą ludzie
tam i z powrotem
Słońce zachodzi
a ja wiem, że jutro będzie świt
ale czy oni wiedzą?...
Mam wrażenie
że czekają beczynnienie na coś
podczas gdy ich ziarenka
suchego piasku
przesypują się w klepsydrach
Spoglądam na pole róż
i sędzę, że chcą trwać bezpiecznie
z dala od problemów
i upadków na ziemię
Wstaję
Ktoś pyta:
"Dokąd idziesz?"
"Idę brodzić wśród róż
Idę upadać
Idę błdzić...
A później wzlatywać do gwiazd"

Magdalena Wodzis

PROBLEMY...

ACH, MY NAŁOGOWCY...

Nałogowcem jest po trosze każdy, bowiem sama Natura wyposażyła nas w zdolność (jeżeli wręcz nie w skłonność) do uzależnień. Kwestia tylko, na co i kiedy człowiek natrafi, co wypróbuje i wyćwicy jako strategię pomocną w życiu. Kiedyś za nałogowca uważano kogoś, kto stacza się ku ruinie, dziś już nawet tego, kto powoduje jakiegokolwiek przykre skutki dla siebie lub otoczenia. Kiedyś przypuszczano, że tylko ludzie o słabym charakterze padają ofiarą nałogów, dziś rozumiemy, że to nałóg uszkadza charakter, ale wystarczy, że uzależnione zachowanie zostanie skutecznie powstrzymane, a bezwolnych nałogowców zaczyna często cechować tytaniczna wola. I chociaż wciąż nie rozwiązano do końca wszystkich zagadek, jedno zdecydowanie się wyjaśniło, to mianowicie, że mechanizmy różnych uzależnień są uderzająco podobne. Z pomocą neurofizjologii, biologii molekularnej, farmakologii, psychologii i genetyki udało się już wyjść z największego gąszczu znaków zapytania i rzucić trochę światła na istotę tego złożonego fenomenu. W każdym razie, kto śledzi odkrycia w tych dziedzinach już nie powie, że alkoholik czy narkoman „sam jest sobie winien”. Bo też i nie jest, skoro do uzależnień przyczyniają się uwarunkowania psychologiczne, społeczne, dziedziczne, fizjologiczne, kulturowe (chyba w sumie łatwiej byłoby wymienić, jakie nie). A wszystko powiadają uczeni, zawdzięczamy budowie naszego mózgu, zwłaszcza regulatorom obwodów władających doznaniem przyjemności, ulgi, ekstazy.

Uzależnienia są dość naturalnym rezultatem naszej neurobiologii i jej interakcji z pewnymi bodźcami. Każdy lubi uczucia „luzu” i „haju” na tej samej zasadzie, na jakiej każdy lubi smaczne jedzenie czy orgazm. A substancja lub zachowanie, od którego się uzależniamy, dostarcza podobnego uczucia i dopiero w drugiej kolejności powoduje szkody i straty. Z czasem straty są coraz większe, ale osoba uzależniona nie może już odmówić sobie tego, co dostarcza jej przyjemności. Minimalizuje więc konsekwencje, okłamując przede wszystkim siebie. A jednocześnie stara się przerzucić najgorsze konsekwencje na innych, zwłaszcza najbliższych. Alkohol odhamowuje i dodaje animuszu, więc nieśmiali (lub po prostu niedoświadczeni i niewyrobieni) łatwo wciągają się w nawykowe picie, skąd tylko krok do nałogu. Góra łąpczywie zjedzonego spaghetti „pomaga” poradzić sobie z nie wyrażonymi uczuciami i niepokojem. Człowiek z kompleksem niższości, lękający się odrzucenia, znajduje potwierdzenie samego siebie w nieokiełznanym seksie. Ktoś, komu wmawiano, że jest niewiele wart, często będzie pracował dzień i noc usiłując udowodnić, że jest inaczej.

Od czasu gdy zaczęto rozumieć te mechanizmy, a zwłaszcza gdy dostrzeżono wieloprzyczynowość uzależnień, ich lista się wydłużyła. Nagle zauważono, że nie tylko nadużywanie alkoholu czy innych „substancji zmieniających nastrój” (np. kawy, herbaty, papierosów, czekolady) może wejść w szkodliwy nawyk, czyli nałóg, lecz że podobnie niedobrym nawykiem może się stać jedzenie, seks, hazard, zakupy, sport, stosowanie przemocy albo poddawanie się jej, dbanie o czystość lub własny wygląd, a nawet religijność i praca. Najdalej zaszli w tych analogiach Amerykanie, którzy miarę uzależnienia zaczęli ostatnio przekładać - i pasuje jak ulał! - nawet do

przestępczości. Rozumują tak: jeżeli ktoś się wciągnie w proceder kryminalny, to - niezależnie od tego co było pierwotną przyczyną - trudniej mu zaprzestać niż brnąć dalej mimo coraz gorszych konsekwencji. U kryminalisty, jak u alkoholika czy narkomana, zaczynają dochodzić do głosu różne mniej lub bardziej wyrafinowane mechanizmy obronne: zaprzeczanie („nie mam żadnego problemu”), racjonalizacja („każdy by... gdyby tak jak ja...”), obwinianie („to nie moja wina, przecież inaczej nie da się żyć”), minimalizacja („inni jeszcze więcej, ja tylko...”). Prawda, że pasuje i do złodzieja i do alkoholika? Co ciekawsze, pasuje też do tego, kto notorycznie zdradza żonę albo czwarty raz się rozwodzi, szukając wciąż nowych partnerów. Takich zresztą też w Ameryce przebadano i stwierdzono, że chemia mózgu w stanie erotycznego zakochania do złudzenia przypomina to, co dzieje się po zażyciu morfiny lub amfetaminy. Antropolog dr Helen Fisher z Waszyngtonu powiada, że fakt, iż tyle ludzi w ogóle potrafi żyć w związkach monogamicznych, jest absolutnym „triumfem kultury nad naturą”. Możliwe, ale w końcu czymś od zwierząt wypada się różnić. A właśnie uzależnienia tę różnicę niwelują, niekiedy w sposób drastyczny. Oprócz „odnałogowych” chorób i uszkodzeń różnych organów oraz destrukcyjnych zachowań związanych pośrednio i bezpośrednio z nałogami, najcięższym ich skutkiem jest zahamowanie rozwoju emocjonalnego i duchowego człowieka, innymi słowy, zahamowanie procesu osiągania kolejnych etapów dojrzałości.

SPIRALA

W uzależnieniu tkwi bowiem pułapka.

Droga przez życie niebezpiecznie zaczyna się zawężać, zamiast się rozszerzać i rozgałęziać w wyniku nowych doświadczeń. Człowiek uzależniony zatrząskuje się w labiryncie bez wyjścia.

Zaczyna się kusząco i niewinnie: oto przypadkiem odkrywam sposób na ulepszenie mojego życia. Hazard zastępuje miłość; pełna lodówka staje się towarzyszem życia osoby cierpiącej na samotność, skręt z marychy staje się przepustką do grupy rówieśniczej. „Sposób” spełnia oczekiwania, więc coraz więcej go pragnę, ale im więcej tego „sposobu”, tym większe pragnienie, a mniejsze spełnienie i w którymś momencie kółko się zamyka. Kiedy jeszcze dojdą przykre skutki tego nadużywania, to mam podwójną robotę: już nie tylko pragnę poczuć się lepiej, tak jak na początku, ale teraz najpierw muszę usunąć te przykre i bolesne skutki. Klin na kaca; onanizm, by poradzić sobie z zazdrością spowodowaną własną zdradą; jeszcze jeden pokerek, żeby się odegrać, itp. Kółko zamyka się podwójnie, a raczej zmienia w spiralę, która gdzieś na końcu prowadzi już tylko do ślepego zaułka, a wtedy jedynym wyjściem jest skończyć z tym wszystkim, jakkolwiek, byle już nie cierpieć.

Ponieważ scenariusz ten, w mniej lub bardziej dramatycznych odcieniach, może się zdarzyć w przypadku każdego uzależnienia, nawet, z pozoru tak niewinnego jak nikotynizm czy pracoholizm, powstało zapotrzebowanie na odpowiednie metody pomocy terapeutycznej. Medycyna, mając do dyspozycji jedynie antikol i esparal dla alkoholików i metadon dla heroinistów, właściwie okazuje się bezradna; do głosu doszli więc terapeuci wyszkoleni w technikach opartych nie na farmakoterapii lecz na alternatywnych metodach leczenia ciała i duszy, niekiedy trącających szarlatanerią, ale

częściej po prostu nienaukowością. To jednak nieważne, skoro pomagają tylu nie-
szczęśliwym odzyskiwać zdrowie, zdolność do rozwoju, odrodzenie uczuć wyż-
szych i samorealizacji.

POLUBIĆ SIEBIE

Leczenie uzależnień jest piękne. Oparte jest na miłości i prawdzie, akceptacji i wspólnocie ludzkich doświadczeń. Terapeuci różnią się od pacjentów głównie tym, że sami w tym miejscu już kiedyś byli i poszli troszeczkę naprzód, i to niezależnie od tego, jaki był ich "problem". Mogli się nie upijać, tylko palić papierosy; mogli za bardzo kogoś kochać, tak że przyniosło to im nieszczęście i zniewolenie. W terapii uzależnień nie ma lepszych i gorszych. Tam wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Uczyłam się tego w Ameryce począwszy od studiów psychologii, na których miałam aż sześć osobnych przedmiotów związanych z uzależnieniami, potem na stażach niezbędnych do uzyskania magisterium i specjalizacji "terapeuty uzależnień", a następnie, już na własną rękę, w letnich szkołach, na kursach, seminariach oraz po prostu pracując i odbywając praktyki w ośrodkach leczenia uzależnień: Hazelden, Cornerstone, Caron, Smithers, Heritage Health, Glendale, a jest w USA takich klinik kilka tysięcy. Oczywiście nie są identyczne, niemal każda ma swoją specyfikę i sławę, ulubioną klientelę i swój "przechyl filozoficzny". Do Betty Ford Center w Południowej Kalifornii jeżdżą gwiazdy; w Ashley dyrektorem jest ksiądz alkoholik, trzeźwy od kilkudziesięciu lat; w Glendale na Florydzie 50% personelu to psychiatry, a spośród nich blisko 100% spotyka się na własnym, rzec by można, "zakładowym" mi-tyngu Anonimowych Alkoholików; High Watch słynie z tego, że w ogóle nie ma na etacie żadnego psychologa, a leczą jeden drugiego sami alkoholicy posługując się jedynie programem AA. W tej mieszance różnorodności, mnie osobiście zachwycił program Sierra Tucson, ośrodka położonego w pustynnej oazie, otoczonej dwoma pasmami gór na południu Arizony. Na specjalnie wytyczonej ścieżce o nazwie Serenity Trail - Szlak Pogody Ducha - spotkałam 40-letnią alkoholikę Jo-Anne, leczącą się z anoreksji nastolatkę Tandy i bardzo przystojnego Boba, który przyjechał pod naciskiem żony, grożącej mu rozwodem, jeżeli nie przestanie przesiadywać w por-nokinach i chodzić do domów publicznych. I wiele innych. W Sierra Tucson leczą bowiem wszystkie uzależnienia. Nie oszczędzają też praktykantów; w ciągu pierwszego tygodnia „obserwacyjnego” każdy dostaje diagnozę. Również gdy ktoś nie chce, a raczej przede wszystkim wtedy, na pewno mu coś wynajdą; a to, że tak silnie walczy ze sobą, żeby się od niczego nie uzależnić, że grozi mu uzależnienie od niezależności. U mnie rozpoznano cztery uzależnienia, ale gdy już-już miałam się załamać, pospieszono z gratulacjami, że ktoś tak "wolny" zdarzył im się dawno temu. David Mitchell, terapeuta prowadzący zajęcia w grupie, w której się znalazłam, tłumaczył mi, że "nieważne co się leczy; każdego trzeba tak samo nauczyć, żeby siebie polubił takiego jakim jest. Żeby uwierzył, że fakt, iż mamusia, tatuś i inni ważni ludzie ciągle go krytykowali i usiłowali przerobić, wpasować inny moduł, naprawić, żeby był lepszy niż jest.



NARKOTYKI, ALKOHOL - TEGO NIE BIORĘ!

Moja mama pracuje jako psycholog dla gazety. Czyta listy czytelniczek, niekiedy nawet na nie odpowiada. Gdy mama jest bardzo zajęta pomagam jej w pracy. Pewnego dnia przeczytałam list, który bardzo mnie wstrząsnął. Jak powszechnie wiadomo na tzw. Imprezach, które organizuje młodzież pojawiają się różnego typu używki. Narkotyki, alkohol, papierosy. Po przeczytaniu listu od Moniki – bo tak miała na imię, postanowiłam, że ja nigdy nie spróbuję żadnej używki.

Monika zaczyna opowiadać historie, od momentu, gdy jej matka – Ela była jeszcze bardzo młoda. Dziadkowie, czyli rodzice mamy Moniki nie byli bogaci, musieli ciężko pracować by utrzymać rodzinę, dlatego trochę zaniedbywali swoją córkę. Ela odczuwając brak zainteresowania rodziców w wieku trzynastu lat zaczęła palić papierosy. Gdy dorosła poznała Marka. To była wielka miłość. Na świecie pojawiły się córki – Małgosia i Monika. Sielanka rodzinna jednak szybko się skończyła, bo u mamy wykryto nowotwór płuc w bardzo zaawansowanym stadium. Żadna terapia nie pomogła. Ela umarła. Jak na złość losowi ojciec stracił pracę. Popadł w alkoholizm, nie mógł pogodzić się ze śmiercią żony. Alkohol pobudził w nim agresję – zaczął bić swoje najukochańsze córki. Monika poradziła z tym sobie z tym rzucając się w wir nauki w krótkim czasie stała się najlepszą uczennicą w szkole i odnosiła coraz większe sukcesy. Za to Małgosia po raz pierwszy się zakochała, niestety nie był to dobry chłopak, wciągnął ją w narkotyki. Gdy Michał przedawkował i umarł, Małgosia nie mogła się pogodzić ze śmiercią następnej ukochanej osoby, nie mogła także żyć w przemocy. Nie chciała już więcej oglądać jak jej ukochany ojciec wraca pijany do domu i zaczyna bić ją lub jej siostrę. Napisała pożegnalny list, w którym zawarła wszystko to, co chciała powiedzieć ojcu i Monice. Jak bardzo boli ją śmierć mamy, jak zaczyna się bać ojca, jak zazdrości swojej siostrze sukcesów. Wstrzyknęła narkotyk. Umarła. Ojciec po raz kolejny nie umiał sobie poradzić. Zaraz po pogrzebie córki, powiesił się w swoim garażu. Opiekę nad Moniką sprawowali dziadkowie – rodzice Eli. Zadbali o wnuczkę. Monika skończyła studia. Teraz prowadzi w szkole naukę o skutkach wywołanych przez używki. Chce przestrzec młodzież, przed tym, co ją spotkało.

Po przeczytaniu tego listu nie mogłam zasnąć. Długo po głowie plątały mi się pojedyncze słowa – alkohol, papierosy, narkotyki, miłość, żal, smutek, agresja, śmierć. Tej nocy uświadomiłam sobie, że z problemami można poradzić sobie w inny sposób, a zapalenie papierosa czy upicie się wcale nie jest udowodnieniem, że jest się kimś. Myślę nawet, że odmówienie w takich sytuacjach, budzi szacunek. Przecież odmówić, gdy jest się pod presją znajomych wcale nie jest tak łatwo. Młodzież uważa, że gdy raz spróbują nic im nie będzie, a od tego jednego razu wszystko się zaczyna. Musimy nauczyć się mówić nie Być asertywnymi. I głośno mówić hasło: narkotyki, alkohol, papierosy – tego nie biorę!

Magdalena Siwik

Zespół Szkół nr 2 w Radzyminie.

Wielu ludzi sięga po używki. Nie martwiąc się jakie mogą być tego konsekwencje. Odkrywają, że źle zrobili biorąc używki, gdy są poważnie chorzy, ale wtedy jest już za późno, nie da się już nic zrobić. Nie każdy jednak młody człowiek dochodzi do takich wniosków. Wielu stwierdza, że gdy będą korzystać z używek ich życie stanie się lepsze, weselsze i w ogóle wszystko będzie dobrze. Ludzie, gdy nie potrafią poradzić sobie poradzić sobie z problemami czy z wykonaniem jakiejś pracy lub czynności, poprawiają sobie nastrój biorąc używki. Sami musimy się zastanowić, czy warto dla chwili sztucznej przyjemności zaryzykować życie. Czy alkohol, narkotyki, papierosy są potrzebne w naszym życiu? Czy jak zapalę papierosa to będę ważniejsza, mądrzejsza, a może będę mieć więcej przyjaciół? Może jednak komuś zaimponuje?

Coraz więcej ludzi jest uzależnionych. Alkohol i papierosy z łatwością można kupić w sklepie. Narkotyki jest trudniej kupić. Wiele dorosłych mówi, że dla osób, które sprzedają narkotyki, alkohol i papierosy młodzieży i dzieciom powinna być kara. Ale każdy tylko mówi i boi się brać za tą sprawę, aby nie robić sobie problemów. W sklepach sprzedawcy nie powinni sprzedawać alkoholu lub papierosów młodym osobom bez okazania dowodu osobistego. A wiele osób w sklepach sprzedaje alkohol i papierosy dzieciom. Nie zastanawiając się jaką robią im krzywdę. Powinni się zastanowić przecież, niektórzy też mają dzieci. Czy to jest mądre? Nie wielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Pijąc alkohol. Możemy nabawić się wielu różnych nieprzyjemnych dolegliwości. Pijani nie będziemy świadomi swoich decyzji, mogą narobić sobie prawdziwych kłopotów w postaci np. konfliktu z prawem. Alkohol prowadzi do marskości wątroby i zniszczenia nerek, wyniszczony mózg skutkuje osłabieniem pamięci. A także do braku opanowania i do wywołania przemocy w rodzinie, co prowadzi do rozpadu wielu rodzin. Dzieci, które nie są winne tego, że ich rodzice piją, cierpią i zostają, wtedy umieszczone w domach dziecka. Tacy rodzice nie mogą się nimi zajmować, bo są nietrzeźwi i mogliby zrobić sobie krzywdę i swoim dzieciom, więc są dzieci z takich zabierane dla ich bezpieczeństwa. Paląc papierosy, możemy z czasem stać się posiadaczami raka płuc, jamy ustnej, krtani. Papierosy prowadzą do choroby wieńcowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli. Kobiety, które palą w ciąży szkodzą sobie i dziecku. Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i po-



datniejsze na choroby. Czasami zdarza się, że palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa ryzyko urodzenia martwego dziecka. Nie mówiąc już o tym zapachu papierosów unoszącym się dookoła nas. Narkotyki prowadzą do zaburzenia rytmu serca, zawału nadciśnienia tętniczego, zaburzenia koordynacji ruchowej, braku miesiączki, niepłodności, zwiększenia wydzielania hormonów tarczycy, do wirusowego zapalenia wątroby typu A, B i C, zakażenia bakteryjnego skóry. Każdy kontakt z narkotykami jest niebezpieczny, każdy może prowadzić do uzależnienia. Narkotyki mogą sprowadzić nas na samo dno i dać nam to co najgorsze, czyli śmierć. Jest wiele sposobów na dobrą zabawę i samopoczucie bez żadnych używek. Nie trzeba brać narkotyków, czy pić alkoholu, aby się dobrze bawić, bez tego też może być super na dyskotecę, czy na jakieś imprezie u koleżanki czy u kolegi. Wtedy jesteśmy świadomi tego co robimy, o czym rozmawiamy i nie ma przykrych niespodzianek. A jak jesteśmy pod wpływem alkoholu, czy narkotyków czasami na drugi dzień nie wiemy co robiliśmy, o czym rozmawialiśmy. Okazuje się wtedy, że zrobiliśmy coś złe, wszyscy już o tym wiedzą i śmieją się z nas, a my sobie o takiej sytuacji nic nie możemy przypomnieć. Wtedy dopiero zaczynają się problemy. Trudno jest ci się z tego wytłumaczyć, lecz nikt ci nie wierzy. Moim zdaniem nie powinniśmy brać żadnych używek, które nam szkodzą. Powinniśmy się zastanowić co jest najważniejsze w życiu? Czy narkotyki, alkohol, papierosy, czy może rodzina, przyjaciele i wszyscy nasi bliscy. To nic nam nie da, gdy napijemy się alkoholu, weźmiemy narkotyki czy zapalimy papierosa, o problemach zapomni się na parę minut, a potem znów wrócimy do rzeczywistości i będziemy musieli się zmierzyć z czynnościami i problemami. Aby zapobiegać różnym sytuacją powinniśmy organizować spotkania z młodzieżą i rozmawiać z nimi o tym jakie są konsekwencje brania niebezpiecznych używek, należy ich uświadamiać, gdyż niektórzy wezmą to sobie do serca. Gdy postanawiasz brać narkotyki, zaczynasz palić papierosy i pijesz alkohol, zaczynasz brać już codziennie, później nie możesz już przestać, bierzesz co raz więcej, wpadasz w nałóg i jest ci trudno przestać. Nawet jeśli tak bardzo chcesz z tym przestać, chcesz o tym zapomnieć, ale jest ci trudno więc dlatego powinniśmy się od tego trzymać z daleka. Sygnały ostrzegawcze wskazujące, że nastolatek miał kontakt z alkoholem i papierosami są to: zaczerwienione oczy, utrzymuje się kaszel, ciągle zmęczenie, zmiana nastroju nieodpowiednie zachowanie, depresja, w domu kłótnie, nieprzestrzeganie zakazów i nakazów, izolowanie się, w szkole słabe oceny, nieobecności, złe zachowanie

Ja nie biorę narkotyków, nie piję alkoholu i nie palę papierosów. Jestem szczęśliwa mam wszystko co jest mi potrzebne do szczęścia i nic mi nie brakuje, bo mam rodzinę i wielu przyjaciół. Nie trzeba wiele, aby być szczęśliwym i mieć to co się chce wystarczy trochę dobrej woli i chęci. Nie biorę i nikomu tego nie polecam, ponieważ używki źle wpływają na nasze zdrowie co prowadzi do wielu chorób, a często do śmierci. Uważam, że młodzi ludzie potrafią się opamiętać i bardzo głośno krzyknąć: **MÓWIĘ NIE NAŁOGOM!!!! JA NIE BIORĘ, NIE ZABIJAM SIEBIE, NIE NISZCZĘ SOBIE I INNYM ŻYCIA!!!!!!!!!!!!**

Monika Kowalska, Zespół Szkół Nr 2 w Radzyminie

ZRANIONY ZA MŁODU

Opowiada Piotr Nagiel

*Jeśli jest coś, co chciałbym powiedzieć
mojemu umierającemu ojcu alkoholikowi,
to to, że jestem z niego dumny.
Mimo wszystko.*



Od dzieciństwa miałem dwa obrazy ojca. Pierwszy - tato czysty, elegancko ubrany, pod krawatem, idący do pracy. Był trenerem skoków do wody, sam też trenował. Jeździł na rozmaite obozy - pełna kultura.

I drugi obraz - ojciec pijany, agresywny w stosunku do matki i do mnie, niewracający do domu po kilka dni. Ojciec, którego nieprzytomnego przywożą do domu obcy ludzie. Gdzieś tam w tle przewija się przemoc i agresja w stosunku do nas. Pojawia się także milicja, ucieczki z domu, ukrywanie się przed nim. Po alkoholu zmieniał się w innego człowieka. Na przykład w ciągach w ogóle się nie golił - on, który na trzeźwo tak dbał o wygląd.

Pytasz, jak ja się ustawiałem do tego, co się działo w domu? Nijak. Nie wchodziłem w żadną z ról, jakie są przypisane dzieciom alkoholika. Jako dziecko nigdy nie miałem możliwości ani go usprawiedliwiać, ani kryć czy tuszować jego picia. W pamięci po dzieciństwie z alkoholikiem zostały mi okresy napięcia. Pamiętam, że jak dość długo było dobrze - jakieś tam parę tygodni nie pił - to ja w podświadomości czułem wewnętrzne napięcie: przeczucie, że coś się wydarzy. Nie potrafiłem tego nazwać, ale doskonale wyczuwałem. Kiedy widziałem, że jest agresywny, nerwowy, że zaczyna klócić się z matką - miałem

przecucie, że coś się niedobrego dzieje. Za parę dni okazywało się, że rzeczywiście ojciec znowu pije. Później, jak wychodził z ciągu, znowu czułem ulgę. Żyłem na huśtawce.

W jaki sposób to, co przeżyłem, odbija się na moim życiu? Wiesz, zadawałem sobie jedno pytanie. Otóż ja, będąc dzieckiem, widziałem, co się dzieje z ojcem. Straszne obrazy. Przyjeżdżało na przykład pogotowie i plastikowymi rurami płukali mu żołądek. Albo leżał bez przytomności na ulicy - ja szedłem z kolegami ze szkoły, a on leżał tam brudny i wszyscy się z niego śmiali. No więc trauma. Pytałem sam siebie, jako dorosły: jak to możliwe, że mając to wszystko w pamięci, że przysięgając sobie tysiąc razy, żeby nie wpaść w alkoholizm, jednak poszedłem w ślady ojca? Powiem ci szczerze, że kiedy w wieku 15 lat sięgnąłem po raz pierwszy po alkohol, nawet nie przypuszczałem, że moje życie, moje picie będzie takie samo jak ojca. Że ja też stanę się uzależniony. Mając 17, 18 lat nadal uważałem, że nie będę alkoholikiem. Jak więc do tego doszło?

Pijany ojciec dawał mi alibi

Nie podpisałbym się pod stwierdzeniem, że alkoholizm to geny. Jednak myślę, że jego picie to był jakiś czynnik wpływający na moje późniejsze uzależnienie. To wszystko, czego nie dostałem w dzieciństwie od ojca - brak opieki, troski, miłości - nagle wypaliło w dorosłości. Znalazłem ucieczkę - alkohol. Żeby nie czuć pewnych rzeczy - strachu, smutku, żalu - sięgałem po butelkę. W młodości alkohol pomagał mi też w zdobywaniu wiarygodności, siły, poczucia bycia mężczyzną, elokwencji.

Ojciec nigdy nie był wylewny. Nie brał mnie na kolana, nie mówił, że mnie kocha - jednym słowem nie otaczał ojcowską czułością. Nieraz miałem poczucie, że owszem, próbował sobie zapewnić moją miłość przez kupowanie jakichś rzeczy - spodni czy czegoś tam. To w ramach poczucia winy. Na marginesie, później, jak dorosłem i piłem, też miałem takie sytuacje ze swoim synem. Przenosiłem to jeden do jednego: uważałem, że jak mu kupię jakiś samochód, motor czy coś, to wynagrodzę mu, że przez parę dni bezskutecznie na mnie czekał w czasie, gdy piłem. Te kawałki z dzieciństwa w dorosłość.

Z drugiej strony, no właśnie, były te obrazy, które powinny mnie powstrzymać... Ale w momencie, kiedy zacząłem pić, w ogóle o nich nie myślałem. Bo i miałem inny model picia: weekendowy - piątek, sobota, niedziela. Potem miałem taki model, że się ukrywałem. Chowałem pieniądze - jak miałem większą kwotę, znikalem, zamykałem się w hotelu i piłem sam ze sobą. Nocą wychodziłem - jakieś lokale, prostytutki, wiesz. Potrafiłem przesiedzieć tydzień w hotelu pod własnym domem i mieć z tego radość, że wszyscy mnie szukają, a ja jestem pod domem i nikt o mnie nie wie.

Kiedy zaczynałem podejrzewać, że upodabnam się do ojca, zaraz znajdowałem argumenty, że jednak jestem lepszy: mam pracę, pieniądze, stać mnie na alkohol, nie muszę pożyczać, kraść, sprzedawać rzeczy z domu. To były takie moje karty przetargowe. I wszystko było w porządku. Oczywiście - porównywałem się do ojca (który wtedy już nie pił; nie pije od 30 lat), ale naprawdę zawsze wychodziło mi, że jestem lepszy. Ojciec próbował sprowadzić mnie na właściwą drogę - i wówczas stał się moim wrogiem. Bo burzył komfort mojego picia.

Musiałem stracić wszystko

Nie piję ponad 14 lat, ale kiedy piłem, miałem mnóstwo problemów z relacjami z ludźmi. Nie umiałem zaufać, otworzyć się przed drugim człowiekiem. Byłem zamknięty w sobie. Kiedy przestałem pić - okazało się, że mam wiele pouszkodzonych relacji - z matką, synem, z żoną, z ojcem. Jednak, dopiero gdy przestałem pić, wszystko wywalilo. Okazało się, że trzeba było reperować, naprawiać i uzdrawiać relacje. Wciąż nad tym pracuję.

Z matką, na przykład, zupełnie mam niepokładane relacje; to też jest mój kawałek DDA. Ona ma żal, że nie jestem wylewnym synem - że nie dzwonię, nie dopytuję się o zdrowie. No ale z drugiej strony ja mam pretensje, że gdy powinna była być przy mnie, wychowywać, ochraniać mnie przed ojcem, ona sama wtedy zajmowała się tym, czy ojciec wróci trzeźwy czy pijany. I tak zwanym współuzależnieniem ciężkim - ona myślała, ciągle, co to będzie - czy przyjdzie trzeźwy, czy przyniesie wyplatę, czy nie będzie agresywny... Tak, to też jest do naprawienia.

Co się stało, że przestałem pić? Musiałem stracić wszystko: zdrowie, rodzinę, zaufanie, pracę, zespół, muzykę. I straciłem. Była taka sytuacja: w 1996 r. grałem w Sopocie, spadłem ze sceny i nawet nie wiedziałem, że grałem. To było picie kasacyjne plus narkotyki.

W pewnym momencie, w czerwcu 1997 r., obudziłem się na podłodze w domu. Sam. Nie było nikogo ani niczego: nie było mebli, bo były sprzedane. Drzwi otwarte. Ja umierałem na tej podłodze po czteromiesięcznym ciągu. Ważyłem 60 kg i byłem wrakiem człowieka. A za oknem, rozumiesz, piękna pogoda. Nieopodal na Gwardii odbywał się koncert Tiny Turner; mnóstwo ludzi, zabawa. Ja leżałem na tej ziemi i było ze mną bardzo źle, nie mogłem się podnieść, a tramwaje "jechały" na mnie ze ściany. Matka Boska kiwała mi z obrazka. Usłyszałem tę muzykę i pomyślałem: "Boże, tam jest koncert, tyle tysięcy ludzi, a ja tu umieram i nikt o tym nie wie". Mocno się wtedy przeraziłem.

Znowu straciłem przytomność. W nocy, gdy ją odzyskałem, doczołgałem się jakoś do ojca. Stałem do 7 rano pod jego domem, a rano zapukałem i powiedziałem: "Ratuj mnie, bo ja chyba umieram". Zawiózł mnie do izby wytrzeź-

wień. Tam znów straciłem świadomość, ale usłyszałem jeszcze słowa lekarza: "Jak przeżyje 12 godzin, to będzie żył".

To wszystko zdecydowało, że poszedłem na kurację - do Stanomina, do ośrodka. 60 dni. Tam dopiero zacząłem rozumieć, o co chodzi. Zobaczyłem, że przez 15 lat picia straciłem wszystko. To był początek trzeźwienia.

Gdzie byłeś, tato

Mój ojciec ma 66 lat; właśnie umiera na raka w szpitalu. To się może stać w każdej chwili. Mam świadomość, że nigdy sobie nie wyjaśniliśmy tego, co było dawniej. Nie przeprosiłem go, że kiedy piłem, podniosłem na niego rękę. On mnie za nic też nie przeproszał.

Czy jest coś, co chciałbym mu teraz szczególnie powiedzieć? Że jestem z niego dumny. Czemu? Był wspaniałym człowiekiem, pomógł wielu ludziom. Kiedy przestał pić, zaczął robić ważne rzeczy. Był np. członkiem klubu abstynenckiego Krokus, a przez wiele lat nawet jego prezesem. Pracował też w stowarzyszeniu abstynenckim na Kolskiej. Prowadził punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych - zmotywował wielu ludzi do leczenia, naprawdę!

Chociaż - i to ciekawe - potrafi pomagać wielu ludziom, osobom najbliższym nie, ma z tym trudność. Ale myślę sobie, że pomagać najbliższym zawsze jest trudno - bo w grę wchodzi emocje.

Mój 18-letni syn (z jego matką się rozwiódłem; nie mieszkamy razem) nie jest alkoholikiem. Nie wiem, czy jest DDA, czy nie - nie pytaj. Widział mnie parę razy pijanego, może nawet były jakieś agresywne zachowania. Jednak naprawdę nie wiem, czy to poniosło dalej. On ma odwagę powiedzieć mi to, czego ja nigdy nie powiedziałem ojcu: "Gdzie byłeś, tato, kiedy cię potrzebowałem"?

Źródło: Gazeta Wyborcza, 22.11.2010.

Wysłuchał Jacek Kowalski



ANDRZEJ NAGIEL

odszedł od nas kilka dni po opublikowaniu tego wywiadu, wczesnym rankiem 27 listopada 2010 roku. Rodzina i przyjaciele pożegnali go 6 grudnia na warszawskim Bródnie.

Był człowiekiem, który własnym życiem udowodnił, że z każdego upadku można się podźwignąć, że można swoją słabość przekuć w siłę i uczynić z niej narzędzie nie tylko do odbudowania własnego życia, ale także - pomagania tylu innym ludziom. Będzie nam Cię brakować, Andrzej.

Przygotowała Monika Kaczmaryk na podstawie książki Ewy Woydyłło

RAK DUSZY. O ALKOHOLIZMIE.

Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009

Książka otrzymała Nagrodę Teofrasta, przyznaną przez czytelników za najlepszą książkę popularnonaukową wydaną w 2009 roku

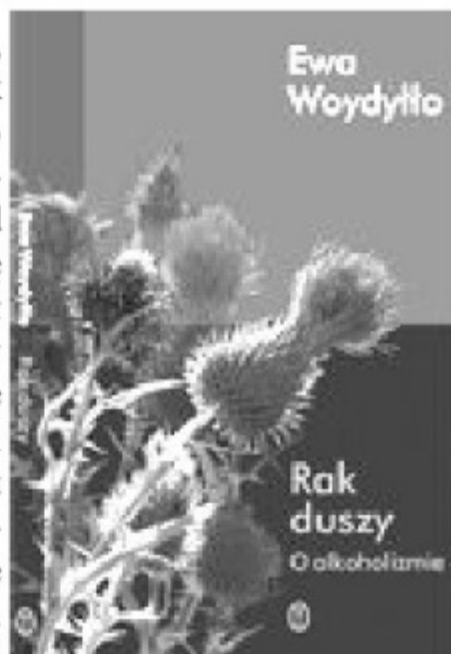
Andrzej, alkoholik, mój przyjaciel. Na trzeźwo zawsze smutny, zgaszony, zamknięty i zaniepokojony. W okresach picia – zmienia się w lidera, w towarzystwie wiezie prym, sypie dowcipami, onieśmiela nas bystrością i trafnością spostrzeżeń. Bawi do granic absurdu, każdy pyta o Niego, bo bez Andrzeja nie ma dobrej zabawy! Spośród nas nie wszyscy piją, a ci co piją chyba też nie muszą pić, by się bawić dobrze, pod warunkiem, że jest On - Andrzej. A on musi. Na co dzień każdego z nas potrafi wyprowadzić w pole, żeby zdobyć choć 5 złotych na alkohol. My trochę się gniewamy na początku, potem zaraz Mu wybaczymy, by ponownie dać się nabrać na jego całkiem przebiegłe zagrywki, które zawsze służą jednemu – zdobyć pieniądze na alkohol. Już wiemy, że musi pić. Już wiemy, że ma problem. Jeszcze nie wiemy, jak wielki. Może my też przyczyniamy się do tego, że nie może przerwać tego błędnego koła? Czujemy się bezradni. Tak jak On. W okresach niepicia Andrzej podejmuje setną już próbę leczenia, może w Jego pojęciu – setną próbę walki z alkoholizmem. Chodzi na spotkania wspólnoty AA, na siłownię, codziennie biega i ćwiczy. Im więcej ćwiczy, tym bardziej tych ćwiczeń potrzebuje. Już nie może wytrzymać dnia bez biegania, a potem godziny bez ćwiczeń fizycznych. Mówi mi: zaczynam uzależniać się od biegania. I biegnie. Biegnie Andrzej przez życie. Do następnego ciągu alkoholowego, do następnego odwyku...

To dzięki Andrzejowi, zobaczyłam, że alkoholizm jest chorobą podstępą i bardzo skomplikowaną.

„... każdy z nas jest bohaterem tej samej tragedii o człowieku niedojrzałym emocjonalnie, przeżywającym nierozwiązalny konflikt perfekcjonizmu z niedoskonałością. Bardzo do mnie przemawia teoria, że każdemu z nas ktoś kiedyś we wczesnym dzieciństwie zadał ból odrzucenia i nie zostało nam wszczepione poczucie bezpieczeństwa i więzi z innym człowiekiem. U początków naszej choroby zawsze jest niskie poczucie wartości.

Wcześniej chowamy się do klatki, do której nikogo nie wpuszczamy, aby nie mieć świadków niedoskonałości, przyprawiających nas o winę i wstyd, ponieważ jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Na zewnątrz pokazujemy światu coś, czym nikt z nas nie jest, bo to, kim jesteśmy, nie ma większej wartości. Tak myślimy.

I zaczyna się nakręcać spirala kłamstwa, udawania, uciekania od siebie, nakładania kolejnych masek przywdziewania kolejnych kostiumów. Chcąc to wszystko wobec siebie samych uwiarygodnić, uruchamiamy arsenał mechanizmów obronnych. Od tej chwili jest nas dwóch: ten, który wstydi się siebie, nie wierzy, by ktokolwiek go zaakceptował – wrażliwy, dobry, słaby, uczuciowy, pragnący obdarzać i być obdarzonym, oraz ten, któremu nie zależy na nikim – twardy, brutalny i zawzięty, czyli ten, który postanowił, że jeszcze pokaże, co jest wart. Pierwszemu jest zawsze smutno i boi się, drugi rozpycha się łokciami i chce coś udowodnić. Ale tak naprawdę to tylko ten pierwszy jest prawdziwy. Przywołanie drugiego udaje się tylko wtedy, jeśli zdołamy zagłuszyć pierwszego. Do tego najlepiej służy alkohol”.



To fragment przejmującego wyznania jednego z alkoholików, zapisany na kartkach książki **pt. Rak duszy. O alkoholizmie** przez znaną psychoterapeutkę i terapeutkę uzależnień – **Ewę Woydyłło**.

Nie jest moją rolą streszczać zawartości tej książki, ani wystawiać jej oceny – zwłaszcza, że właśnie sami czytelnicy wyróżnili ją nagrodą Teofrasta. Przyznam jednak, że książkę czyta się jak powieść, w którą wpleciona jest ogromna liczba rzetelnych informacji, wskazówek, osobistych doświadczeń osób uzależnionych, jak i ich terapeutów, w tym samej autorki. Jest w tej książce wiele porad, wyjaśnień dotyczących istoty alkoholizmu, metod jego leczenia, historii różnych nurtów terapeutycznych na świecie i w Polsce. Można ją czytać, otwierając na dowolnej stronie. Na każdej czytelnik znajdzie odpowiedź na ciekawie postawione pytanie lub pytanie, które jeszcze lepiej pomoże zrozumieć istotę uzależnienia. Autorka prezentuje w książce różne szkoły terapeutyczne, jednak pochwała tę metodę leczenia alkoholizmu, która łączy doświadczenia specjalistów (lekarzy, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów uzależnień itd.) z doświadczeniami wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Jest to tzw. model Minnesota, uważany obecnie za jedną z najskuteczniejszych metod leczenia uzależnienia.

Czytałam tę książkę z myślą o Andrzeju. Czytałam ją też z myślą o małych społecznościach, borykających się z problemami alkoholizmu i szukałam odpowiedzi na dwa pytania:

- Jak rozpoznać alkoholizm wystarczająco wcześnie ?
oraz

- Jak pomóc skutecznie, zwłaszcza tam, gdzie z racji miejsca zamieszkania, informacji o alkoholizmie i metodach pomocy jest zasadniczo mniej, czyli na wsi?

Rozpoznanie alkoholizmu

Złamać stereotyp alkoholika

Alkoholizm dotyka ludzi o bardzo różnym statusie, wykształceniu, zawodzie, roli społecznej. Dotyka prawników, lekarzy, księży, rolników, przedsiębiorców; rządzących i rządzonych; mężczyzn i kobiety, ludzi w starszym wieku, w młodszym wieku, a współcześnie nawet młodzież i dzieci.

Dotyczy każdego z nas, bo jeśli nie dotyczy nas samych, to i tak nie trudno znaleźć w najbliższym otoczeniu kogoś, kto ma problem z alkoholem, albo już jest alkoholikiem.

W rozpoznawaniu alkoholizmu nie wolno kierować się stereotypami „alkoholika, który stoczył się do rynsztoka, pije „wynalazki” w bramie, zatacza się, awanturuje i przewraca na ulicy. Dla wielu typowy alkoholik to ten, co wystaje pod budką z piwem, nigdzie nie pracuje, jest obleśny, brudny i zdegenerowany. Tymczasem ze statystyk wynika, że alkoholicy z marginesu stanowią najwyżej kilkanaście procent uzależnionych. Wśród leczących się reprezentowane są niemal wszystkie zawody, grupy społeczne i wiekowe” – pisze Ewa Woydyłło.

Przyjąć, że alkoholizm to choroba

Jak pisze Ewa Woydyłło – w połowie lat 50-tych zdjęto z alkoholizmu piętno grzechu, uznając uzależnienie za chorobę. Tylko jak zdefiniować tę chorobę najtrafniej? Jak sprawdzić, kto jest, a kto nie jest alkoholikiem? Kto jest chorym? Autorka odpowiada:

„Do uzależnienia prowadzi powtarzające się z dużą częstotliwością uśmierzanie dyskomfortu emocjonalnego, nie bacząc na szkodliwe konsekwencje ani na fakt, że sama poprawa nastroju i zapomnienie nie przyczyniają się do rozwiązania tego problemu.

W trakcie nałogowego regulowania emocji toczą się równoległe dwa procesy.

Jeden dotyczy pogłębiającego się fizjologicznego „przyzwyczajenia” organizmu do substancji zażywanej jako lekarstwo na złe samopoczucie; dodajmy, lekarstwo oszukańcze, choć sprawiające wrażenie, że pomaga. Zwłaszcza w początkowej fazie nałogu używka faktycznie przynosi natychmiastową poprawę nastroju.

Drugi, równoległy proces, to fałszywa ocena pogłębiającego się przyzwyczajenia. Ponieważ substancja tak szybko „pomaga”, osoba może nie dostrzegać szkodliwych skutków zażywania. Nawet wtedy, gdy stają się one ewidentne, nałogowiec przypisuje je innym przyczynom. Tak rozwija się u osoby uzależnionej system zaprzeczeń i racjonalizacji, który stanie się najmocniejszym bastionem podtrzymującym trwanie w nałogu nawet wtedy, gdy pierwotnie zbawienne „lekarstwo” przestanie działać, przynosząc coraz większe szkody.

Istota uzależnienia tkwi w nierozzerwalnym splocie tych dwóch procesów: z jednej strony coraz silniejszego, fizjologicznego i psychologicznego przywią-

zania do „lekarstwa; z drugiej – zaprzeczania i upierania się, że dane „lekarstwo” nadal leczy, a nie kaleczy”.

Zrozumieć, że picie osoby uzależnionej od alkoholu to jedynie objaw głębszej choroby

Nie ma tak naprawdę wyraźnego symptomu, który wskazuje, że dana osoba jest już alkoholikiem, albo jeszcze nim nie jest. W towarzystwie wiele osób pije, każda inaczej. Jak pisze autorka, granica między picciem towarzyskim, a alkoholizmem nie jest ostra. Zdiagnozowanie tego stanu wymaga **odwagi i szczerości**

Piję towarzysko, jeżeli:

Nie piję na pusty żołądek.
Nie piję więcej niż dwa piwa lub dwie lampki wina podczas imprezy.
Nie piję alkoholu na zmartwienia.
Nigdy nie piję samotnie w domu.

Piję, jak alkoholik, jeżeli:

Zdarza mi się klinować nazajutrz po dużym pijaństwie.
Mówią mi inni, że piję za dużo.
Przeważnie piję, kiedy jestem zły, zmartwiony, znudzony albo czegoś się boję.
Zdarza mi się pić samotnie.
Wypijam sobie nieraz przed imprezą towarzyską.
Przechwalam się swoją „mocną głową”.
Mówię innym, że wypijam mniej niż naprawdę.

w przyjrzeniu się swojemu picciu, czy picciu bliskiej osoby. Bo picie alkoholika jest objawem czegoś głębszego – choroby wnętrza.

Istnieją jednak pewne wskazówki i sygnały ostrzegawcze. Ewa Woydyłło podaje w książce prosty test, „dla każdego, kto jest ciekaw, czy ma problem, czy nie”.

Alkoholizm to choroba duszy, ciała i umysłu

Ewa Woydyłło tak pisze o alkoholizmie: „jest to skomplikowana choroba duszy, ciała i umysłu – u jej podłoża leży brak dojrzałości, czyli przyjęcia odpowiedzialności za wszystkie konsekwencje swoich czynów”. Definicja alkoholizmu pojawia się w książce w różnych miejscach, czasem w wyznaniach alkoholików, czasem w refleksjach terapeutów i w komentarzu samej autorki książki.

„Alkoholicy są na ogół perfekcjonistami i idealistami; spodziewają się wspaniałego życia, a gdy nie spełnią się ich wyidealizowane nadzieje, czują się nic nie warcii.

Ludzie piją ze złości, z litości nad sobą oraz z chęci ucieczki przed problemami i niewiarą w siebie. Piją, bo są nieszczęśliwi; są nieszczęśliwi, bo piją. Nie przyznają się do tego, bo im wstyd, że są słabi, udają więc, że są silni i mówią: << poradzę sobie >>. Spirala choroby nakręca się tymczasem coraz bardziej, aż do momentu, gdy alkoholik nie umie już powiedzieć, co jest przyczyną, a co skutkiem”.

To dlatego uzdrawiającą rolę przypisuje się pierwszemu z Dwunastu Kroków AA – uznania własnej bezsilności wobec choroby. Przyznanie się do wła-

snej bezsilności jest leczyć – skapitulować, żeby zwyciężyć – tak nazwała jeden z rozdziałów autorka książki.

Leczenie alkoholizmu

Nie ma cudownej tabletki, jest cudowna terapia Dwunastu Kroków AA

Na tę skomplikowaną chorobę naszego umysłu i duszy nie ma prostego lekarstwa typu esperal, anticol czy akupunktura. Okazuje się, że najskuteczniejszą formą terapii osób uzależnionych od alkoholu jest psychoterapia oraz znalezienie się w grupie osób, które mają podobne problemy i już rozpoczęły leczenie, czyli we wspólnocie Anonimowych Alkoholików.

A to leczenie polega na pracy nad sobą, na poznawaniu mechanizmów uzależniania się oraz na wsparciu udzielanym przez innych leczących się alkoholików. W procesie leczenia osoba uzależniona uczy się patrzeć na siebie i świat bardziej realistycznie, uczy się odporności na stres i odpowiedzialności za swoje zachowania. Podstawowym warunkiem udziału w tego typu terapii jest chęć zmiany dotychczasowego życia przez samego alkoholika.

„Praca nad sobą w AA odbywa się na trzech płaszczyznach: w grupie (podczas mityngów), indywidualnie ze sponsorem*, oraz samodzielnie jako autoterapia (pisemne przerabianie Dwunastu Kroków, pisanie dziennika, modlitwa, medytacja, czytanie literatury, autoanaliza). Dodajmy, że zarówno grupowe, jak i indywidualne kontakty w AA nie są ograniczone do określonej liczby czy pory spotkań. AA ma więc pod tym względem przewagę nad profesjonalną terapią, zwłaszcza dla osób u progu trzeźwienia, kiedy zagrożeń jest najwięcej. Mityngi odbywają się o różnych porach i w różnych miejscach, są dostępne w Internecie, a ze sponsorem i znajomymi z grupy można wymienić się telefonami i korzystać z rozmowy w każdym trudnym momencie, nawet w środku nocy. Tak wielostronnych i zawsze dostępnych możliwości uzyskania pomocy nie zapewni żaden profesjonalny terapeuta, czy to w poradni lub ośrodku, czy nawet w prywatnym gabinecie. Naprawdę troskliwi terapeuci uważają wspólnotę AA za najbardziej niezawodnego partnera w pomaganiu uzależnionym”.

Co powinna robić osoba, która w najbliższym otoczeniu ma do czynienia z osobą uzależnioną od alkoholu?

Zwyczajowe, utarte sposoby pomagania alkoholikom nie przynoszą żadnych rezultatów, poza doraźnymi. Zabieranie i chowanie alkoholu, prośby, groźby kierowane przez bliskich do osoby uzależnionej, ukrywanie problemu przed otoczeniem, picie z alkoholikiem, aby on wypił mniej, sprzątanie i usuwanie wszelkich oznak pijaństwa itd..... Ten rytuał zachowań tworzy błędne koło i ciąg zdarzeń, które można powtarzać w nieskończoność, bez wyraźnego skutku.

„Osoby uzależnione należą z reguły do trudnej kategorii osób niedojrzałych, charakteryzujących się osłabieniem zdolności „zdroworozsądkowego” myślenia. Nie potrafią realistycznie ocenić sytuacji i przewidywać skutków swego postępowania. Ludziom obserwującym takie osoby z zewnątrz często „nie mieści się w głowie”, by ktoś chciał upornie powtarzać szkodzące mu zachowa-

nia wbrew logice.

Niezgodność w postrzeganiu realiów stanowi główny powód wzajemnego niezrozumienia między osobą uzależnioną, na przykład alkoholikiem, a osobami z jego tocznia, które widzą, co się dzieje, i próbują przywołać go do porządku. Niestety, chory nie myśli logicznie. Można wręcz powiedzieć, że w uzależnieniu najbardziej chory jest właśnie rozsądek. Dla rodziny alkoholika jego picie jest problemem, jemu zaś wydaje się rozwiązaniem. Stąd niemożność porozumienia bez zastosowania nadzwyczajnych działań”.

Jak pomóc osobie bliskiej, która jest alkoholikiem? Czego nie wolno robić? A co należy robić? Na te pytania odpowiada autorka książki bardzo wnikliwie.

Nie czekać, aż spadnie na dno, tylko interweniować

Często słyszy się jeszcze twierdzenie, że osoba uzależniona musi spaść na dno, żeby rozpocząć proces leczenia. Ewa Woydyłło odpowiada na to tak: „każdy alkoholik przestaje w końcu pić, tylko niektórzy robią to za życia”....

Współcześnie uważa się, że wielkie znaczenie w procesie leczenia ma interwencja osób bliskich, nie tylko z rodziny, ale także znajomych, sąsiadów, kolegów czy szefa z pracy. Bo interwencja przerywa proces picia, jeszcze za życia, tylko musi być zrobiona właściwie, przy zachowaniu odpowiednich reguł. Dzięki interwencji alkoholik ma szansę jak najwcześniej ponieść konsekwencje swoich negatywnych zachowań, co jest dla niego uzdrawiające. Natomiast dla bliskich oznacza bardzo trudne decyzje, czasem tak trudne, że potrzebują oni wsparcia innych osób, które przeszły podobne doświadczenia. (np. w grupach Al-Anon).

„Pomysł interwencji zrodził się z uświadomienia, iż uzależnienie to taki diabelski węzeł psychologicznych i fizjologicznych uwarunkowań, którego nikt z dobrej woli i dla świętego spokoju nie jest w stanie sam rozsypać. Może to zrobić z pomocą innych i pod ich odpowiednim naciskiem, czując respekt dla swej godności, a nie pogardę oraz ludzką troskę, nie odrzucenie.

Ewa Woydyłło stwierdza, że choć metody leczenia alkoholizmu są naszym krajem na światowym, dobrym poziomie, to jednak nie potrafimy odpowiednio wcześnie rozpoznawać uzależnienia, wtedy, kiedy najłatwiej je powstrzymać i interweniować. Przyczyny tkwią – jak sugeruje autorka - w naszej tradycji. „Nie potrafimy przełamać tej tradycji dla dobra alkoholików. Dobrem dla nich jest reakcja ze strony członków rodziny, znajomych z pracy. Nie należy naszym bliskim alkoholikom pomagać trwać w ich nałogowych zachowaniach! Trzeba przerwać ten rytuał bezkarności za swoje zachowania po alkoholu i umożliwić fachową pomoc, czyli pomocy specjalisty terapii uzależnień. Interwencja przerywa rozwój choroby wcześniej zanim alkoholik sam spadnie na dno”.

Samemu poddać się leczeniu - syndrom współuzależnienia

Jak pisze autorka: alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Leczyć powinny się żony alkoholików, mężowie alkoholiczek, dzieci alkoholików, rodzice alkoholików itd. To często bliscy kryją alkoholika, „pomagają mu pić”, spełniają jego warunki. „Do największych dramatów dochodzi, gdy wokół problemu alko-

holowego panuje zmowa milczenia”, a bliscy chronią alkoholika przed konsekwencjami jego nałogu.

„Proponowana w AA droga ma na celu uwolnienie alkoholika od poczucia niższości, wyższości i typowej dla alkoholików wyjątkowości. Osiąga się to przez sam fakt włączenia się do wspólnoty ludzi o podobnych problemach. Program AA uczy, że wszyscy mają prawo do błędów i wszystkim należy się szacunek niezależnie od tego, co kiedyś robili i w jakim tempie wprowadzają w swoim życiu zmiany. Ludzie są omylni. Nikt nie jest doskonały. Każdemu wolno podnieść porażkę. Ale też wolno odnieść zwycięstwo. Jedyne, nad czym mamy kontrolę, to zwycięstwo nad samym sobą”.

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

PROFILAKTYKA KREATYWNA POPRZECZ DZIAŁANIA TEATRALNE

Red. Anna Szwed

*Wszystkim wspaniałym młodym ludziom - za radość pracy z Wami,
za Waszą odwagę patrzenia w lustro,
za wszystkie wspólne podróże na jego Drugą Stronę,
za to, że Wam się chce chcieć, w podzięcie - Redaktor*

Całkiem jeszcze ciepła, bo wydana kilka dni temu książka powstała w ramach międzyszkolnego programu profilaktyki kreatywnej poprzez działania teatralne „Lusterko”, realizowanego przez Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - Oddział Terenowy w Warszawie i Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota” na zlecenie i dzięki wsparciu finansowemu Ministerstwa Edukacji Narodowej. Projekt, realizowany w ścisłej współpracy ze szkołami i placówkami oświatowymi, składa się z trzech wzajemnie dopełniających się bloków działań: stworzenie i wystawienie dziecięcego musicalu profilaktycznego „Brzydkie Kaczętko”, organizacja I Międzyszkolnego Przeglądu Młodzieżowych Spektakli Profilaktycznych oraz opracowanie i wydanie tej właśnie publikacji.

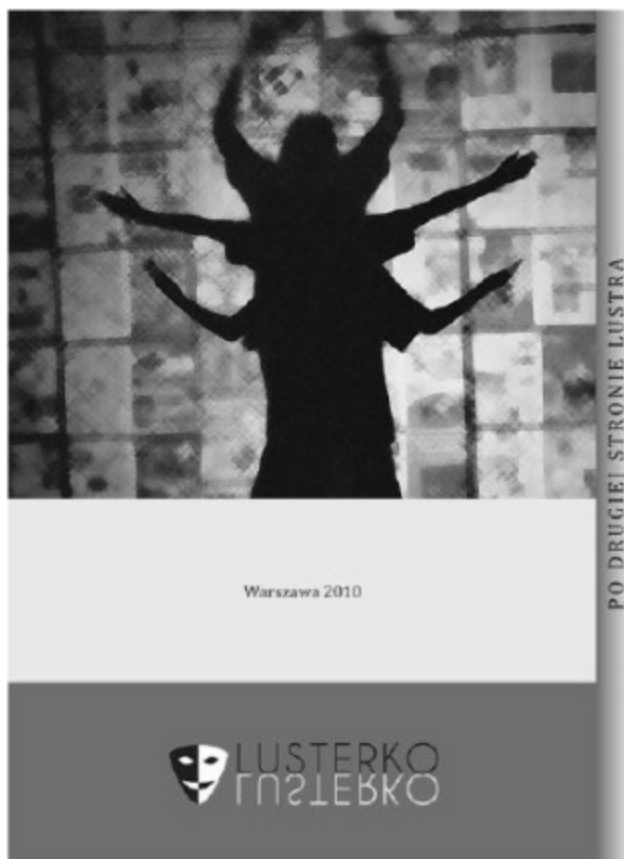
Przedstawione zostały w tej książce zarówno różnorakie działania pro-

wadzone w ramach projektu, jak i inne dotychczasowe dobre praktyki jego autorów i uczestników w obszarze kre-



PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

Profilaktyka kreatywna poprzez działania teatralne



atywnej profilaktyki rówieśniczej poprzez twórczość, a w szczególności poprzez teatr. Jednym z najważniejszych założeń programowych projektu „Lusterko” - i zarazem całej pracy profilaktycznej OT PTZN i MDK - jest bowiem potwierdzone wieloletnim doświadczeniem przekonanie o atrakcyjności i skuteczności edukacji rówieśniczej oraz profilaktyki poprzez sztukę, twórczość i współdziałanie, o skuteczności wychowania poprzez aktywne samodzielne działania młodych ludzi, ich własne, twórcze inicjatywy na rzecz środowiska rówieśniczego. Jest to związane także z założeniem, że zasadniczy cel wszelkich działań profilaktycznych - niwelowanie stopnia zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży - można w najpełniejszy sposób osiągnąć poprzez modelowanie postaw i transfer wartości w środowisku młodzieżowym przez

rówieśników oraz stwarzaniem konstruktywnych, a zarazem atrakcyjnych dla młodego człowieka alternatyw. Teatr - jako forma przekazu i oddziaływania, jako forma twórczego kreowania światów oraz jako forma bliskiego współdziałania w konstruktywnej grupie daje szerokie możliwości praktycznej realizacji wszystkich tych założeń. Nie należy jednak utożsamiać zaprezentowanych tu form pracy z popularnie rozumianym pojęciem „teatru profilaktycznego”.

Tak zwany teatr profilaktyczny stał się u nas szczególnie popularny odkąd polskie prawo oświatowe z dniem 1 września 2002 określiło obowiązek realizacji szkolnych programów profilaktyki, a tym samym spowodowało szerokie zapotrzebowanie środowiska oświatowego na działania profilaktyczne skierowane bezpośrednio do uczniów. Szkolne programy powinny bowiem być dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, a ich realizatorami winni być według ustawodawcy nauczyciele i rodzice. Ponieważ jednak owi potencjalni twórcy i realizatorzy programów profilaktycznych w szkołach w rzeczywistości nie mieli do tego odpowiedniego przygotowania, sytuacja ta wygenerowała obszerny i chłonny „rynek zbytu” dla wszelkiego autoramentu profilaktycznych produkcji zewnętrznych, wśród nich także dla działań parateatralnych. Jest to całkowicie zrozumiałe, jako że sama istota sztuki teatralnej i jej możliwości oddziaływania predestynuje ją do takiej roli, co historia teatru potwierdza - wszak starożytne pojęcie *katharsis*, doświadczanie „litości i trwogi” w obliczu losów

scenicznych bohaterów to nic innego jak modelowanie postaw i przekonań widza, wobec określonych sytuacji zagrożających jego dobrostanowi, a więc czystej wody profilaktyka!

(...)

Różnego rodzaju sprawdzone formy pracy w obszarze profilaktyki rówieśniczej poprzez teatr są przedstawione pokrótce w poszczególnych rozdziałach niniejszej książki. Zasadniczo jest ona jednak przede wszystkim zbiorem namacalnych efektów tej pracy: scenariuszy (łącznie trzydziestu pięciu!) spektakli profilaktycznych, stworzonych przez samą młodzież - w różnym wieku, w różnych okolicznościach, scenariuszy o różnorodnym charakterze i oczywiście niejednakowych walorach artystycznych. Mamy nadzieję, że staną się one nie tyle (czy nie tylko) gotowymi wzorcami do odtwarzania, ale punktem wyjścia do własnej twórczości innych młodych ludzi. Pragnęlibyśmy też, by opisane tu dobre praktyki były przede wszystkim źródłem inspiracji i dalszych poszukiwań dla nauczycieli i wychowawców, ludzi, którzy w swojej pracy z dziećmi i młodzieżą wędrują na Drugą Stronę Lustra. Życzymy Wam dalszych fascynujących podróży, a sobie - pięknych spotkań z Wami w tej drodze.

(...)

W ramach projektu „Lusterko”, dzięki wsparciu finansowemu Ministerstwa Edukacji Narodowej, został dopracowany i zaprezentowany światu najnowszy (i najpiękniejszy chyba dotąd jeśli chodzi o kształt sceniczny) musical „Brzydkie Kaczątka”. Głównym działaniem w tym zakresie było

prowadzenie interdyscyplinarnych warsztatów profilaktyczno-artystycznych (tanecznych, wokalnych, scenicznoruchowych, plastycznych) z elementami choreoterapii, arteterapii i dramy. Warsztaty z założenia były dopełnieniem i profilaktycznym rozwinięciem zajęć musicalowych, prowadzonych w MDK Ochota i umożliwiły wzmocnienie realnego potencjału profilaktycznego pracy nad musicalem.

Poprzez udział w interdyscyplinarnych działaniach artystycznych dzieci i młodzież rozwijają i doskonalą swoje umiejętności, odkrywają nowe zasoby, mają możliwość zaprezentowania swoich osiągnięć innym, zachęcenia innych do podjęcia aktywności. Dzięki temu rodzi się poczucie sprawczości, sukcesu, wzrasta samoocena. Wszystko to składa się na integrację młodych ludzi wokół szeroko rozumianej twórczości jako sposobu przeżywania i kreowania świata. Rezultatem warsztatów było wspólne stworzenie musicalu o tematyce profilaktycznej.

W warsztatach uczestniczyli wszyscy chętni, niezależnie od uzdolnień artystycznych – dla każdego znajduje się odpowiednia rola na miarę jego potencjału, co służy też podnoszeniu poczucia własnej wartości oraz aktywizacji i wyrównywaniu szans w przypadku osób wycofanych i nieśmiałych; wszyscy aktorzy musicalu uzyskują poczucie sprawstwa i własnego znaczenia w procesie tworzenia widowiska. Wszyscy pracują razem, w praktyce doznając wagi współdziałania, odpowiedzialności, wzajemnego szacunku w budowaniu bliskich relacji z partnerami scenicznymi. Wszyscy



też w trakcie pracy nad spektaklem uczestniczą w rozmowach i dyskusjach związanych z profilaktyczną tematyką musicalu, sami tworzą możliwe rozwiązania w losach kreowanych bohaterów. Tym samym praca profilaktyczna poprzez twórczość artystyczną i wspólne działanie staje się autentycznym dokonaniem własnym młodych ludzi, co znacznie wpływa na jej skuteczność i trwałość oddziaływań.

Stworzony w ramach projektu „Lusterko” spektakl będący aktualizującą trawestacją baśni Andersena „Brzydkie Kaczętko” to historia o odrzuceniu i samotności, ale także o akceptacji i tolerancji dla inności, przełamaniu stereotypów oraz własnych słabości i ograniczeń, o przekuwaniu ich w swoją siłę, o twórczym wzrastaniu i autokreacji. Podobnie jak poprzednie, został wystawiony kilkakrotnie: dla rodziców i kolegów oraz środowiska lokalnego dzielnicy, a także dwukrotnie dla uczniów szkół podwarszawskich, uczestników innych projektów PTZN oraz dla chorych dzieci w Centrum Zdrowia Dziecka. Po każdym występie odbywają się mini-warsztaty dla publiczności, rozmowy i dy-

skusje na temat profilaktycznego przesłania musicalu, co stanowi formę edukacji rówieśniczej (w przypadku wystawiania spektaklu dla uczniów) i rodzinnej (gdy widzami są rodzice i bliscy wykonawców). „Brzydkie Kaczętko” zaprezentowane też zostało na przeglądzie spektakli profilaktycznych „Lusterko” 11 grudnia br., obok 15 innych spektakli, których scenariusze znajdują się w zbiorze „Po drugiej stronie lustra”.

Należy podkreślić, że tym sposobem wychowawczo-profilaktyczne funkcje projektu realizowane są dwutorowo: ukierunkowane na dziecięcych i młodzieżowych odbiorców bezpośrednich (uczestników warsztatów i współtwórców musicalu) oraz na odbiorców pośrednich – całe środowisko lokalne (publiczność).

Publikacja jest rozprowadzana nieodpłatnie w szkołach, klubach, świetlicach środowiskowych i innych placówkach. Więcej informacji pod adresem: tnwarszawa@wp.pl lub redakcyjnym adresem „Arki”.

Anna Szwed
Redaktor zbioru
i koordynator projektu „Lusterko”

Dzban pełen SZCZĘŚCIA

(powidoki w rytmie życia)

Przedmowa:

Cierpliwość jest tutaj wskazana, gdyż nie wiem, kiedy zacznie się następna podróż SZCZĘŚCIA do kolejnego dzbana. (Powieść tę napisałam szybko, bo nie mam już czasu. Trwało to od 23 maja 2006, godz. 4:00 do 27 maja 2006, godz. 16:34 – tzn. 82 godziny i 34 minuty, z dużymi przerwami na prawdziwe życie... Hi, hi, hi...)

*Dedykuję tę powieść wszystkim ptako-rybom
oraz mojemu kumplowi Januszowi,
który był jedynym świadkiem moich narodzin.*

Motto: „*W dniu, którym zaniechasz podróży, dotrzesz do celu*”

Anthony De Mello „*Przebudzenie*”

Prolog

Po bardzo długiej podróży wreszcie mogę odpocząć!

Zwiedzając wszechświat, napatrzyłam się dość... I nie chce mi się, już nigdy więcej, ruszać z miejsca. Dotarcie do tego punktu, gdzie teraz się znajduję, kosztowało mnie wiele... Ale przez to dojrzałam, ostygłam i nabrałam dystansu, nawet do ptaków. Nareszcie wypełniam szczelnie pojemnik, w którym dokonam ostatnich dni swego Bytu.

Myśl, że nie muszę już gonić, lecieć, pędzić, szukać, napawa mnie błogim spokojem, którego tak bardzo mi brakowało.

Minęły już stany swędzenia mózgu, nerwicowych skurczy stóp i łydek, ściskania w dołku i rzutów gorąca.

Zaniechałam podróży, a więc dotarłam do celu.

Teraz może być już tylko lepiej.

Rozdział I

Nie zdołam opowiedzieć wam wszystkiego tego, co przeżyłam w trakcie mojej ekskursji w poszukiwaniu pojemnika, bezpiecznego pojemnika do zamieszkania na stałe. Raczej będą to wyjątki z podróży w pojemniku zwanym Olgą (ludzie na Ziemi mają nieposkromioną skłonność, żeby pojemniki jakoś nazywać).

Że akurat w nią trafiłam, to czysty przypadek.

Tutaj nie ma wyborów. Wskakujesz i basta, a reszta musi się toczyć zgodnie z regułami istnienia w danym bycie.

Urodziłam się w Oldze 7 czerwca 1965 roku, w rodzinie nauczycieli. On – ojciec, mało podobny do mego prawdziwego, ale miły. Ona – matka, oschła i zakochana w sobie – zupełnie daleka od tej, która jest moją.

Mieli już jedno dziecko – nazywali je Paweł.

Zajmował im wiele czasu. Psotnik, niecnota, ciął anteny sąsiadom, podpalał balkony, rzucał talerzami z jedenastego piętra, zabijał małe cukrowki, a nowo zniesione jaja rozbijał ,czerpiąc z tego ogromną przyjemność.

Mam wrażenie, że od początku wiedział, iż jestem w Oldze, bo dokuczał jej, drażnił, krzywdził ją tak, jak to małe dzieci męczą ślimaki, aby wyszły ze swojej skorupki. Kłują je patykiem, pukają w muszelkę, paplą różne wierszyki w stylu: „Ślimak, ślimak, pokaż rogi...” - aż wreszcie, znudzone brakiem reakcji, rozgniatą ją na asfalcie albo duszą w słoikach wypełnionych po brzegi jakimś zielskiem.

Można by powiedzieć, iż dzięki Pawłowi miałam od początku bardzo dużo wolności, bo zmartwieni rodzice zajmowali się tylko nim.

Olga była sama.

Powoli zaczęłam odkrywać ziemski byt. Rozglądałam się po nim jej wielkimi czarnymi oczami, z których często leciały hektolitry morskiej wody.

Wtedy obraz był zamazany, jakby widok przez ścianę wodozalewu.

Skupiałam się wtedy na jej zmyśle węchu.

Często z lubością wachała kolana swego ojca.

Słodko-gorzki zapach uspakajał ją i wtedy mogłam dokładniej oglądać świat. Stawała swoimi stopkami na jego dużych, silnych i przytulona całym ciałkiem do jego nóg , kroczyła w życie.

Rozdział II

Bywały takie momenty, kiedy stanowiłyśmy całkowitą jedność, że stawałam się całkowicie Olgą.

Zdarzało się to wiosną. Trawniki pokrywały się wtedy tysiącem mleczy. Siadałyśmy wtedy na samym środku złotej polany i plotłyśmy wianki. Doszłyśmy do perfekcji w tej dziedzinie. Robiłyśmy korony, korale, złote pasy, pierścionki. I tak wystrojone jak małe księżniczki, z dumą obnosiłyśmy po świecie swoje bogactwo wewnętrzne. Każdej wiosny jak szalone kręciłyśmy koziółki na trzepaku, na górnej poręczy, na jednej nodze. Te w tył były bardziej fascynujące (tylko dla niej), bo odkręcały złe chwile, a te do przodu nakręcały pozytywne wibracje (.tylko dla mnie). I tak skołowane, i w tył, i w przód, jak pijane, mogłyśmy obie się ze sobą zaprzyjaźnić, ale po chwili Olga nie pamiętała już o mnie... wolała te w tył...

Czasami była za bardzo pewna siebie i o mało co nie straciłabym jej jako pojemnika.

Dwie przygody z wodą, która i tak zawsze ją wypełniała po brzegi, nauczyły ją ostrożności.

Rzeka Soła, grupa kolonijna i wreszcie kąpiel do wyznaczonego miejsca. Nie posłuchała, wypłynęła za daleko i chciała stanąć. Nie znalazła gruntu i zaczęła tonąć. Słodka woda wlewała się do mojego pojemnika wszystkimi otworami. Zrobiło się ciemno, ale i przyjemnie. Szarpnięcie za włosy...

Znowu mogłyśmy obie cieszyć się widokiem słońca, które bardzo kochamy.

Grobla nad małym wiejskim strumykiem.

Dno widoczne jak na dłoni. Skrzące się mokre kamienie i kamyczki, woda słodka, rwąca i srebrzysta. Zanurzone stopy przyjemnie chłodzone.

Nogi Olgi zaplątały się w kępę szlamu i trzciny oderwanych od brzegu.

Wpadła pod wodę. Leżąc, spokojnie, bez woli wstawania, pozwoliła mi obejrzeć świat do góry nogami. Powierzchnia wody była na wyciągnięcie ręki, ale było tak kolorowo, migotliwie, cicho i spokojnie, że nie chciało nam się obu wstać. Znowu szarpnięcie za włosy...

Wróciłyśmy na powierzchnię.

Fizyczność Olgi nie pozwoliła mi dłużej rozkoszować się harmonią odwróconego świata.

Rozdział III

Tak z różnymi perypetiami dotarłam do chwili, kiedy mój pojemnik zaczął dojrzewać...

Zauważyłam, że Oldze coraz trudniej było akceptować świat zewnętrzny. Ludzie ją odtrącali, drażnili... być może ze względu na brak skrzeli i skrzydeł, z którymi łatwiej byłoby nam obu egzystować wśród nich.

W roli ptako-ryby osiągałyśmy najwyższy stopień porozumienia. Olga i ja stawałyśmy się jednością.

Jej ziemską matkę urodziła w tym czasie kolejnego syna. Nazwała go Jakub.

Rozdział IV

Poszczególne części mojego pojemnika były piękne od samego początku, jednak w całości tworzyły coś na kształt kupy gliny, z której dopiero GARNCARZ uformuje (na kole) piękny smukły dzban, z mistrzostwem ozdobiony zgrabnymi ruchami dłoni, wypali go i użyje do tego, do czego dzban ma służyć (od zarania dziejów).

Olga była niecierpliwa.

Garncarzy było wielu.

Każdy zdawał się być odpowiedzialny za rzeźbienie poszczególnych jej części.

Ona szukała jednak **TEGO**, co obejmie całość i od razu stworzy właściwy kształt.

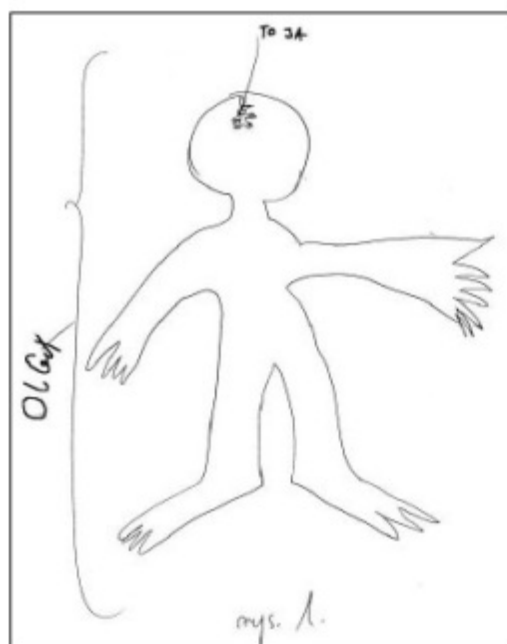
Doceniam ją za to, iż zdawała sobie sprawę z tego, że glina, z której miała być uformowana, jest najwyższej jakości.

Szukała **MISTRZA**.

Nastał wtedy czas, kiedy bardzo często chowałam się w mysią dziurę, tam, gdzie nie mogłam słyszeć, patrzeć, dotykać, wachać świata ziemskiego. Czułam tylko ogromne wstrząsy, któremu ulegał mój pojemnik. Kiedy pękał, uszkadzał się, tracił ucho, modliłam się, aby nie rozprysnął się na drobne kawałeczki.

Nie mogłam nic zrobić.

Olga to pojemnik kruchy (z doskonałej gliny, przypominam), każde uderzenie, upadek, wstrząs mógł ją unicestwić, a ja musiałabym wyruszyć w dalszą drogę...



Rozdział V

Dojrzewiałam i dorastałam razem z nią. Uszkodzenia dzbana Olga łątała wiedzą. Dużo czytała, kończyła jakieś studia, kursy, a nawet któregoś dnia napisała maleńką rozprawkę filozoficzną pt. „O nowym podziale gatunku ludzkiego”. Z tego co pamiętam, podzieliła ludzi na trzy grupy: na ludzi kryształowych, z gumy i wystruganych z banana.

Może kiedyś, kiedy nabierze odwagi, gdzieś tę rozprawkę wydrukuje (Ludzie mogą się obrazić...).

Została nauczycielem. Porzuciła poszukiwania GARNCARZA – MISTRZA.

Czas lizania ran poświęciła na lepienie maleń-

kich dzbanuszków.

Pewnej nocy, Olga wtedy głęboko spała, poczułam, że zaczyna mi brakować w niej miejsca.

Zaniepokojona rozpełzłam się w niej cichutko, żeby jej nie zbudzić, i zobaczyłam TO.

Przeżyłam wstrząs. Krzyczałam, szarpałam wnętrzności Olgi, mózg rozerwałam jej prawie na pół.

Nie reagowała. Skupiona była od tej pory tylko na tym, co w niej wzrastało, a mnie pozostawiało coraz mniej miejsca.

Jedyną zaletą tego CZEGOŚ, było to, iż wstrząsy i uderzenia zewnętrzne ustały.

Skurczyłam się do mikroskopijnych rozmiarów i zamieszkałam w uchu Olgi.

Dzban przypominał teraz wielki, rozdęty i pękaty gliniany balon. To COŚ zaczęło się ruszać. Urosło i wypełniło szczelnie dolną część. Bałam się, że pojemnik pęknie.

Skóra Olgi była tak naprężona, że aż przezroczysta. Mogłam wtedy świat oglądać każdą cząstką jej ciała.

Rozgościłam się w jej prawej dłoni, tam byłam bezpieczna.

Przyszedł wreszcie dzień długo oczekiwany przez Olgę. Dolna część dzbana w naturalny sposób rozmiękła, rozchyliła się i okazało się, że pojawił się na świecie nowy, nieuformowany pojemniczek.

Nazwała go Halina Maria.

Znowu wewnątrz Olgi było tylko moje. Zmienione, bo wyżarte od środka, bardziej kruche, ale absolutnie moje.

Dokazywałam do woli, robiłam wycieczki (aortą było najszybciej), sprawdziłam wszystkie miejsca.

Nie miałam jedynie dostępu do piersi, które jak dwa olbrzymie balony, z narzniętymi ciągle sutkami, wypełnione były mętno-słodką substancją, którą z lu-

bością i żarłocznością wampira wysysała Hala.

Zaczaiłam się raz, żeby tam zajrzeć, ale kiedy jedna (druga była pełna) pierś się opróżniała, natychmiast Olga produkowała to coś lepkiego, i znowu każda była pełna...

Po roku dopiero mogłam odbyć wycieczkę w tamtą okolicę.

Rok bez piersi był spokojny, błogi i skupiony.

Rozdział VI

Mój pojemnik był silny, uodporniony na zewnętrzne wstrząsy, a świat, który oglądałam, wydawał się taki poukładany, wygładzony... Pachniał konfiturami z wiśni, kiszonymi ogórkami z dużą ilością czosnku i dodatkiem młodych liści winogron, biszkoptem z owocami i bitą śmietaną.

Olga psychicznie bardzo dojrzała. Zaczęła burzyć ściany w blokowym mieszkaniu... Chciała mieć ogromną kuchnię z olbrzymim owalnym stołem i dwunastoma krzesłami.

Wróciły wstrząsy.

Słysząc było (nawet w mojej mysiej dziurze) wrzaski, płacz Hali, wycie syren policyjnych.

Kiedy chciałam wyrzeć na świat oczyma Olgi (one już zmałyły, nie były takie wielkie jak w dzieciństwie), Świat wyglądał jak zza ściany spienionej, słonej wody tsunami.

Nie zdążyłam zareagować.

Mój pojemnik spadł z trzeciego piętra.

Nie roztrzaskał się. Na szczęście!

Odprysły tu i tam małe kawałeczki, które udało się podklejać, ale rysy i wgłębienia na nim pozostały...

Olga, liżąc rany, rzuciła się w wir czytania i nauki. Dzięki niej poznałam całą polską literaturę.

Ooo, nie tylko polską...

Tak naprawdę, poznałam całą literaturę piękną świata.

Literaturę ścienną, glinianą, papirusową i całą resztę.

Pisała dużo, robiła notatki, chciała dowiedzieć się wszystkiego.

Bardzo zmałyżał ten mój pojemnik, jednak dystansu do zewnętrznego świata nie nabrał. Nie udało mu się uratować tego najcenniejszego, najdroższego (co w Ludzkim świecie, ponoć, jest najważniejsze). Rodziny.

Myślę, że Olga zawsze była sama, ale tym razem jej samotność sięgnęła bruku...

Rozdział VII

Nastaly lata spokoju. Budowała od początku maleńkie blokowe mieszkanie. Zamieszkała tam z małym pojemniczkiem – Halinką.

Mogłam spokojnie rozrastać się w Oldze i już nie musiałam uciekać do mysiej dziury.

Zaczęła bardzo intensywnie dbać (zawsze dbała) o swoje ciało, które wyglądało

teraz jak worek skórny z klekoczącymi kostkami w środku.

Nie chciała, aby ktokolwiek słyszał ten klekot.

Ćwiczyła Tai – Chi, jogę. Jadła zdrowe rzeczy, choć jeść się jej nie chciało. Wklepywała tysiące jakichś mikstur, balsamów. Robiła sobie solne kąpiele, dołączyła do tego aromaterapię. Poszła do psychiatry, który jej postawił diagnozę – zdrowa psychicznie. Zrobiła wszystkie badania: hormony, krew, mocz – zdrowa jak młody byczek.

Jednak nadal coś nie grało...

Rozdział VIII

MISTRZ garncarstwa – to myśl, która wróciła do niej w wieku 40 lat.

Zapra gnęła, bo wiedziała, że to już czas innych małych pojemniczków i prawdziwej rodziny. Pełnej rodziny.

Tym razem w domu z ogrodem, pełnym bezpieczeństwa i miłości, gdzie MISTRZ będzie bez pośpiechu, pewien ruchów swoich dłoni, ugniatać, wygładzać dawne uszkodzenia.

Chciała stać się w jego palcach nie dzbanem – pojemnikiem, ale przepiękną amforą przeznaczoną na najcenniejsze substancje płynne Świata, i marzyła, że on zaakceptuje Halę, i że urodzi mu jeszcze dwóch synów.

Minęło trochę czasu, ale czasu spokojnego, podczas którego Olga szukała, a ja bez żadnych dramatów, wstrząsów i uderzeń mogłam się rozgościć w jej wnętrzu, powolutku wypełniając ją od stóp do głów...

Rozdział IX

Wreszcie zrozumiała. Nie ma na Świecie MISTRZA.

Uff!

Trzy, cztery, może pięć miesięcy wlewała w mój pojemnik hektolitry piwa, wódki, wina, wody mineralnej (płyny te nie współgrały z morską wodą, zawartą w Niej).

Łykała tysiące tabletek. Przeplatała witaminy, leki homeopatyczne, relanium i jego pochodne ze środkami przeciwbólowymi i nasennymi (bez chęci unicestwienia się).

Musiała zagłuszyć myśl o braku:

MISTRZA,

MISTRZA – człowieka renesansu,

MISTRZA – erudyty,

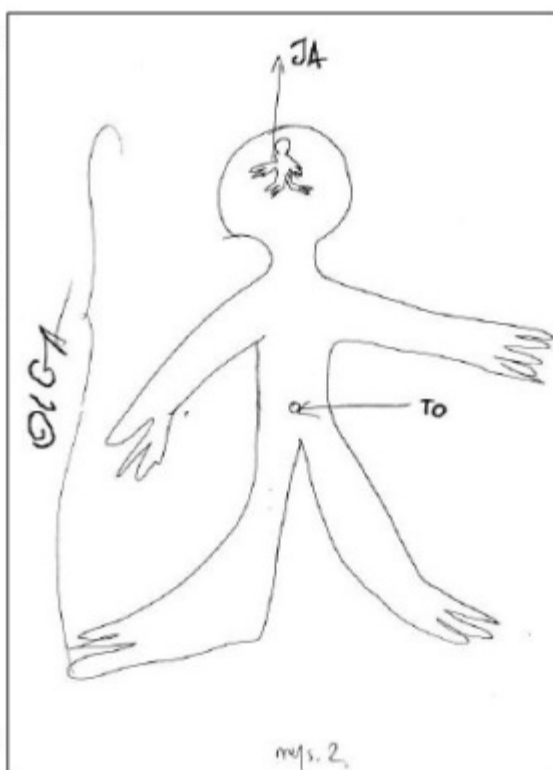
MISTRZA – kochanka,

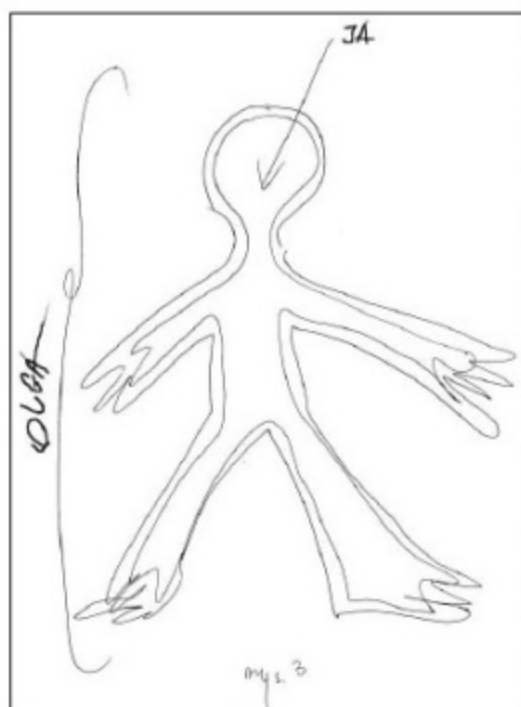
MISTRZA – przyjaciela,

MISTRZA – GARNCARZA.

Nie zaniedbywała Hali, domu i pracy.

Robiła to tak zgrabnie, że nikt o tym nie





wiedział.

Wyprostowana jak struna, dobrze ubrana, zadbane w każdym calu, wychodziła na światło dzienne z uśmiechem, za którym ukrywała rozpacz i zniechęcenie do otaczającego ją świata.

Tylko nocami zalewała się tsunami, ale tak cichutko, że nawet jej pies (bardzo czujny!) spał spokojnie, poszczekując wesoło przez sen.

Z czasem marzenie o byciu przepiękną amforą przestało dla niej mieć znaczenie.

Rozdział X

Przyszła wreszcie ten dzień!

Olga poczuła mnie w sobie. Nareszcie!

W pijackim widzie (piła w ciąg, dwa tygodnie, bez przerwy) wezwała jakiegoś tam lekarza.

Odrucie.

Wypełniając Ją szczerze, mam z Nią teraz doskonały kontakt.

Jesteśmy już na zawsze ptako-rybą, która posiada i skrzydła, i skrzela razem (jeżeli chodzi o część rybną, to jest ona słonowodna).

Wzięłam jej rękę, tę prawą, w której mieszka moja dusza, ujęłam czerwony długopis (Ona zawsze pisze tylko żelowym długopisem w kolorze czarnym) i bez jej sprzeciwu opowiedziałam wam o mnie.

Opowiedziałam Wam moją historię o tym, jak znalazłam pojemnik, w którym dokonam ostatnich chwil mojego bytu.

Stałyśmy się nierozdzielne.

Po bardzo długiej podróży wreszcie mogę odpocząć!

Epilog

„Chcę być świadoma, chcę mieć kontakt z tym, co jest czymkolwiek by to nie było i niech się dzieje to, co ma się dzieć.

Jeśli jestem przebudzona to dobrze, jeśli śpię, to też dobrze”.

Anthony De Mello „Przebudzenie”

P.S.

Ten, kto nic nie wie, nic nie kocha. Ten, kto nic nie robi, nic nie rozumie. Ten, kto nic nie rozumie, jest nic niewarty. Ale ten, kto rozumie, również kocha, zauważa, widzi... Im więcej wiedzy wiąże się z jakimś przedmiotem, tym większa jest miłość... Kto wyobraża sobie, że wszystkie owoce dojrzewają w tym samym czasie co poziomki, nie wie o winogronach. (Paracelsus¹)

¹ E. Fromm, *O sztuce miłości*, PIW (biblioteka myśli współczesnej), Warszawa 1973, s. 13 (Jeszcze tej książki nie przeczytałam. Jestem na stronie 22.

[31 maja 2006 r.] - ups!)

Anna Szwed

PROFILAKTYKA KREATYWNA

(ciąg dalszy z numeru 52)

MŁODZIEŻOWE OCHOTNICZE POGOTOWIE RÓWIEŚNICZE MOPR

Przykładem programów bazujących na założeniach profilaktyki rówieśniczej są w Polsce m. in. dość liczne programy mediacji i doradztwa rówieśniczego oraz szerzej skrojony **program Młodzieżowego Ochotniczego Pogotowia Rówieśniczego (MOPR)**, stanowiący polską adaptację amerykańskiego programu „Operation Snowball”, opracowaną przez Witolda Skrzypczyka z Ośrodka PROM w Łodzi, a realizowany m.in. przez Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii – Oddział Terenowy w Warszawie, którego doświadczenia w tym zakresie są przedstawione poniżej.

Program zakłada działania odpowiednio przeszkolonych wolontariuszy młodzieżowych na rzecz rówieśników, tworzy fundament wzajemnej współpracy i edukacji rówieśniczej oraz współdziałania nauczyciel – uczeń, a tym samym – skuteczne mechanizmy służące ograniczaniu negatywnych zjawisk występujących wśród młodych ludzi. Traktuje szkołę nie tylko jako miejsce nauki, ale



przede wszystkim jako miejsce kształtowania osobowości przyszłych obywateli i członków społeczeństwa oraz szukania wzorców zachowania godnych naśladowania przez młodych ludzi. Badania wykazują, że młodzież z trudnymi problemami często zwraca się w pierwszej kolejności do rówieśników. Dlatego też przeszkoleni w programie liderzy – wolontariusze, posiadający wiedzę na temat zachowań ryzykownych i używek oraz umiejętności w zakresie wysłuchania nastolatka i informacje na temat placówek pomocowych – mają za zadanie udzielać wsparcia, modelować właściwe przykłady postępowania lub w razie potrzeby skontaktować młodego człowieka ze specjalistą.

Głównym celem programu jest więc stworzenie realnie i działającego, trwałego systemu wzajemnej pomocy, konstruktywnej współpracy i porozumiewania się z rówieśnikami oraz współpracy i zrozumienia pomiędzy nauczycielami i uczniami, służącego wczesnemu diagnozowaniu problemów związanych z używaniem środków psychoaktywnych w środowisku szkolnym oraz ich rozwiązywaniu i zapobieganiu im. Ogół pośrednich odbiorców programu obejmuje całą populację uczniów w szkołach uczestniczących w programie, w których działają przeszkoleni nauczyciele, jest to pierwsza propozycja masowego, długotrwałego oddziaływania profilaktycznego na tak dużą populację uczniów.

Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze jest także przykładem alternatywnych form aktywności dla młodzieży, która często spotyka się w środowisku rówieśniczym z problemem różnorodnych zachowań ryzykownych, a nie zawsze może liczyć na konstruktywne wsparcie w rodzinie i ze strony nieprzygotowanych do tego nauczycieli. Program umacnia młodych ludzi w przekonaniu, że można bawić się, pracować, tworzyć zespół bez używek, przemocy, agresji, oraz że działania na rzecz innych mogą być źródłem satysfakcji osobistej i realnie zmieniać otaczającą rzeczywistość. W trakcie trwania realizacji programu młodzi ludzie odnoszą korzyści indywidualne (wzmocnienie poczucia własnej wartości, pewności siebie w kontaktach interpersonalnych, wiedza na temat uzależnień i innych problemów istotnych dla młodego człowieka). Przede wszystkim jednak uzyskaną wiedzę i zdobyte umiejętności mają pomóc im w tworzeniu konstruktywnych grup w szkołach, w których funkcjonują na co dzień.

Efekty programu są głównie długoterminowe: w szkole młody człowiek buduje pierwsze trwałe kontakty społeczne, wymienia opinie, uczy się bycia członkiem zespołu klasowego. Jeśli będzie miał szansę funkcjonowania w zdrowej społeczności klasowej, będzie powielał korzystne wzorce zachowania, modelował zdrowy styl życia, także w swoim późniejszym, dorosłym życiu społecznym.

Najważniejsze cele programu to:

- Dostarczenie uczestnikom programu wiedzy i umiejętności w zakresie metod pomocy rówieśniczej.
- Nabywanie i ćwiczenie przez uczestników programu umiejętności społecznych i psychologicznych
- Rozwijanie kreatywnego, aktywnego stylu życia młodzieży, bez używania

środków zmieniających świadomość – w życiu codziennym (osobistym) i w pracy na rzecz innych osób oraz umiejętności konstruktywnej organizacji oraz spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej. W ramach programu uczestnicy podejmują inicjatywy profilaktyczne i prozdrowotne na rzecz rówieśników, propagują zdrowy styl życia (przede wszystkim poprzez modelowanie i własny przykład), współuczestniczą aktywnie w życiu środowiska lokalnego i konstruktywnie je współtworzą.

- Dostarczenie uczestnikom programu informacji na temat problemu uzależnień i innych zachowań ryzykownych młodzieży. Prowadzone w ramach programu szkolenia, warsztaty i seminaria dostarczają umiejętności rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wiedzy na temat konstruktywnych alternatyw. Liderzy młodzieżowi rozumieją mechanizm wchodzenia w uzależnienie, psychologiczne mechanizmy uzależnienia oraz zagrożenia i konsekwencje wynikające z używania substancji psychoaktywnych (zdrowotne, społeczne, prawne). Potrafią także rozpoznawać osoby potrzebujące pomocy i nawiązywać z nimi kontakt.

- Ograniczanie zachowań ryzykownych (głównie związanych z używaniem narkotyków) wśród młodzieży – rówieśników uczestników programu, w szczególności środowisku szkolnym. Uczestniczący w programie liderzy młodzieżowi najlepiej znają problemy i potrzeby rówieśników (rodzina, szkoła, podwórko), i potrafią skuteczniej pomagać (samodzielnie lub z udziałem specjalistów) w rozwiązywaniu tych problemów, zwłaszcza związanych z eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi. Umieją rozpoznawać zachowania ryzykowne (związane z używaniem narkotyków i nie tylko) i adekwatnie na nie reagować, modelować właściwe postawy i skutecznie przekazywać rówieśnikom adekwatne przekonania normatywne, zwłaszcza dotyczące substancji psychoaktywnych i skutków ich używania.

- Podejmowanie i rozwijanie współpracy z innymi grupami MOPR oraz między różnymi podmiotami działającymi na rzecz rozwoju wolontariatu ograniczania zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży – integracja liderów i wolontariuszy wokół idei pomagania drugiemu człowiekowi.

Podstawowe założenia programu:

1. Reforma szkolnictwa powołująca gimnazja sprawiła, że młodzież rozpoczynająca naukę w tych szkołach znajduje się w szczególnie trudnej sytuacji psychospołecznej, nie czuje się zintegrowana, relacje uczniowskie są często zaburzone. Trzyletni, a więc krótki cykl nauki w gimnazjum nie sprzyja tworzeniu zintegrowanej społeczności szkolnej, nie bez znaczenia jest także pewna bezradność nauczycieli i brak skutecznych narzędzi pracy wychowawczej i profilaktycznej w codziennym kontakcie z młodzieżą. Dlatego środowi-



ska młodzieży gimnazjalnej uważane jest obecnie za grupę największego ryzyka. Bezpośrednim rezultatem bezradności systemu i braku konstruktywnej oferty dla młodzieży gimnazjalnej jest sukcesywne pogarszanie się także sytuacji wychowawczej w środowisku szkół ponadgimnazjalnych, dokąd absolwenci gimnazjów przenoszą destrukcyjne wzory zachowań. Konieczne staje się więc wdrażanie programów o działaniu długofalowym, które umożliwiłyby młodzieży zdobywanie wiedzy na temat współczesnych zagrożeń (szczególnie substancji psychoaktywnych i tak często związanej z nimi przemocy), kształtowanie umiejętności umożliwiających podejmowanie konstruktywnych decyzji, utrwalenie postaw i umiejętności gwarantujących zdrowe funkcjonowanie w grupie rówieśniczej. Takim właśnie programem jest Młodzieżowe Ochotnicze Pogotowie Rówieśnicze, które wychodzi naprzeciw potrzebom młodzieży i stwarza szansę pozytywnej modyfikacji problemowej sytuacji w szkołach objętych programem, poprzez transfer postaw, przekonań i poglądów w środowisku młodzieżowym.

2. Podejmowanie przez młodzież działań z zakresu profilaktyki pierwszo- i drugorzędowej adresowanej do grup rówieśniczych jest zarazem drogą rozwoju własnych kompetencji społecznych młodych ludzi, pozwalającą na określenie ich znaczenia i roli w społeczności lokalnej. Poprzez radosne „bycie dla innych” czerpią oni satysfakcję osobistą i wzmacniają poczucie własnej wartości. Poprzez organizację, uczestnictwo a następnie współprowadzenie warsztatów z zakresu umiejętności psychospołecznych (komunikacja, tolerancja, asertywność, rozwiązywanie konfliktów, zapobieganie agresji i przemocy i in.) oraz toksykomanii i alkoholizmu pobudzany jest proces internalizacji pozytywnych wartości oraz schematów postępowania, utrwalane są prawidłowe wzorce rozwiązywania konfliktów i trudności osobistych oraz uskuteczniany jest proces transferu tych wartości do grupy rówieśniczej.

Z drugiej strony, najnowsze badania wyraźnie wskazują na profilaktykę rówieśniczą jako metodę o najwyższej skuteczności wśród programów profilaktycznych. Wynika to w dużej mierze z dobrze opisanego przez psychologię rozwojową faktu, że młody człowiek, nastolatek, przeżywa zwykle w tej fazie swojego rozwoju emocjonalnego kryzys zaufania do osób (i całego świata) dorosłych, a szuka identyfikacji w grupach rówieśniczych. Tym samym postawy i przekonania normatywne prezentowane przez rówieśników stają się dla nastolatka dużo bardziej wiarygodne i atrakcyjne jako modele własnych zachowań.

3. Znajomość mechanizmu uzależnienia, typów osobowości znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka oraz sytuacji problemowych i kontekstów społecznych szczególnie oddziałujących na zachowania ryzykowne młodych ludzi sprawia, iż beneficjenci programu świadomi są zróżnicowania motywów oraz przyczyn uzależnień. Wiedza ta, połączona z umiejętnościami konstruktywnego rozwiązywania problemów i alternatywnego spostrzegania kontekstu społecznego pozwala młodym ludziom na obiektywną i racjonalną ocenę sytuacji oraz efektywne i satysfakcjonujące rozwiązanie problemu przy użyciu technik

asertywności oraz czytelnej komunikacji interpersonalnej. Jest to ważne zarówno we własnym życiu uczestników programu, jak i w działaniach pomocowych na rzecz rówieśników.

4. Wg Z. Gasia wzrost liczby młodych ludzi eksperymentujących z substancjami psychoaktywnymi może być rozumiany jako: wyraz braku umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi (np. problemy szkolne, rodzinne), wyraz postawy konformistycznej („chcę być taki jak inni”, „nie chcę się narazić”), buntu przeciw dorosłym oraz sposób na zaspokojenie ciekawości - zatem dostarczanie umiejętności psychologicznych i społecznych jest ważnym czynnikiem chroniącym. Poprzez twórcze spotkania w grupie rówieśniczej oraz podejmowanie wspólnych, konstruktywnych działań na rzecz własnego rozwoju uczestnicy zyskują akceptację tejże grupy, nawiązują pozytywne relacje, a sukcesy są źródłem wzmocnienia poczucia własnej wartości. Uczestnictwo w pozytywnej grupie odniesienia motywuje do dalszego rozwoju osobowości oraz stanowi mobilizację do kształtowania trwałego i spójnego systemu wartości moralnych. Umiejętność radzenia sobie ze stresem i korzystania z własnych, uświadomionych i realnie postrzeganych zasobów dodatkowo zwiększa potencjał pomocowy młodych liderów. Umiejętności te następnie są przez uczestników przenoszone dalej w środowisko rówieśnicze, stają się podstawą do modelowania przez nich konstruktywnych postaw prozdrowotnych i przekazywania rówieśnikom na różnych poziomach kontaktu adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

5. Konstruktywne przywództwo oraz gotowość do niesienia pomocy innym, poparte wiedzą i umiejętnościami są skuteczniejszym sposobem dotarcia do osób potencjalnie zagrożonych uzależnieniem, a w konsekwencji także demoralizacją i przestępczością, bo wykorzystującym przekonania młodzieży o tym, że działania prowadzone przez młodych wobec młodych nie mogą zagrażać, a komunikaty otrzymywane od rówieśników są bardziej wiarygodne.

6. Modelowanie postaw i zachowań poprzez własny przykład jest jedną z najbardziej efektywnych metod działań wychowawczych i korekcyjnych, a w sytuacji, gdy modelującymi są rówieśnicy – niepodważalnie skuteczną. Jednocześnie nabycie przez uczestników programu umiejętności rozpoznawania problemów rówieśników i wiedza pozwalająca na adekwatne reagowanie w sytuacjach problemowych i kryzysowych (konstruktywna informacja zwrotna, wsparcie własne lub grupowe, umiejętne skierowanie do właściwego specjalisty w razie potrzeby) dają niepowtarzalną możliwość bardzo wczesnej interwencji, co zmniejsza zagrożenie dalszych zachowań ryzykownych.

7. Potrzeba przynależności do grupy w okresie adolescencji jest jedną z podstawowych potrzeb społecznych. Grupa rówieśnicza jako grupa odniesienia może kreować system wartości, w konstruktywny sposób budować własną tożsamość jednostki, wpływać także na utrwalanie pozytywnych lub negatywnych postaw. Poczucie bezpieczeństwa, budowane przez atrakcyjnego, mądrego ró-

wieśnika, znającego problemy nastolatków, zwiększa szanse na ukształtowanie akceptowanych społecznie sposobów funkcjonowania.

8. Zgodnie z opisanymi w psychologii społecznej (H. Tajfel, Ph. Zimbardo, S. Reicher) badaniami nad zachowaniami międzygrupowymi, zakładamy podejmowanie w ramach spotkań różnorodnych działań profilaktycznych grup liderów MOPR-u (wspólne zadania, oparte na wymianie konstruktywnych doświadczeń). Opierać się one będą na współpracy, współdziałaniu, eliminującym relacje oparte na myśleniu „my-oni”, angażującym wszystkich uczestników spotkań do wypracowania pomysłów na skuteczniejsze oddziaływanie na rówieśników. Wykorzystywani będą do tego naturalni przywódcy poszczególnych grup.

Program MOPR jest realizowany w wielu środowiskach na terenie całego kraju od kilku lat. Ważnym celem takich regionalnych spotkań młodzieży jest więc także wymiana pozytywnych doświadczeń i sprawdzonych pomysłów na działania profilaktyczne w środowisku szkolnym. Zarazem dają one możliwość integracji różnych środowisk młodzieżowych wokół idei pomocy innym i przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym młodzieży.

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii – Oddział Terenowy w Warszawie jest realizatorem programu od lutego 2007 roku. Początkowo został wprowadzony w 4 placówkach oświatowych (3 szkoły gimnazjalne i Młodzieżowy Dom Kultury) z terenu warszawskiej dzielnicy Ochota, a od września 2007 i nadal jest sukcesywnie rozszerzony na dalsze placówki z terenu Warszawy i gmin podwarszawskich; do chwili obecnej realizowany był lub jest nadal w ponad 20 placówkach oświatowych z terenu Warszawy i województwa mazowieckiego. Dotychczasowa realizacja wykazała duże zainteresowanie programem środowiska oświatowego i zapotrzebowanie na dalsze rozszerzenie jego zasięgu. Kilkuletnia już praca z młodzieżą w ramach programu dowodzi także silnej potrzeby działań na rzecz rówieśników liderów młodzieżowych, ich ogromnego potencjału i entuzjazmu, które pozwalają optymistycznie rokować co do realizacji długoterminowych celów programu.

Działania podejmowane przez liderów MOPR są drogą dotarcia do szerszego grona młodych ludzi:

- do osób zdrowych, które będą rozwijać swoje umiejętności, zdolności, wiedzę, realizować swoje potrzeby (podtrzymywanie funkcjonalności)
- do osób przejawiających zachowania ryzykowne, eksperymentujących z narkotykami (obrona przed rozwojem dysfunkcji i powrót do zdrowia)
- do osób wykazujących już zachowania patologiczne (poddanie się terapii i rehabilitacji)
- do rodzin wszystkich wymienionych powyżej grup.

Działania podejmowane przez realizatorów wynikają z założeń programu oraz z doświadczeń prowadzonej od wielu lat działalności profilaktycznej w szkołach wszystkich typów (uczniowie, nauczyciele, rodzice, inni pracownicy szkoły), toteż

po kilku latach realizacji programu MOPR wykraczają już dość znacznie poza ramy pierwotnego opisu programu. Ankiety ewaluacyjne po przeprowadzonych zajęciach wśród młodzieży wskazują, że młodzi ludzie chętniej uczestniczą w takich formach zajęć, które wyzwalają ich aktywność, które pozwalają im na rozwój osobisty, umożliwiają rozwijanie umiejętności i zainteresowań.

Działania podejmowane w ramach projektu:

1 etap:

Po nawiązaniu kontaktu z dyrektorami i radami pedagogicznymi nowych szkół i uzyskanie deklaracji przestąpienia do programu, przeprowadzane jest dwudniowe szkolenie wprowadzające – trening i warsztaty dla nauczycieli i liderów z poszczególnych szkół wchodzących do programu (1 lub 2 nauczycieli oraz 3 do 5 uczniów z każdej szkoły), którzy na terenie swoich szkół będą realizować program MOPR. Głównymi realizatorami programu na terenie poszczególnych szkół są przeszkoleni w tym etapie liderzy młodzieżowi, którzy następnie dokonają naboru innych członków szkolnych grup MOPR. Przeszkoleni w pierwszym etapie nauczyciele mają za zadanie nie tyle kierować szkolnymi grupami, co udzielać im wsparcia, pośredniczyć w kontaktach z radą pedagogiczną i dyrekcją szkoły przy realizacji pomysłów młodych wolontariuszy.

Celem treningu, poza zapoznaniem uczestników z ideologią MOPR, jest uświadomienie sobie swoich mocnych stron w obszarze umiejętności społecznych przydatnych do przewodzenia i współpracy z grupą oraz wzmocnienie umiejętności kooperacji między członkami zespołu, także w relacjach nauczyciel – uczeń.

2 etap:

Nabór i szkolenie członków MOPR na terenie poszczególnych szkół (docelowo średnio ok. 10-15 przedstawicieli młodzieży w każdej szkole, choć w niektórych szkołach grupy bywają mniej liczne, w innych za to - trzydziesto-, a nawet pięćdziesięciosobowe!) prowadzony jest w głównej mierze przez samą młodzież, przeszkoloną na pierwszym organizacyjnym szkoleniu. Szkolne grupy zagospodarowują przestrzeń MOPR w szkole (w zależności od możliwości lokalowych i organizacyjnych szkoły np. pomieszczenie na młodzieżowy punkt konsultacyjny, gazetka ścienna, własny kąt w sali lekcyjnej itp.), ustalają dyżury i formy informowania środowiska szkolnego o programie.

W szkołach odbywają się regularne, cotygodniowe dwugodzinne spotkania, połączone z treningiem psychoedukacyjno-rozwojowym. Pierwsza część każdego spotkania stanowi rodzaj grupy wsparcia dla młodzieżowych animatorów MOPR, podczas zajęć omawiane są ich bieżące doświadczenia i problemy w pracy z rówieśnikami w środowisku szkolnym. Głównym celem treningu, stanowiącego drugą część spotkania, jest uświadomienie sobie przez uczestników potrzeby samorealizacji i rozpoczęcie procesu aktywnego jej zaspokajania oraz przygotowanie grupy do wspólnego realizowania zadań i pracy profilaktycznej na rzecz środowiska rówieśniczego (wolontariuszy). Działania te obejmują naukę umiejętności przewodzenia w grupie, podejmowania i realizacji nowatorskich pomysłów

oraz trenowanie samodzielności. Główny nacisk położony jest na zaangażowanie samej młodzieży i kształtowanie jej poczucia własnej wartości oraz sprawstwa i twórczego kształtowania rzeczywistości. Tematy poszczególnych sesji i materiały pomocnicze grupy otrzymują od koordynatorów, dopuszczalna jest jednak ich modyfikacja, w zależności od realnych potrzeb i bieżących problemów młodzieży. Realizatorami zajęć są nauczyciele przeszkoleni w pierwszym etapie. Zadaniem nauczyciela – opiekuna, oprócz prowadzenia zajęć warsztatowych, jest wspomaganie grupy oraz pośrednictwo w kontaktach z innymi członkami społeczności szkolnej i jej organami – nie jest on „kierownikiem” prowadzącym grupę, nie decyduje, nie wydaje poleceń, a jedynie legitymizuje, wspiera, stymuluje lub, gdy trzeba, urealnia pomysły i aktywność młodzieży.

Co miesiąc przedstawiciele grup szkolnych uczestniczą w spotkaniach superwizyjno-warsztatowych, prowadzonych w poszczególnych placówkach dla kilku grup MOPR jednocześnie przez koordynatorów i autorów programu. Są to najczęściej zajęcia psychoedukacyjne dotyczące środków psychoaktywnych i skutków ich używania w różnych aspektach (zdrowotnym, społecznym, rodzinnym, prawnym, psychologicznym), doskonalenie umiejętności psychospołecznych potrzebnych do pracy z rówieśnikami, konsultacje, elementy treningu zastępowania agresji (Aggression Replacement Training wg Goldsteina), głównie treningu wnioskowania moralnego i treningu umiejętności społecznych. Zajęcia są częściowo współprowadzone przez samych liderów MOPR – są bowiem jednocześnie okazją do wymiany doświadczeń poszczególnych grup, wypracowania najbardziej efektywnych metod pracy, zaprezentowania pomysłów i osiągnięć uczestników programu. Tematyka spotkań to m. in: uzależnienie jako choroba, przyczyny, mechanizmy i objawy uzależnienia, rodzina z problemem uzależnienia, mediacje rówieśnicze i rozwiązywanie konfliktów, komunikacja interpersonalna, profilaktyka jako kreowanie alternatyw i in. Tematy zajęć mogą oczywiście być na bieżąco modyfikowane i dostosowywane do realnych potrzeb i zainteresowań młodzieży oraz problemów rozwiązywanych aktualnie przez uczestników w środowisku szkolnym. Każde spotkanie prowadzone jest, w zależności od potrzeb i liczby uczestników, przez co najmniej dwóch trenerów.

3 etap

Nabywając stopniowo coraz więcej umiejętności, uczestnicy programu MOPR na terenie swojej szkoły współuczestniczą w realizacji szkolnego programu wychowawczego i programu profilaktyki, organizują zajęcia edukacyjne i profilaktyczne na poziomie szkoły i poszczególnych klas, prowadzą zajęcia informacyjno-profilaktyczne dla rodziców podczas zebrań rodziców i wywiadówek, przeprowadzają interwencje rówieśnicze w przypadku występowania problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, przemocą i innymi zachowaniami ryzykownymi, inicjują działania na rzecz swojego środowiska i osób potrzebujących. Wszystkie te działania są planowane w porozumieniu z dyrekcją danej szkoły i koordynatorami programu, a następnie omawiane i konsultowane podczas comie-

sięczych spotkań roboczych, a w razie potrzeby także doraźnie.

Podsumowaniem trzeciego etapu jest coroczne dwudniowe wyjazdowe seminarium regionalne – integracyjne spotkanie seminaryjno-warsztatowe dla wszystkich aktywnych uczestników programu (ok. 50 osób) i ew. zaproszonych gości z innych grup MOPR działających na terenie kraju. Program seminarium składa się z takich elementów jak: wykłady dla całej grupy, zajęcia w małych grupach problemowych, warsztaty, konsultacje dla liderów MOPR, gry i zabawy terenowe, treningi umiejętności społecznych, zajęcia dramatyczne, zabawy integracyjne prowadzone przez poszczególne grupy, zebrania superwizyjne kadry.

4 etap

Ważnym etapem jest coroczny letni obóz profilaktyczno-rozwojowy MOPR, będący swojego rodzaju nagrodą dla najaktywniejszych liderów, ale umożliwiającą także zintensyfikowanie oddziaływań trzeciego etapu oraz integrację młodzieży i wypracowanie skoordynowanych pomysłów dalszych działań. Podczas obozu prowadzony jest cykl codziennych zajęć warsztatowych, m.in. z zakresu komunikacji interpersonalnej, wnioskowania moralnego, problematyki narkomanii, mediacji rówieśniczych itp. W warsztatach biorą udział wszyscy uczestnicy obozu.

Dodatkowo w czasie obozu prowadzone jest fakultatywnie seminarium warsztatowe dla „liderów liderów” – najbardziej aktywnych młodzieżowych realizatorów programu, młodych ludzi o największym potencjale i zaangażowaniu. Celem seminarium liderkiego jest stopniowe przygotowanie ich do współprowadzenia zajęć dla młodszych stażem uczestników na każdym etapie realizacji programu w przyszłości. Podczas seminarium młodzieżowi wolontariusze biorą udział w cyklu warsztatów doskonalących umiejętności interpersonalne, komunikacyjne, techniki pracy z grupą oraz poszerzające wiedzę z zakresu psychologii, procesu grupowego, metod pomocy rówieśniczej i wolontarystycznej, a także założeń Ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie oraz statutowych celów i zadań Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii i innych pozarządowych organizacji pożytku publicznego. Zakładamy, że ta grupa liderów stanie się w bardzo niedalekiej przyszłości nie tylko samodzielny realizatorami programu MOPR, ale także dobrze przygotowanymi działaczami organizacji pozarządowych i animatorami działań pożytku publicznego w swoich środowiskach.

Optymizmem napawa fakt, że program cieszy się dość dużym zainteresowaniem nie tylko instytucji państwowych odpowiedzialnych za wdrażanie strategii profilaktycznych (finansowany był w różnych okresach przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Ministerstwo Edukacji Narodowej, MSWiA), ale także lokalnych władz samorządowych - od kilku lat jego realizacja na terenie poszczególnych gmin czy miast jest corocznie współfinansowana przez Burmistrzów Radzimina, Marek i Nowego Dworu Mazowieckiego oraz Zarząd Województwa Mazowieckiego i Miasto Stołeczne Warszawę - poprzez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Ochota, Biuro Komunikacji Społecznej i Biuro Edukacji.



LITERATURA:

Cole J. D. i in., *Profilaktyka: teorie i badania. Ramy teoretyczne i wybrane wytyczne narodowego programu badawczego*. „Nowiny Psychologiczne” nr 2, 19-96

Forward S., *Toksyczni rodzice*. Warszawa 1998 Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*, Warszawa 1993

Gaś Z. B., *Uzależnienia, skuteczność programów profilaktyki*, Warszawa 1994

Gaś Z. B., *Młodzieżowe programy wsparcia rówieśniczego*, Katowice 1999

Gaś Z. B., *Psychoprofilaktyka – procedury konstruowania programów wczesnej interwencji*, Lublin 2000

Goldstein A. P., Glick B., Gibbs J. C., *ART. Program zastępowania agresji. Wydanie poprawione*. Warszawa 2004

Hartley P., *Komunikacja w grupie*, Poznań 1997

Kazdin A., *Zdrowie psychiczne młodzieży w okresie dorastania. Programy profilaktyczne i lecznicze*, „Nowiny psychologiczne” nr 2, 1996

Kłodecki A., *Funkcjonowanie rodziny z problemem alkoholowym [w:] Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*. Praca zbiorowa pod red. Milewskiej, Szymanowskiej, Warszawa 2000

Kwaśniewski J., *Profilaktyka społeczna: związki ze stylami polityki społecznej oraz implikacje dla nauki*, w: Prace IPSiR UW, tom 3, Warszawa 1979

Mika S., *Psychologia społeczna dla nauczycieli*, Warszawa 1980

Ostaszewski K., *Tradycyjne i współczesne programy profilaktyki uzależnień*, Serwis Informacyjny „Narkomania” nr 5, 1996

PRZECZYT@NE W POCZCIE ELEKTRONICZNEJ

Moja mała siostrzyczko...

Zacznę od końca. Ja dostrzegłam bardzo wyraźnie i jaskrawo Twój problem z piciem ostatniego lata w Waszym starym domu, to było chyba w 2003 roku? Wtedy po raz pierwszy do mnie dotarło, że nie ma ani jednego dnia, kiedy nie byłoby czuć od Ciebie alkoholu, zazwyczaj także rano (to znaczy około południa, bo o tej porze wstawiałaś). Wtedy też uświadomiłam sobie, że Wasz dom, w który kiedyś wkładałaś tyle serca (pamiętasz jak sama projektowałaś i szylaś zasłonki, firanki, narzuty?...) i który tak mi się podobał, staje się stopniowo coraz bardziej zaniedbany i brudniejszy... Także wtedy pierwszy raz zauważyłam, że chowasz kieliszek i zaczynasz pić po kryjomu. Że nie zawsze i nie wszystko pamiętasz z poprzedniego dnia... Bardzo mnie to wszystko martwiło i niepokoiło, bo dobrze znałam te wszystkie zachowania... Uświadomiłam sobie, że Wasze przyjazdy do naszego rodzinnego domu też polegają głównie na siedzeniu nocami przy alkoholu w ogrodzie, a potem spaniu przez pół dnia, że tak naprawdę, to widując się kilka razy w roku nie rozmawialiśmy ze sobą już od lat... Po raz pierwszy próbowałam wtedy z Tobą rozmawiać na temat Twojego picia, ale zbagatelizowałaś sprawę, a ja nie śmiałam mocniej naciskać, bałam się, nie chciałam doprowadzać do nieprzyjemnej konfrontacji, w końcu byliśmy u Ciebie gośćmi, a poza tym próbowałam sobie wmawiać, że to moje przewrażliwienie wynikające z własnego uzależnienia i wieloletniego już trzeźwienia... Mam sobie to za złe do dzisiaj.

Potem upewniłam się w tych spostrzeżeniach kilka miesięcy później, kiedy przyjechaliśmy do Was po pożarze starego domu. W tym waszym tymczasowym mieszkaniu już stale obserwowałam jak wymykasz się do różnych zakamarków, żeby się napić, widziałam jak coraz bardziej trzęsą Ci się ręce, kiedy nie pijesz, widziałam, że chowasz się z piciem już nie tylko przed nami, ale i przed mężem... Wtedy po raz drugi rozmawiałam z Tobą o Twoim problemie. Odwróciłaś kota ogonem, przypominając mi mój własny problem i twierdząc, że Ty takiego nie masz, że nie osiągnęłaś jeszcze takiego stanu, w jakim ja byłam te kilkanaście lat temu... Nie potrafiłam się przebić przez ten mur i nie umiem sobie tego wybaczyć.

Przez te wszystkie lata, kiedy widziałam Cię lub – częściej – słyszałam przez telefon pod wpływem alkoholu (to znaczy prawie zawsze przez ostatnich kilka lat) czułam przerażenie, bo widziałam w Tobie siebie i wiedziałam bardzo dobrze co to tak naprawdę oznacza. Bałam się o Ciebie, o Twoje życie, o Twoje dzieci, które są mi tak bliskie... O całość Twojej rodziny, o naszą już prawie umierającą bliskość i przyjaźń... Czułam też ogromną bezradność, wiedziałam, że powinnam (i chcę!) Ci pomóc, próbowałam i nie umiałam... Miałam przez to

ogromne poczucie winy, było mi smutno i źle... Każdy wyjazd do Was wiązał się dla mnie z dużym stresem już na długo przed wyruszeniem w drogę, chociaż jednocześnie sama aranżowałam te wyjazdy w nadziei, że tym razem może uda mi się do Ciebie dotrzeć. Więc byłam też zła na samą siebie i na cały świat z tego wszystkiego, najczęściej przygotowania do wyjazdu wiązały się z rozdrażnieniem i nerwami także w naszej rodzinie, to jeszcze bardziej pogłębiało moje poczucie winy, strach i bezradność.

Najbardziej niepokoiło mnie to, że tak często nie pamiętasz faktów sprzed kilku czy kilkunastu godzin, nawet jeśli nie wydawałaś się bardzo pijana. Niepokoił mnie Twój stan zdrowia, Twoja przeraźliwa chudość, spuchnięta twarz, drżące ręce... A przy tym wszystkim to, że jeszcze do niedawna mówiłaś, że teraz, jako dojrzała kobieta, czujesz się bardziej atrakcyjna niż kiedykolwiek wcześniej... To twoje życie iluzjami, niedostrzeżenie rzeczywistego kształtu rzeczy...

Kiedy jeszcze żył nasz Ojciec, bardzo się martwił Tobą i Waszym trybem życia, dlatego nie chciał do Was jeździć, choroba była dla Niego tylko wymówką, zapowiedział że nie chce „tego” więcej oglądać na długo przedtem, zanim rzeczywiście choroba mu uniemożliwiła wszelkie podróże. Kiedyś w końcu wakacji, po naszym powrocie od Was, zapytał mnie jaka jest u Was sytuacja, jak wygląda Wasze życie i picie, czy coś się poprawiło. Okłamałam go, świadomie, powiedziałam że jest lepiej, on chyba nie do końca wierzył, bo kilka razy zapytał czy naprawdę może być spokojny, zapewniałam go że może i wyglądał na uszczęśliwionego... Niecałe 2 tygodnie potem odszedł, przekonany że jest dobrze. Bardzo mnie bolało, kiedy potem widziałam jak Twoje picie staje się coraz bardziej destrukcyjne... Cały czas miałam świadomość tego kłamstwa.

Dlaczego chcę, żebyś nie piła? Zawsze, nawet jeszcze jako uprzykrzona i niezdolna mała siostrzyczka, byłaś dla mnie bardzo ważna. Potem, kiedy dorastałyśmy i kiedy stałyśmy się także przyjaciółkami, stałaś się też najbliższym chyba człowiekiem na świecie. Tak naprawdę chyba nigdy Ci tego nie zdołałam powiedzieć, a przez ostatnie lata bałam się, że już nigdy nie zdążę... Nasza przyjaźń i bliskość realnie nie istniała już od lat, bardzo mi ich brakowało. Chcę mieć moją małą siostrzyczkę i moją wielką przyjaciółkę, potrzebuję ich obu, potrzebuję Ciebie. Chcę, żeby Twoje dzieci miały prawdziwą matkę i prawdziwy dom, żeby nie musiały dzwonić w nocy z płaczem i rozpaczliwym wołaniem o pomoc... Chcę, żeby nasza matka nie musiała w ostatnich latach swojego życia przeżywać tych lęków, które przeżywał nasz ojciec.

Ale najbardziej, tak egoistycznie: chcę mieć siostrę, chcę mieć o czym z Tobą rozmawiać, móc liczyć na Ciebie, śmiać się razem z Tobą, być spokojna, że Twoje życie jest takie, na jakie zasługujesz. I nie drżeć przy każdym telefonie, co się dzieje...

Kocham cię, Mała. Proszę, zostań.

Twoja siostra, alkoholiczka

JAKKOLWIEK GO POJMUJEMY...

Nigdy nie byłam wierząca. Nie licząc naiwnej wiary w dziecinnego Boga sprowadzającej się do wieczornego paciorka „do Bozi” pod dyktando Babci. Babcia dawno nie żyje, a resztki tamtych dziecięcych - i wszelkich zresztą - wartości skutecznie potem utopiłam w alkoholu.

Po latach na smętnych gruzach swojego życia, z nieopisanym wstrętem do siebie samej, rozpoczęłam mozolne budowanie Nowego Życia. Nie miałam żadnych problemów z Pierwszym Krokiem, zrobiłam go jednym wielkim, zdecydowanym susem - kilka ostatnich lat i wszystko wokół boleśnie i trwale mi uświadomiły moje status quo, od razu też doświadczyłam namacalnie ulgi i tej paradoksalnej nadziei płynącej z uznania bezsilności. Schody zaczęły się z Drugim i Trzecim Krokiem. Jaka znowu Siła Wyższa?!... Jaka wiara? Jaka pokora???

Wydawało mi się to progiem nie do pokonania. To nie dla mnie program!

Stopniowo jednak, w miarę upływu trzeźwych dni, coraz wyraźniej sobie uświadamiałam, że jednak jest we mnie jakaś Wiara. Że jest - czuję to! - COŚ większego ode mnie. To Coś, co każe kwiatom kielkować i zakwitać, planetom krążyć gdzie trzeba, słońcu wschodzić kiedy trzeba, wiośnie przychodzić po zimie...

Jakkolwiek go pojmujemy...

I skoro jest to Coś Większego ode mnie, znaczy nie ma sposobu, aby się nie pogodzić z rzeczami, które są poza moim wpływem. Przyjąć swoje ludzkie ograniczenia. Przyjąć i zaakceptować, że nie wszystko mogę i nie wszystko muszę móc. I kiedyś nagle, patrząc na budzący się wiosenny świat, pojęłam, że TO jest właśnie pokora! Pokora wobec wodospadu i skał, wobec bezkresu wzburzonego albo spokojnego morza, wobec deszczowego albo słonecznego dnia...

Właśnie w kontakcie z naturą, z pięknem świata, z niewzruszonym porządkiem Kosmosu rodzi się moja świadomość, że jestem „tylko człowiekiem”. Że to NIE JA decyduję o tych wszystkich rzeczach wokół i nade mną. (Co nie znaczy, że nie robię tego, co MOGĘ. Mimo wszystko. :))

Niedawno czytałam przypowieść De Mello o człowieku, który przez wiele dni usiłował usłyszeć dzwony zatopionej świątyni, ale chociaż usilnie wyteżał słuch, nie był w stanie usłyszeć nic oprócz szumu morza, mimo że bardzo się starał nie słuchać fal, które zagłuszały dzwony. Zmartwiony, że okazał się niegodny dostąpienia łaski, zrezygnował i po prostu wsłuchał się w morze, otworzył się na jego głos - i wtedy właśnie usłyszał dzwony...

Chyba tak samo jest z moim Bogiem. Dalej nie mogłabym w naszym społeczeństwie być uważana za osobę „wierzącą”, nadal nie oddaję Mu czci w kościele. Ale tak jak ów poszukiwacz dzwonów dostrzegłam Boga (bo nie wiem jak inaczej nazwać To Coś Większe) we wszystkich przejawach życia i harmonii wokół - i doświadczam bardzo namacalnie Jego obecności na co dzień - w każdym zachwycający płatku śniegu, w każdej tęczy w kałuży, w świegocie wróbli, w gwiazdach na nocnym niebie, w ciepłe rąk bliskiej osoby, w muzyce...

Kaja

JAK UMIERA ALKOHOLIK (CZ. 1)

Jak często rzucamy się na pomoc tonącemu – w głębokim przekonaniu, że robimy oto dobry uczynek. Cackamy się z tym tonącym, na łeb na szyję rzuca-
my się do telefonu przy pierwszym sygnale, spieszymy jak najprędzej odpowia-
dać na jego listy, najszczerzej zapraszamy w gości kiedy przyjeżdża, otaczamy
go wszelką troską i opieką – z uszczerbkiem dla samych siebie i swoich bliskich.
Pokornie znosimy wszystkie jego wyskoki, zacisnąwszy zęby znosimy dyskom-
fort, mężnie poświęcamy swoje sprawy – wszystko w imię ocalenia bliźniego!
Wydaje nam się, że powodują nami najszczerze, najbardziej humanitarne uczu-
cia. Ale czy rzeczywiście tak jest – w niektórych, szczególnych przypadkach?

Czasem bywa tak, że włączamy się z taką aktywnością w walkę o ratunek
dla długiego człowieka, tak naprawdę dlatego, by nie widzieć tych samych pro-
blemów u siebie: **przecież jeśli to ja ratuję od jakiegoś nieszczęścia drugiego
człowieka, to znaczy, że sam tego nieszczęścia nie doświadczam, że ze mną
wszystko w porządku!**

Całymi dniami łamiemy głowę jak pomóc staczającej się przyjaciółce-
alkoholiczce, zasypujemy ją lisami, przekonujemy, czynimy delikatne aluzje,
bojąc się ją, nie daj Boże, obrazić, rozwijamy zacieklą działalność w celu ocale-
nia jej, a przy tym uparcie nie chcemy się zastanowić: dlaczego jej los tak bar-
dzo mnie porusza? Czemu nie porusza innych? Czemu akurat mnie, i to do tego
stopnia, że nie potrafię spokojnie patrzeć jak ona się zabija?

Oczywiście, można by tu napisać balladę o altruizmie albo powieść o szla-
chetnej duszy... Ale nie zawsze będzie to prawdą. Czasem prawda okazuje się
zupełnie inna: **jeśli do tego stopnia boli cię czyjś upadek, poszukaj problemu
u siebie.**

Czemu nie mogę obojętnie patrzeć, jak młodzież na potęgę pije piwo? Dla-
czego mnie odrzuca od reklamy piwa? Od tych wszystkich wcisków „Piwo rów-
na się prawdziwa męska przyjaźń”, „Piwo to beztroska, radość, słońce” – czemu
chciałoby mi się tym panom od reklamy wytoczyć drugi proces norymberski i w
charakterze świadków zawezwać setki i setki tysięcy nieboszczyków – tych
wszystkich, którzy powoli i w męczarniach umierają na alkoholizm? **Powoli – i
w męczarniach.**

Dlaczego tak cierpię, czytając w Necie posty tak wielu cierpiących na tę
chorobę ludzi, których lubię i podziwiam, którym tak bardzo chciałabym pomóc,
a nie potrafię choćbym nie wiem jak się starała?

Dlatego że sama jest alkoholiczką.

I patrząc jak ginie inny człowiek, widzę w nim siebie – jak ginęłam kiedyś,
dokładnie tak samo jak on. I jak oddani mi ludzie byli gotowi poświęcić dla



mnie wszystko, z własnym życiem włącznie, żeby tylko jakimś cudem wybawi mnie od tej choroby. Cud się stał. Teraz jestem zdrowiejącym alkoholikiem, który zamierza zdrowieć przez całe swoje życie.

Dla mnie – zdrowiejącego alkoholika moja choroba jest wielkim szczęściem. Dzięki mojemu alkoholizmowi przy pomocy Programu 12 Kroków stałam się innym człowiekiem.

Bardzo bałam się rozstać z alkoholem, nie wierzyłam, że bez niego da się żyć, a poza tym życie bez alkoholu wydawało mi się puste i nudne. Ale tego, że życie z alkoholem – to ciągle poczucie wstydu i ciągle straty, nie chciałam zobaczyć, a i nie było takiej konieczności, w końcu wszyscy moi przyjaciele, bez wyjątku, też byli alkoholikami, a kiedy kompromitowałam się wobec postronnych ludzi, starałam się po prostu więcej z nimi nie spotykać, albo od razu przyjmowałam agresywną postawę lub zmieniałam się w puchate nieszczęśliwe stworzonko, które tak łatwo zranić na całe życie jednym nietaktownym słowem...

A o tym, że alkoholizm – to straszna choroba o zapachu przegniłych jelit, z epilepsją, tremorem, spuchniętą twarzą i innymi powabami, które czekają na wszystkich alkoholików bez wyjątku, w ogóle nie myślałam.

Gdybyśmy mogli zobaczyć swoją przyszłość! Gdyby ta oto dziewczyna, która dziś ucieka w piwo czy wino od swoich uraz i kompleksu niższości, mogła zobaczyć **prawdę**, to, co z nią się stanie za kilka czy kilkanaście lat – gdyby mogła rozpoznać siebie samą w tej żalosalnej istocie siedzącej na podłodze jakiegoś dworca kolejowego we własnych nieczystościach, od której uciekają nawet szczury!...

Gdyby ten młody człowiek, który kiedyś wypijał kieliszek przy okazji, a teraz, ponieważ to niefajnie wyłamywać się z towarzystwa, któryś już raz w tygodniu oblewa urodziny kolejnego kolegi, gdyby ten chłopak wiedział, że za dwadzieścia-trzydzieści lat zawiśnie na alkoholowej pętli z wywalonym czarnym językiem, a jego udręczonej matce z rozpaczy nogi odmówią posłuszeństwa... Gdyby ta niezrównana intelektualistka w średnim wieku, która nie opuszcza żadnego koktajlu na imprezie kulturalnej, mogła obejrzeć film w kinie przyszłości i zobaczyła w nim siebie – otepiałą, z dziurami w pamięci, trzęsącymi się rękami, zaślinioną i napadami epilepsji alkoholowej... Do której od dawna nikt nie przychodzi, bo wszyscy się brzydzą, przed którą uciekają dzieci na podwórku, od której śmierdzi, która ma wszy!... Wszyscy oni uciekaliby od alkoholu jak od dżumy. Jak od straszego nieszczęścia, które **już** ich dosięga...

Ale nie ma takiego kina!

I człowiek pija. Na początku „jak wszyscy” – raz w pracy, raz w domu – aby się odstresować, to znów w gościach, w towarzystwie podobnych sobie – do

upadłego, do zaliczenia gleby. Takie alkoholowe historie opowiada się niby dobre dowcipy: „Wczoraj się nawaliłem jak stodoła, leżałem pod stołem, rzygałem do sałatki – ale były jaja!...” Ile takich historii możesz naliczyć we własnym życiu? Jeśli więcej niż dwie – jesteś alkoholikiem. Ale na razie cię to śmieszy, na razie ci wesoło. I twoim przyjaciółom też wesoło – oni wszak piją tak samo jak ty. Wszystkim wam wesoło! I słusznie. Dlatego, że jesteś alkoholikiem. Nawet jeśli jeszcze nie leżysz zasikany pod płótem. Ale wszystko przed tobą. Dlatego że jeśli zdarzają ci się podobne „śmieszne” historie, z których tak serdecznie się zaśmiewasz ze znajomymi, to nie masz innego wyjścia jak interpretować te obrzydlistwa jako zabawne anegdoty. Bo inaczej będziesz zmuszony zobaczyć, co choroba **już** zrobiła z twoim życiem. A przecież nie chcesz tego widzieć! Uparcie nie chcesz widzieć, że jesteś chory – że **już** jesteś chory i w co tak powoli i tak nieodwracalnie zmienia się twoje życie. Przekonujesz sam siebie, że piją wszyscy, że jeszcze masz czas, że nie jest jeszcze z tobą tak źle jak z innymi... Panicznie boisz się zostać bez swoich przyjaciół – alkoholików. Okłamujesz swoje dzieci, że trzeba cię żałować – i dzieci żałują... Kłamią przez telefon, że jesteś chory, kiedy leżysz we własnych wymiocinach. Przynoszą ci piwo na kaca, żebyś nie umarł od zatrucia, bo tak cię trzęsie, że dzieci obawiają się o twoje życie. Często przychodzisz do domu pijany – żalosna istota z pustką w oczach. Wyjaśniasz swoim dzieciom, że niedobrze jest pić dużo – tym samym oszukujesz je, że ty niby pijesz mało. I to twoje „mało”, które one obserwują na co dzień, staje się dla nich normą... Potem twoje dzieci zaczną się ciebie wstydić i gardzić tobą. Ten czas nadejdzie z całą pewnością – jeszcze żaden alkoholik nie uniknął pogardy i wstydu swoich dzieci. A potem twoje dzieci wyjdą za mąż albo ożenią się z takimi samymi alkoholikami jak ty – to ty zbudowałeś w nich ten schemat. A jeszcze później twoje dzieci same zaczną popijać – pomaleńku i niezauważalnie zmieniając swoje życie w to, w co tak skutecznie swoje życie zmieniłeś ty – rok za rokiem, na ich oczach.



Ale ty zawsze znajdziesz dla siebie usprawiedliwienie. Spokojnie zamkniesz oczy na każdą prawdę, na każdy cudzy ból, nawet ból swoich dzieci, jeśli ten ból i ta prawda miałyby przeszkodzić ci w dalszym picu.

Po wielu latach, wcześniej czy później, dopadnie cię drżenie rąk. Potem opuchlizna twarzy – alkoholowe opuchnięcie. Brzuch piwny. Cienkie nogi. Skóra zacznie wydzielać charakterystyczny zapach wymiocin. Wszystkie te oznaki są nieuniknione. Przyjdą na pewno. Dlatego że **alkohol umie czekać**. I dlatego, że **nie ma ładnego alkoholizmu**.

Możliwe, że te oznaki ci przestraszą i nawet przestaniesz pić – na jakiś czas. Ale w sobie nie zechcesz nic zmieniać – pozostaniesz tym samym człowiekiem, z tym samym kompletem swoich osobistych cech, które doprowadziły cię

do alkoholizmu. Przestaniesz pić – ale **w środku zostaniesz taki sam**. I dlatego za jakiś czas zaczniesz pić od nowa.

Pewnego dnia usłyszysz o Programie 12 Kroków i nawet zobaczysz tych zdrowiejących alkoholików, którym ten program realnie pomaga przez wiele lat nie tylko pozostawać trzeźwymi, ale żyć spokojnie i nawet szczęśliwie. Bez żadnych zaszywek i „kodowania”. Zainteresujesz się tym programem, ale kiedy ci powiedzą, że wymaga on absolutnej uczciwości wobec samego siebie, że wyzwolenie z alkoholizmu wymaga od ciebie, byś dokonał uważnego przeglądu swojego bagażu duchowego i rozpoczął pracę nad swoimi cechami wewnętrznymi, i że to na pewno może doprowadzić cię do wyzdrowienia – uśmiechniesz się z wyższością i pogardliwie odrzucisz od siebie ten program. Dlatego że bezlitosna prawda o sobie samym – to jedyne, co może cię zmusić byś uciekł od alkoholu na łeb, na szyję. Ale właśnie tego się boisz. Przecież nie stałeś się alkoholiczkiem ot tak sobie – to właśnie twoje cechy wewnętrzne ci na to pozwoliły! A tu ci proponują żeby je sobie zweryfikować. Twoje duchowe lenistwo uczyniło cię alkoholiczkiem – a tu ci proponują uwolnić się od duchowego lenistwa! Wyjaśnią ci, że nie masz wyboru. Że albo zaczniesz zmieniać siebie, albo zdechniesz. I nie umrzesz ładnie jak w kinie, a ohydnie, tak, jak zdychają alkoholicy.

Ale ty – nie uwierzysz...

Minie jeszcze kilka lat. Być może kilka dziesiątków lat. I dopadnie cię rozpad na poziomie systemu nerwowego. Ten rozpad też jest nieunikniony u wszystkich alkoholików. Ty nie jesteś wyjątkiem. Nie licz, że uda ci się od niego wymigać. Nie uda się. Dlatego, że to nie udaje się nikomu.

Już od dawna pojawiły się u ciebie problemy ze snem – i zaczęłeś je „leczyć” w ten sposób, że do końskiej dawki alkoholu dodałeś jeszcze tabletki uspokajające.

Zacząłeś miewać ataki niekontrolowanej agresji albo, odwrotnie, nieopanowanej płaczliwości. To także nieubłagane objawy ciężkich stadiów alkoholizmu.

Coraz częściej nawiedzają cię myśli o samobójstwie. Twoi przyjaciele

umierają jeden za drugim, bo twoi przyjaciele to alkoholicy, innych nie masz i mieć nie możesz; wszyscy Innu odeszli od ciebie i wspominają życie przy tobie jak koszmarny sen. Te śmierci napawają cię strachem, pogłębiając twoją depresję. Gdzieś w głębi duszy zaczynasz dostrzegać prawdę – że ty też umrzesz tą samą śmiercią albo też twój mózg nie wytrzyma tych nieskończonych ataków alkoholowych i kiedyś wreszcie zwariujesz. Tak naprawdę. Z sanitariuszami i trybem życia rośliny...



(Ciąg dalszy w następnym numerze)

<http://community.livejournal.com/>

SZUKAJMY WŁASNEJ DROGI

Po raz pierwszy trafiłem na miting AA jesienią 1994 roku.

Nie uważałem się za jakiegoś tam alkoholika, a tylko za człowieka, który „miewa problem z piciem”. To trwało dość długo. Kiedy na mitingach inni mówili o sobie „jestem alkoholikiem”, byłem przekonany, że to ich osobisty problem, który mnie w żaden sposób nie dotyczy. Prawie nie słuchałem, co mówili, ani też nie starałem się wnikać w sens wypowiedzi, które od czasu do czasu wpadały mi w ucho. Siadywałem sobie zawsze cicho w kącie, nasunąwszy na oczy daszek czapki, której nigdy nie zdejmowałem z głowy, a kiedy o 19.30 wszyscy wstawali, żeby trzymając się za ręce odmówić Modlitwę o Pogodę Ducha – odprawić ten rytuał, praktykowany na całym świecie i w ten sposób także połączyć się symbolicznie duchem z innymi trzeźwiejącymi alkoholikami – ja nie ruszałem się ze swojego miejsca. Rozwiązywałem krzyżówki, czytałem gazety, gryzmołem sobie coś na różnych karteczkach i uparcie nie wsłuchiwałem się w to, czym dzielili się inni. Innymi słowy – ani na chwilę nie dopuszczałem do siebie myśli, że mogę być alkoholikiem jak oni. Ta myśl wydawała mi się absurdalna i nieprawdopodobna, tym bardziej, że przecież – byłem o tym święcie przekonany – kiedy tylko chciałem, mogłem przestać pić, nawet na zawsze.

Inna sprawa, że jakoś nie chciałem...

Drażniło mnie, że niektórzy ludzie na mitingach próbują sprowadzić wszystkich w AA do wspólnego mianownika i że czasem w związku z tym ktoś odruchowo i mnie przyklejał etykietkę „alkoholik”. Denerwowało mnie to, wkurzałem się i reagowałem ostro i niegrzecznie na każdą próbę „zaciągnięcia mnie do armii alkoholików”.

Po prostu ja nie byłem TAKI. To nie dotyczyło, nie mogło dotyczyć MNIE. Byłem INNY. Taka unifikacja z jakimś tam alkoholikami po prostu mnie odrzucała.

Tak myślałem wtedy. I dlatego odpowiadałem spontanicznie niegrzecznie ludziom, którzy mnie określali na swój obraz i podobieństwo.

Po kilku zapiciach (które w ogóle nie zmniejszyły mojego przekonania, że mogę przestać pić na zawsze kiedy tylko naprawdę zechcę), udało mi się pozostać „suchym” około 22 miesiące. Po pięciu-sześciu miesiącach niepicia zarzuciłem chodzenie na mitingi, bo wydawało mi się, że tylko tracę tam czas, a mój „problem z piciem” jest ostatecznie i na zawsze rozwiązany – tak sobie w owym czasie wyobrażałem.

Potem zapilem znowu i nastąpiła seria nowych, coraz cięższych i dłuższych ciągów alkoholowych. Na początku 2000 roku znowu zacząłem chodzić na mitingi. Chodziłem do AA i mimo to kilka razy znowu zapilem. W którymś momencie złapał mnie nawet wstyd, bo parokrotnie pojawiałem się na mitingu pija-

ny jak bela i nie pamiętałem za dobrze co tam robiłem.

Po ostatnim dziesięciodniowym ciągu, w końcu 2000 roku zacząłem już regularnie uczestniczyć w mitingach AA. Spędzałem na nich siedem wieczorów w tygodniu, postanowiwszy sobie wypełnić skrupulatnie zalecenie „90 mitingów w 90 dni” i przez te 90 dni trzymać się jak najdalej od kieliszka.

Kiedyś na mitingu omawialiśmy Krok Pierwszy. Jakaś nieprzyjemna, ciężka bryła jak gdyby utkwiała mi w gardle, czułem się okropnie, coś się we mnie burzyło, byłem rozżalony i wściekły na samego siebie i na cały świat. Pierwszy Krok mówi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować swoim życiem”...

Wtedy usłyszałem swój własny głos, mówiący: „Mam na imię H. i jestem alkoholikiem”.

Potem mój głos dodał, że mówię to po raz pierwszy... A ja chciałem zapaść się pod ziemię ze wstydu, poniżenia i czegoś jeszcze... czegoś, czego nie potrafiłem określić. W głowie latały mi błyskawice, w uszach huczało, a puls skoczył gdzieś pod niebo...

...Ponad sześć lat po moim pierwszym mitingu doszedłem do tego tak trudnego i zarazem tak prostego odkrycia „że jestem bezsilny wobec alkoholu... że przestałem kierować swoim życiem”... Dużo później zdałem sobie sprawę, że jestem bezsilny tak naprawdę wobec pierwszego kieliszka, pierwszego łyka, że on właśnie puszcza w ruch całe to dalsze perpetuum mobile ciągu i tego wszystkiego, co następuje potem...

A jeszcze później zrozumiałem, że dopóki NIE WEZMĘ tego pierwszego łyka, dopóki nie istnieje dla mnie ten pierwszy kieliszek – dopóty wcale nie jestem bezsilny czy bezradny, muszę po prostu po niego NIE SIĘGAĆ. I wymyśliłem sobie własną dewizę: „Zawsze zagrożony, nigdy bezradny”. W tym sensie, że zawsze będę zagrożony, jeśli sięgnę po pierwszy kieliszek, jeśli wypiję pierwszy łyk, ale nigdy nie jestem bezradny PRZEDTEM.



Po tamtym mitingu czułem się jakoś dziwnie spokojny, pewny siebie i pełen nadziei. Jakby jakiś piekielny ciężar został zdjęty z moich ramion. Jakie to było proste. Ale przecież do odkrycia najprostszycy prawd często prowadzą najtrudniejsze i najbardziej kręte drogi.

Po piętnastu latach ciężkiego picia i po czterech latach trzeźwości ostatnio często wracam do jednego z tekstów z książeczki „Życie w trzeźwości” – rozdziału „Szukajmy własnej drogi”.

H.

SPIS TREŚCI:

Droży Czytelnicy! – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 1
Szukając oceanu – <i>Anna Szwed</i>	s. 2
Dom uczy – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 3
LUDZIE PISZĄ...	
Druga Szansa – <i>Maria</i>	s. 7
Marzenia – niepojęta magia – <i>Anna Mikołajczuk</i>	s. 8
Wybrzeże – <i>Magdalena Wodzis</i>	s. 10
PROBLEMY:	
Ach, my nałogowcy... – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 11
Narkotyki, alkohol – tego nie biorę!	s. 14
Z PRASY: Zraniony za młodu (<i>Gazeta Wyborcza</i>)	s. 17
NASZE KSIĄŻKI:	
Rak duszy. O alkoholizmie – <i>Ewa Woydyłło</i>	s. 21
Po Drugiej Stronie Lustra – <i>Anna Szwed</i>	s. 27
POSZUKIWANIA: Dzban pełen szczęścia – <i>GĄG</i>	s. 31
PROFILAKTYKA:	
Profilaktyka kreatywna cz. II: MOPR – <i>Anna Szwed</i>	s. 38
PRZECZYT@NE W POCZCIE ELEKTRONICZNEJ:	
Moja Mała Siostrzyczko... ..	s. 48
Jakkolwiek Go pojmujemy... – <i>Kaja</i>	s. 50
SPOTKANIA W INTERNECIE:	
Jak umiera alkoholik (cz. 1)	s. 51
PROSTO Z MITINGU:	
Szukajmy własnej drogi	s. 55

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

Zdjęcia: *Anna Szwed*

Ilustracje: *Krzyś Jokieli (10 lat)*

Opracowanie graficzne i skład komputerowy: *Anna Szwed*

Redakcja zastrzega sobie prawo
redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.