FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 2 (22)/2017
{kwiecień-czerwiec}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz
bezpłatny

p e r a s p e r a a d a s t r a

SPIS TREŚCI

3 Ale o zo chozi?
6 Moja historia
8 **J.** Na skraju życia
9 **Ksenia Mitrenga.** Żyj właśnie teraz
10 **Danka**. Czas
11 **N.** Drogi tato
12 **Ola Maj.** Moja pasja
13 **Żaneta Rachwaniec-Szczecińska.** Cyberbullying...
15 Mój mąż jest alkoholikiem
16 **Justyna Płachetka.** Chiny...
17 **Ela.** Podróż niewdzięcznicy
19 **Aga.** Realnie - Idealnie
20 **Klaudia Wywioł.** No tabu
21 **Paulina.** Kochać czyli być
22 **Sonia Krawczyk.** Odwaga
23 **Ewelina i Ariel Kuśka.** Sport to nie tylko zdrowie
26 Nic śmiesznego

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski

Urząd Gminy Godów
ul. 1 Maja 53
44-340 Godów

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Gminy Lubomia
ul. Szkolna 1
44-360 Lubomia

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

Urząd Gminy Mszana
ul. 1 Maja 81
44-325 Mszana

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

Urząd Miasta Radlin
ul. Józefa Rymera 15
44-310 Radlin

Redakcja: Fenix.
Psychoterapia Uzależnień
Ul. Pośpiecha 1A,
44-300 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
DTP: Marek Tomański

Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki
ul. Jastrzębska 157, 44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi?

Było sobie królestwo, w którym rządził mądry i uwielbiany przez poddanych król.
Król miał marzenie wybudowania pięknego pałacu, do którego będą przychodzili ludzie, by spędzać z nim czas na ucztach i zabawach. Rozpoczął budowę śniąc o jego wielkości i wspaniałości. Wizja pałacu była ciągle w jego głowie, co jakiś czas się zmieniała, nigdy nie powstał plan, który dawałby pojęcie o kreowanej przez króla przestrzeni. Był wielkim kreatorem, najlepiej przecież wiedział czego potrzebuje, a może raczej wiedział co aktualnie mu się podoba. Wystarczyła jedna wyprawa do innego kraju by wrócił z głową pełną pomysłów na przebudowę komnat, na zmianę wielkości okien, dekoracji, kwiatów w pałacowym ogrodzie. Każdy kolejny nowy kawałek wydawał mu się znacznie piękniejszy od poprzedniego ale nigdy dość doskonały by się nim ucieszyć. Potrzebował kolejnych inspiracji, kolejnych wypraw, spotkań, wyjazdów i powrotów…
Na pytanie dlaczego budowa trwa tak długo odpowiadał zawsze, że szuka czegoś doskonałego, co spowoduje, że poczuje się w pałacu wystarczająco dobrze, by się w nim zatrzymać na dłużej. Nie umiał nazwać czego szuka, ale wiedział, że na pewno to znajdzie, dlatego musiał wyjeżdżać. Ciągle był w podróży – w poszukiwaniu inspiracji, nowości, ekscytujących wielobarwnością obrazów.
Po jakimś czasie stwierdził, że nie za bardzo lubi wracać pałacu, ponieważ towarzyszyło mu tam poczucie jakiegoś braku, czy niedoskonałości, której nie lubił, a która dawała dziwne poczucie kłucia pod sercem. Nie mógł tam nikogo zaprosić, ponieważ nie było tam jeszcze wystarczająco dobrego miejsca dla gości, więc pięknie zdobione komnaty wionęły pustką i dzwoniącą w uszach ciszą.
Czasami było mu przykro, bo ludzie nie rozumieli jego geniuszu tworzenia, było mu z tym bardzo źle, bo przecież budował pałac dla nich, chciał tylko żeby cierpliwie zaczekali aż będzie gotowy. Jedyną osobą, która go rozumiała był jego architekt – dopingował go w jego zmianach, przebudowywał pałac z ogromną pasją godną najlepszego przyjaciela! Nigdy mu się nie przeciwstawiał. Ciągle mu towarzyszył, nawet w odległych wyprawach po nowe meble i sprzęty niezbędne do przygotowania kolejnych komnat – prawdziwy przyjaciel, pełen poświęcenia i zrozumienia. Zgadzał się na wszystkie nowe koncepcje i z zapałem zabierał się do kolejnych poprawek i przebudów wielkiego pałacu. Nigdy nie zadawał tych wrednych pytań: Kiedy skończysz budowę? Kiedy zamieszkasz w nowym pałacu? Dlaczego to tak długo trwa? Zawsze z uśmiechem przyjmował kolejną zmianę. Godził się na wszystko czego życzył sobie król, ale w duchu myślał, że wszystko i tak zrobiłby po swojemu. Powoli stał się cieniem zamiast być przyjacielem…
Jedyne trudne pytanie, które go dotknęło i poruszyło zostało zadane przez syna ogrodnika:
Dlaczego nie zatrzymujesz się w pałacu na dłużej skoro jest on Twoim domem? - zapytało pewnego dnia dziecko, przynosząc naręcze świeżych kwiatów do sali koronacyjnej.
To słowo „dom" zabrzmiało jakoś mocno w jego głowie, ale szybko odgonił myślenie o nim usprawiedliwiając przed sobą i dzieckiem nieobecność tym, że przecież pałac był w ciągłej budowie. Przecież architekt opiekował się pałacem, „a może nawet go trochę na swój sposób kreował? – pomyślał pewnego dnia król, ale szybko odgonił tę myśl – przecież tylko realizował jego twórcze wizje, które jak rozsypane klocki pojawiały się dzięki kolejnym inspiracjom.
Król lubił przestrzeń, pałac mu jej nie dawał, ogród był za mały, wyprawy niosły ze sobą spotkania z ludźmi, którzy zaczęli go trochę męczyć, więc coraz częściej wymykał się samotnie w miejsca dzikiej przyrody. Tu czuł się wolny, nikt nie zadawał trudnych pytań, nikt niczego nie chciał, nie musiał spełniać niczyich próśb. Zastanawiał się, dlaczego ludzie go męczą, było to ważne pytanie, bo przecież dla nich i spotkań z nimi budował swój piękny pałac. Podczas jednego ze spacerów odkrył, że to czego nie lubi w ludziach to to, że jak zaczyna być z nimi blisko, to oni czegoś od niego chcą, a to przecież ogranicza jego wolność!
Jak oni śmią, przecież król ma prawo decydować o sobie, o tym co robi, z kim spędza czas i jakie decyzje podejmuje!
Bycie z ludźmi wiązało się z zależnością, z zobowiązaniami, z pamiętaniem o tym, co dla nich ważne, a przecież królowie tego nie robią, po to są władcami by być niezależnymi od potrzeb innych ludzi!
Podczas jednej z wypraw w lesie zobaczył mały domek, z którego okien biło ciepłe światło, słychać było śmiech dzieci i rozmawiających ze sobą dorosłych. Ostatnie kilka dni spędził sam, więc zatęsknił trochę za towarzystwem ludzi, lubił opowiadać i lubił słuchać mądrości innych. Głosów wydawało się być jednak za dużo jak na taki mały domek! Jak to możliwe, żeby w takiej przestrzeni pomieścić tylu ludzi? Rozejrzał się i zobaczył, że w oddali nadchodzili kolejni z prezentami w rękach.
- Uff, to po prostu czyjeś urodziny - pomyślał król - więc liczba ludzi jest uzasadniona.

fot. Cecilia Johansson

Nie miał ochoty na świętowanie urodzin – przestarzały zwyczaj i ludzie są skoncentrowani na osobie obchodzącej urodziny, więc nic ciekawego nie czeka go na takim przyjęciu. Już miał odejść, gdy ze zdumieniem zauważył, że ludzie wychodząc z tego domu także nieśli ze sobą w rękach prezenty. Nowości było już za dużo, postanowił się temu przyjrzeć. Zapytał czyj to dom i w odpowiedzi usłyszał, że to dom wróżki.

- Opowieści starych babek - pomyślał z lekkim szyderstwem - Muszą tu przychodzić naiwni ludzie, szukający pocieszenia w bajkach o dobrych ludziach i spełniających się marzeniach.

Wszedł do środka i zobaczył, że ludzie wchodząc zostawiają prezenty w różnych miejscach, spotykają się ze sobą nawzajem, niekoniecznie nawet witają się czy rozmawiają z wróżką. Ale było to przyjemne miejsce, ciepłe, spokojne, jakieś dziwnie bezpieczne, chociaż dom był mały i w sumie bardzo pospolicie urządzony w środku. Spodziewał się spotkać jakąś miłą staruszkę, jednak zobaczył ładną uśmiechniętą kobietę w zwiewnej kolorowej sukience o twarzy, na której uśmiech zdawał się być stałym gościem. Szeroki uśmiech powodował dziwną lekkość w byciu w tym miejscu. Kiedy ktoś chciał już wychodzić wróżka na odchodne pytała:

- Czy znalazłeś odpowiedź na swoje pytanie? Może zechciałbyś zabrać coś, co będzie ci o niej przypominać? Śmieszne - pomyślał król - To wróżka nie używa magicznej różdżki, ani zaklęć tylko pomaga szukać odpowiedzi? I na dodatek pozwala zabierać swoje prezenty?

Wtedy go olśniło, że ci ludzie nie przynoszą prezentów dla niej tylko dla siebie nawzajem i to tworzyło magię tego miejsca – ludzie dawali i brali od siebie nawzajem. Zupełnie tego nie rozumiał, wtedy ona podeszła i zapytała, czy chciałby coś wziąć dla siebie. Rozejrzał się po pokoju.

- Nic nie przyniosłem, więc nic nie mogę wziąć – powiedział hardo podnosząc głowę.

- Nie musisz nic dawać, żeby coś wziąć, wystarczy, że jesteś – powiedziała z uśmiechem.

- Nie jestem żebrakiem, jestem królem i niczego nie potrzebuję. Chyba nie wiesz kim jestem.

- W takim razie pokaż mi kim jesteś, jak żyjesz i co jest dla ciebie ważne.

- Dobrze, zapraszam cię do mojego pałacu, nie jest co prawda jeszcze gotowy na przyjmowanie gości, ale mogę ci go pokazać. Może czegoś się nauczysz w kwestii urządzania domów, ten twój jest mały i strasznie pospolity, powinnaś nauczyć się korzystać z wielu rzeczy. Pamiętaj tylko, że nie mogę zaprosić cię na dłużej, tylko na chwilę, na spacer po pałacu, ponieważ nie jest on jeszcze skończony.

Oprowadzanie po pałacu okazało się być prawdziwą przyjemnością dla niego, chociaż rzadko to wcześniej robił. Nie chciał go pokazywać, żeby ludzie nie widzieli różnych niedoskonałości, które ciągle wymagały poprawy, obawiał się, że mogą coś skrytykować. Ona robiła wrażenie zgadzającej się na wszystko co ludzie do niej przynosili więc wydawała się być niegroźna. Z jakimś dziwnym uwielbieniem patrzyła, kiedy opowiadał, Poza tym była bardzo zajętą ludzkimi sprawami wróżką, więc na pewno przyjdzie tylko na chwilę i potem sobie pójdzie, a on będzie mógł jej pokazać jak mogłaby żyć gdyby tylko chciała, to będzie jego prezent dla niej, kto wie, może nawet podaruje jej jakiś mebel, jeśli uzna, że pasuje do jej małego domku.

Podobał mu się jej uśmiech i to z jakim zachwytem przyjmowała prezenty, które przynosili do jej domu zwykli ludzie. Wiedział, że przepychem pałacu przyćmi jej mały domek i wywoła zachwyt na twarzy. Rozpoczęli spacer po komnatach zamku. Opowiadał o meblach które kupił, kilimach przywiezionych z dalekich krain, kamieniach, które tworzyły mozaiki na podłodze. Wydawało mu się, że idzie w określonym kierunku, ponieważ znał to miejsce, sam je tworzył, zmieniał, poprawiał. W miarę wędrówki coraz więcej było przedmiotów, a coraz mniej jasności, w której części pałacu się znajdują. Zaczął się obawiać, że może nie wystarczyć dnia na obejście całego pałacu i wtedy będzie musiał się nią jakoś zaopiekować, a przecież nie było jeszcze gotowych pokoi dla gości. Ona wpatrzona słuchała jego opowieści, trochę złościło go to, że momentami bardziej podobały się jej barwne kwiaty na dywanie ogrodu u stóp pałacu, niż piękne i bogate marmurowe posadzki, ale w sumie sam z przyjemnością patrzył na ogród, kiedy kolejny okrzyk niemal dziecięcego zachwytu wypełniał wnętrze pokoju. Prawie nie pamiętał jaki jest piękny, kwiaty były takie prozaiczne i każdy właściwie mógł je mieć, dlatego mało poświęcał im uwagi. Ona była tak zwyczajna w tym zasłuchaniu i zapatrzeniu w rzeczywistość, którą wykreował, że sam zaczął się nią na nowo cieszyć, jakby odkrywał zapomniane przez siebie miejsca.

W pewnym momencie stanął przy oknie wielkiej komnaty i z przerażeniem odkrył, że nie wie w której części się znajdują, ani gdzie powinni iść. W jego głowie nie było mapy pałacu! Nie potrafił przewidzieć do jakiego kolejnego pokoju wejdą, co w nim zastaną, jakiej będzie wielkości i jakie ma przeznaczenie… W połowie drogi poczuł, że już nie chce iść dalej, że nie chce odkrywać kolejnych zapomnianych komnat, że one nie niosą ze sobą obrazów, tylko są masą martwych przedmiotów, które otulają go delikatną mgłą smutku. Chciał wrócić, ale nie znał drogi!! Pałac stał się labiryntem pokoi, które nie były uporządkowane, nie łączyły się ze sobą, nie miał w głowie żadnej mapy, która dałaby bezpieczeństwo poruszania się. Wróżka stała wpatrzona w zachodzące słońce mieniące się ciepłymi kolorami, a on stał bezradny, zgubiony we własnej przestrzeni. To miejsce było się dla niego obce i nieprzewidywalne, a przecież budował je przez ostatnie kilka lat, by było pięknym i zachwycającym miejscem dla ludzi, których chciał tu zaprosić.

fot. Paweł Kornacki

Ludzie – no właśnie, dla kogo właściwie był ten pałac? Kto czułby się w nim dobrze? Kogo chciał w nim gościć? Właściwie nigdy nikogo nie zapytał w jakim otoczeniu czułby się dobrze, bo przecież to on wiedział najlepiej czego potrzebują inni ludzie i ciągle poprawiał wnętrza dla nich…

Nie wiedział co ma zrobić, czuł, że głowa mu pulsuje, masa myśli powodowała jakąś bitwę, potworny lęk ogarnął całe jego ciało, nie mógł zrobić kroku, chciał uciec, ale nie wiedział w którą stronę ma się poruszać. W jego głowie było mnóstwo myśli, ale one także tworzyły labirynt w którym nie potrafił się odnaleźć.

Wróżka wzięła go delikatnie za rękę i poprosiła, żeby opowiedział jej o ludziach, których spotkał podczas swoich wypraw i emocjach, które tym spotkaniom towarzyszyły. Dotyk jej dłoni okropnie go wystraszył. Była strasznie blisko, przestraszył się, że będzie chciała go poprowadzić przez jego pałac, to byłoby nie do zniesienia, gdyby wiedziała lepiej od niego, jak się po nim poruszać! Ale była przecież wróżką, może użyje zaklęcia i to wszystko magicznie uporządkuje. No tak, ale wtedy będzie musiał być jej wdzięczny, może czegoś będzie od niego chciała, może uporządkuje pałac po swojemu. Nie mógł na to pozwolić. Nie pozwolił jej trzymać się za rękę, ale stał bezradny, nie znajdował odpowiedzi na dziesiątki pytań, które teraz stały się jakąś wojną w jego głowie.

Po co właściwie budował to miejsce? Co było siłą napędową jego działania? Dlaczego było tu tak dużo pustej przestrzeni skoro wypełniało ją tyle pięknych przedmiotów?

Wróżka znowu wsunęła dłoń w jego dłoń i powtórzyła swoją prośbę:

- Oprowadź mnie po pałacu opowiadając o ludziach, których spotkałeś podczas tych wypraw, o uczuciach, które ci wtedy towarzyszyły.

fot. Rajmund Barnas

Uff, nie chciała go prowadzić, poprosiła tylko, by to on ją oprowadził. Była zdana właściwie na niego w tej wielkiej przestrzeni, poczuł się za nią odpowiedzialny w tym chaosie wielkich nieuporządkowanych komnat. Nie bała się, stała i czekała, aż on znajdzie drogę. Cierpliwie stała powtarzając pytanie o ludzi i uczucia. Początkowo w natłoku pędzących myśli nie umiał sobie przypomnieć miejsc, które wiązały się z konkretnymi przedmiotami.

- Pomyśl o kolorach, o porze dnia, o smaku potraw – powiedziała wróżka.

Tak, to dobrze znał i umiał o tym opowiadać, kiedy zaczął mówić, w jego obrazach powoli pojawili się ludzie. Pamiętał dobrze spotkania, które niosły ze sobą mnóstwo emocji. Zauważył, że przestała patrzeć na ogród, cała była skoncentrowana na nim i jego opowiadaniu. Niemal z uwielbieniem na twarzy słuchała jak opowiadał o ważnych dla niego ludziach. Podczas opowiadania zaczął czuć wspomnienia. Poczuł jak bardzo ważne były te spotkania, jak dużo dawał innym ludziom i jak bardzo oni ubogacali jego, uczyli się od siebie nawzajem, czasami spierali, ale tworzyli, odkrywali, budowali razem, te spotkania były nieustanną drogą ku rozwojowi. Dopytywała o emocje, o kolory, o to, co było dla niego ważne – naprawdę była zainteresowana jego opowiadaniami. Przedmioty nagle gdzieś zniknęły, stały się tłem dla uczuć i spotkań. Opowiadał czego w czasie tych spotkań nauczył, ale też odkrywał, że zostawiał tych ludzi, nie wracał w te same miejsca, zapominając o nich z lęku przed tym, że mogą wejść w jego świat i go zmieniać, a przecież każde spotkanie pozostawiało coś, co go zmieniało – wewnątrz i na zewnątrz – każda komnata była rezultatem innego spotkania. Uczucia pozwalały mu nazywać, czego od nich doświadczył, chociaż słowo miłość było zbyt trudne do wypowiedzenia, ubierał je w przyjaźń, zaufanie, wspólną przygodę, dobre spotkania… Czuł jednak, że są to słowa trochę „zamiast" bo tamto byłoby znowu zbyt zobowiązujące, bo niosłoby ze sobą odpowiedzialność…

Doszli do drzwi wejściowych, wróżka stanęła w geście pożegnania. Z uśmiechem zadała kolejne pytania:

- Co pomogło ci znaleźć drogę? Co było najważniejsze w tych spotkaniach?Jakie najważniejsze słowa prowadziły cię przez ostatnie kilka godzin spaceru?

Król zamyślił się na chwilę, ale serce od razu znalazło odpowiedź:

- Dawanie, odpowiedzialność i miłość – DOM…

▪ Moja historia

Pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku 17 lat. Zaczęło się to w szkole zawodowej. Dosyć często chodziliśmy z kolegami po lekcjach do pobliskiego sklepu gdzie kupowaliśmy po jednym piwie czasem po dwa. Było to zależne od ilości pieniędzy. Spotykaliśmy się popołudniami na pobliskim boisku gdzie często graliśmy w piłkę i tam robiliśmy zrzutę na jakieś piwa a nawet wina. Wtedy picie sprawiało mi przyjemność. Dostrzegałem ze alkohol dobrze robi mi i częściej miałem ochotę na picie. Mogłem coraz więcej wypić bez objawów upojenia. Po ukończeniu szkoły zawodowej podjąłem pracę w miejscu gdzie wcześniej miałem praktyki zawodowe. Kiedy przyszedłem do pracy w pierwszy dzień majster zaprowadził mnie do brygady murarzy, kiedy się przedstawiałem jeden z nich powiedział: „młody chyba jakieś wkupne będzie". Odpowiedziałem że będzie, ale na razie nie mam pieniędzy. Wtedy brygadzista powiedział, że mi pożyczy. W pierwszym dniu pracy kupiłem sześć butelek wódki, którą wypiliśmy na budowie. Następnego dnia zaczęliśmy pracę od piwa. Zauważyłem za alkohol poprawia mi samopoczucie. Po kilku dniach picia na budowie oraz w barach pojawiły się pierwsze luki w pamięci. Nie pamiętałem co robiłem poprzedniego dnia. Na spotkaniach towarzyskich sam inicjowałem kolejki poganiałem innych żeby pili szybciej, bo ja chciałem zaspokoić swoja dużą chęć picia. Alkohol wyraźnie poprawiał mi samopoczucie. Dolegliwości po alkoholu były coraz większe, odkryłem wtedy zbawcze działanie klina. W 1982 roku zostałem powołanie do wojska. Po złożeniu przysięgi dostałem ataku żołądka i przewieziono mnie do kliniki wojskowej. Następnie stanąłem przed komisją i zwolnili mnie ze służby. Po krótkim pobycie w domu zatrudniłem się na kopalni tam poznałem nowych kolegów z którymi codziennie po pracy chodziłem na piwo. Nie raz była nawet flaszka. Picie kończyło się czasem moralnym, bólem, klinem. Picie zaczęło negatywie wpływać na moją pracę. Zacząłem używać wytłumaczeń dla picia. Nie chodziłem do pracy, nie miałem już urlopu. Traciłem swoje kolejne prace. Po krótkiej przerwie zatrudniłem się w hucie. Tam poznałem osoby które nie piły. Miałem kłopoty z żołądkiem i dwunastnicą. Jedne z kolegów doradził mi żebym wypił sodę oczyszczoną. Piłem ja codziennie. Pewnego dnia podczas picia soda wymieszała się a alkoholem. Nie mogłem wyjść z toalety o własnych siłach. Wylądowałem na pogotowiu. W szpitalu okazało się że pękł mi żołądek, co było spowodowane piciem alkoholu oraz nadmiarem sody. Po dwóch tygodniach opuściłem szpital i jakiś czas nie piłem, ale po trzech miesiącach wróciłem do picia. Piłem prawie codziennie, do domu wracałem wieczorami poobijany zakrwawiony, a moi opiekunowie się zamartwiali; byli nimi moja babcia i dziadek. Oni wychwali mnie od kołyski. Po wytrzeźwieniu przepraszałem ich i obiecywałem że z tym skończę. Po trzech dniach spokoju znów wracałem pijany. miałem złamany nos, rozbity łuk brwiowy, odbijałem się od ścian. Nie raz zauważali to sąsiedzi i odprowadzali mnie do domu. Babcia trzymała się za głowę i płakała. Po

fot. Edwin Pijpe

wytrzeźwieniu znów przepraszałem. Kiedy byłem pijany poślizgnąłem się i złamałem żebro, które przebiło płuco; coraz silniejszy ból i trudności w oddychaniu. Lekarze stwierdzili ze jestem nieodpowiedzialny. Po wyjściu ze szpitala złożyłem wniosek do MOPS na komisję lekarską, gdzie zrobili ze mnie niezdolnego do pracy. W 1996 roku zamieszkałem z konkubiną. Przedstawiłem ją rodzinie, wszyscy ją zaakceptowali. Po kilku miesiącach zamieszkaliśmy razem. W 1997 roku urodził się nam syn. Byłem bardzo szczęśliwy. Po kilku dniach przyjechałem do szpitala do syna i żony. W pracy dostałem wolne i wypłacili mi pieniądze. Siedziałem ciągle przy dziecku. Przestałem palić w mieszkaniu. Skończył mi się urlop i wróciłem do pracy. Wszyscy wiedzieli że mam syna i zostałem ojcem. W pierwszy dniu musiałem postawić alkohol. Do domu wróciłem wypity i rozpoczęła się awantura. To było częste. Raz się godziliśmy, raz kłótnia i ciche dni. I tak oddalaliśmy się od siebie. Ja byłem coraz częściej pijany. 17 kwietnia 2002 roku zmarła moja mama, ja parę dni później dostałem ataku i zacząłem krwawić. Konkubina wezwała pogotowie, straciłem dużo krwi. Miałem operację, która trwała 8 godzin. Miałem guza. Konkubina dowiedziała się że jak wyjdę z tego, to będzie cud. Po tym zajściu chodziłem do lekarzy na USG itd. Zacząłem wracać do sił. Pewnego dnia odbierałem Karola z przedszkola i miałem zapłacić mu za wycieczkę. Miałem pieniądze ale powiedziałem że doniosę. Wtedy wróciłem do pica. Coraz częstsze konflikty z żoną oraz awantury zakończyły się rozstaniem. Byłem bardzo agresywny a choroba dobijała mnie. Coraz mniejsza dawka alkoholu pozwalała mi się upić. Dokonywałem też kradzieży. Pojawiały się konflikty z prawem. Straciłem i syna i konkubinę. Kolejno znajdywałem pracę ale znów ja traciłem. Nie mając pieniędzy na alkohol spotkałem kolegę, który powiedział że ma coś specjalnego. Dałem mu kilka złotych a on przyniósł dużo wódki. Po tym jak wypiłem powiedział, że to alkohol niespożywczy. Nie przejąłem się tym, a w smaku niczym się nie różnił. Piłem to przez rok. Do momentu kiedy straciłem czucie w nogach. Okazało się, że to postępująca polineuropatia. Piłem mimo to. Dziś chodzę o kuli, nie mam do końca czucia w nogach a moje życie to jedynie dno. Jestem tu na leczeniu, chciałbym żeby coś się w końcu zmieniło.

fot. Małgorzata Głuchowska

▪ Na skraju życia

J.

Moim marzeniem od zawsze było mieć dom i rodzinę. Mieć na kogo liczyć w dobrych i złych chwilach. Stworzyć mojemu synowi prawdziwy dom, którego tak naprawdę nigdy nie miał i ja też bardzo nie… W moim domu od kiedy pamiętam były imprezy, alkohol i policja. Wyszłam za mąż w wieku 18 lat żeby po prostu uciec z domu. Żebym już nie musiała oglądać pijanego ojca, który bije mamę i poniewiera babcią. Mąż po pięciu latach znalazł sobie inną, wziął pakiet z kopalni i zaczął się bawić. Stałam z boku i przyglądałam się jak pomału się stacza. Byłam młoda i nie chciałam mu wybaczyć. Zabrałam syna i wróciłam do rodziców. Poznałam faceta który totalnie zniszczył mnie i moje życie. Cud, że udało mi się przetrwać, a nawet nie boję się użyć tego słowa, przeżyć.

I tu pojawia się A. Przygarnął mnie kiedy byłam już prawie na dnie.. dał mi nadzieję na lepsze życie, na takie o którym zawsze marzyłam. Miał zawsze dla mnie czas. Był przy mnie kiedy potrzebowałam wsparcia. Tylko że kiedy wypił wszystko mi się przypominało, a to bolało… chciałam zapomnieć o przeszłości a on mi nie dawał zapomnieć. Potem pojawiła się zazdrość. Potrafił dzwonić do pracy i sprawdzać, czy w niej jestem. Twierdził, że biorę urlopy i jeżdżę nie wiadomo gdzie i z kim. No i codzienne obowiązki. Wszystko na mojej głowie. Obiecywał, że jak przyjadę po nocce to będzie śniadanie na mnie czekać. A ja przyjechałam i w domu był smród jak w gorzelni, wszędzie puszki, pełna popielniczka petów, a on spał. Dzwoniłam z pracy, żeby ugotował ziemniaki, a jak wróciłam to garnek już się palił, a on spał. Gdy prosiłam o cokolwiek to słyszałam, że za chwilę, zaraz, później i nie robił tego w końcu wcale. Z pracy nigdy nie szedł najpierw do domu tylko do hurtowni. Tam wypijał nie wiem ile, bo zawsze twierdził, że jedno piwo, a trwało to godzinę. Jak już w końcu zawitał do domu to musiałam wysłuchać jak uskarża się na innych a tylko on jeden jest w porządku. Później albo zjadł albo nie i szedł

fot. Vanessa Fitzgerald

spać. I tak dzień za dniem. A jak przychodził weekend no to jemu się należał odpoczynek. Telewizor, gra i piwo. Jak trzeba było gdzieś jechać samochodem to musiał o tym wiedzieć dzień lub dwa wcześniej, bo inaczej nie jechał. Parę razy potrzebowałam żeby zawiózł mnie do pracy czy odebrał – nie jechał bo zapił.

Jeśli chodzi o zachowanie w piciu to różnie. Raz wrzeszczał, zamykał mi drzwi do pokoju, mówił że mam spać w pokoju u syna. Innym razem puszczał muzykę i płakał. Mówił że mnie zostawi i pójdzie do mamy. Innym razem ubierał się i wychodził, oczywiście po zapas piwa. Najgorsze jest to, że tylko ja i syn wiedzieliśmy ile on naprawdę pije. Po barach nie chodził, więc ludzie twierdzili, że nie pije. To jest geniusz ukrywania się w piciu. Nawet mnie kilka razy oszukał. Gdy miał przyjechać po mnie ostatnim razem, a przyjechała zamiast niego policja myślałam, że się zabił autem. Ale żył. Stał i wyglądał normalnie a miał dwa promile we krwi. Taki szok jaki ja wtedy przeżyłam… przeleciało mi przez głowę pięć lat naszego życia , każda jazda autem, jak woził rodziców, mamę, syna… czy on był wtedy trzeźwy? Twierdzi, że mnie kocha, a naraża na takie niebezpieczeństwo…

Chciałabym kiedyś powiedzieć tak jak koleżanki z pracy, że ja też mam fajnego męża i też mogę na nim zawsze polegać. Ja też kiedyś piłam, dużo piłam, ale w jednym dniu powiedziałam sobie dość. Nie chcę. Straciłam przyjaciół, znajomych. Dla nich jestem inna. Ale mnie nie zależy na znajomych od kieliszka. Ja potrafię na trzeźwo zmierzyć się z problemami. Nie potrzebuję wspomagaczy. Czuję się przez to silniejsza od nich, bardziej odporna, twardsza. Jeżeli mój mąż poradzi sobie i wyjdzie z tego będziemy najlepsi z najlepszych. Nikt i nic nas nie zniszczy. A może inni zamiast się śmiać pójdą w nasze ślady i przy kawie i ciastku porozmawiamy jak człowiek z człowiekiem?

▪ Żyj właśnie teraz

Ksenia Mitrenga

Wczoraj do ciebie nie należy.
Jutro niepewne...
Tylko dziś jest twoje.
Św. Jan Paweł II

1. Przeszłość
To jakim dziś jesteś człowiekiem, Drogi Czytelniku, zależy od tego co Cię w życiu spotkało, co przeszedłeś, co przeżyłeś. To właśnie Twoja przeszłość ukształtowała Cię właśnie tak, a nie inaczej. Poprzednie lata Twojego życia - od samego początku Twojego istnienia budowały Twoje dzisiejsze „JA". Tak naprawdę każda godzina, a nawet każda sekunda Twojego życia miała na Ciebie wpływ (przecież czasem w jednej chwili może stać się coś wspaniałego, w jednej chwili też wszystko może runąć). Jesteś więc sumą swoich doświadczeń z przeszłości i tego co było „wczoraj" albo „kiedyś".
Często jednak za bardzo „zanurzony" jesteś w przeszłości.
Być może tkwisz myślami w wydarzeniach sprzed lat. Może przeżywasz te same emocje, tak samo silnie. Może doświadczyłeś krzywdy, może spotkało Cię coś bolesnego. I stale to rozpamiętujesz. Jakbyś ciągle był właśnie „tam" i właśnie „wtedy". Żyjesz dawnymi sprawami. I to one ciągną Cię stale w tył… Może stale wspominasz te wszystkie dobre momenty z przeszłości, może ciągle powtarzasz „kiedyś było inaczej, kiedyś było lepiej, kiedyś to było życie..." No właśnie - „kiedyś"… Nie napiszę Czytelniku nic nowego. Banał - czasu nie da się cofnąć. To już było. Czy nam się to podoba czy nie, ma powrotu. Tkwiąc uparcie w przeszłości tracisz to co dzieje się aktualnie. Jesteś myślami i sercem w złym miejscu. Nie jesteś „tu i teraz", nie jesteś „dzisiaj". Uważaj! Przegapisz to co dzisiaj i co wtedy? Jutro to wszystko będzie już tylko przeszłością. Jutro już „tu" nie wrócisz.

2. Przyszłość
Musisz mieć jakieś plany- wiadomo. Musisz myśleć o tym co będzie jutro, za tydzień, a może nawet za rok czy kilka lat. To dobrze, że bierzesz pod uwagę swoją przyszłość. Dzięki temu jesteś racjonalny liczysz się z konsekwencjami swoich działań, przewidujesz. Często jednak za bardzo „zanurzony" jesteś w przyszłości. Twoje życie jest ciągłym czekaniem? Czekasz na koniec dnia pracy albo koniec lekcji. Czekasz na weekend. Czekasz na Boże Narodzenie. Czekasz na lato. Czekasz na urlop. Ciągle tylko myślisz o tym co dopiero ma nastąpić. Już zaprzątasz sobie głowę tym co i jak będziesz robić. Marzysz. Piszesz tylko te dobre scenariusze. Wybiegając tak daleko myślami znowu zatracasz obecną chwilę. Tak wiele spraw odkładasz na jutro, „na później", „na potem"…
Ale czy jesteś całkowicie pewien, że jutro w ogóle nadejdzie?

3. Teraźniejszość
To właśnie teraz jest najważniejsze. Właśnie w tym momencie żyjesz, ta właśnie chwila jest Twoja. Tylko Twoja. Popatrz wokoło. Co widzisz? Co słyszysz? Czego doświadczasz? JESTEŚ właśnie teraz. Właśnie „dziś" Nie „wczoraj" i nie „jutro". Co Ci się właśnie w tym momencie podoba? Jest coś takiego? Więc uśmiechnij się! Co Ci się nie podoba? Co Ci nie pasuje? Jest coś takiego? Spróbuj to zmienić. Nie odwlekaj. Zrób to teraz.
Jak się czujesz? Czy coś Cię boli? Czego potrzebujesz? Czego pragniesz? Zamknij oczy. Posłuchaj bicia swojego serca. Oddychaj. Pobądź tak naprawdę sam ze sobą. Właśnie „dziś". Ta chwila jest najważniejsza. To właśnie czas obecny jest do Twojej dyspozycji. Ty decydujesz co z nim zrobisz. To właśnie w obecnej chwili możesz kształtować swoje życie. Dzisiaj przytul kogoś kogo kochasz, albo napisz mu czułego smsa, albo zerwij dla niego kwiatek na łące. Dzisiaj zrób coś dobrego dla siebie - zjedz coś smacznego, pójdź na spacer, tańcz przy zmywaniu naczyń. Dzisiaj sobie popłacz, jeśli potrzebujesz, zakop się pod kocyk i wyj ze wszystkich sił jeśli to przyniesie Ci ulgę. Przecież możesz wykorzystać swój czas po swojemu.
Pamiętaj o tym co było, myśl o tym co będzie. Ale żyj właśnie teraz.

– Jaki dziś dzień? – zapytał Puchatek.
– Dziś – odpowiedział Prosiaczek. Na to Puchatek:
– To mój ulubiony dzień.
A.A. Milne „Kubuś Puchatek"

Ksenia Mitrenga •

Autorka jest psychologiem.
W poradni Fenix prowadzi psychoterapię grupową dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych

▪ Czas

Danka

fot. Hannah Elizabeth Condon

Maj, to według mnie, najładniejszy miesiąc w roku. Bo to wiosna już rozgościła się na dobre, zaczynają kwitnąć bzy i kasztany, dni są coraz dłuższe. Poza tym maj to także miesiąc, w którymi moi najbliżsi przyjaciele obchodzą swoje urodziny, czas pierwszych komunii dla dzieci i chyba najważniejsze święto w maju - Dzień Matki i o tym chciałam napisać, a do refleksji skłonił mnie film, który niedawno obejrzałam. Traktował o o tym, co ważne w życiu, o przemijaniu i śmierci. Główny bohater to bogaty biznesmen, który zbliża się do kolejnej rocznicy swoich urodzin, trochę znudzony, utrudzony życiem, ale wydaje się spełniony. Przeżył miłość swego życia, ma dwie wspaniałe córki, potężne imperium finansowe. Słowem wszystko, czego człowiek może pragnąć. Wtedy w jego życie wkracza śmierć, przebrana w postać młodego mężczyzny, z którym bohater zawiera pewien układ. Jak nietrudno się domyślić stawka jest wysoka, grają o życie i czas. To co dla człowieka najcenniejsze, by mieć czas dla drugiego człowieka, by zdążyć okazać i powiedzieć jak ważny jest w naszym życiu, że się go kocha i mieć czas, żeby się pożegnać, gdy śmierć zabierze go na ostatni spacer...

Często mówimy, że nie mamy czasu a to nie prawda. Każdy ma określony czas i to jak go zagospodarujemy zależy tylko od nas. Postanowiłam nie marnować go na głupoty bo jest bezcenny. Mój czas jest określony i kiedyś się skończy, więc muszę go wykorzystać dobrze.

Pamiętajmy o naszych najbliższych: przyjaciołach, znajomych a przede wszystkim o Mamach w dniu ich święta, albo jeszcze lepiej, w każdy dzień, który możemy z nimi dzielić, bo nigdy nie wiadomo ile mamy tego wspólnego czasu. Ja z moją Mamą nie zdążyłam się pożegnać, bo odeszła tak niespodziewanie dla nas, ale zawsze będzie w moim sercu. Nieprawdą jest, że czas leczy rany, bo tak samo brakuje mi jej dziś, jak wtedy gdy odeszła...

▪ Drogi tato

N.

Na początku chciałabym ci powiedzieć, że to trudne napisać ci tak wszystko co czułam, ale chciałeś abym napisała szczerze co czułam gdy piłeś, a więc posłuchaj teraz:

Po pierwsze gdy chlałeś jak nienormalny bardzo łatwo było cię zdenerwować. Krzyczałeś i nie można było z tobą porozmawiać normalnie, a ja tyle razy tego potrzebowałam. Nie przejmowałeś się niczym, ani nikim. Gdy byłeś taki nawalony a ja przychodziłam do domu i już na klatce słyszałam jak się kłóciliście z mamą to miałam ochotę wyjść z tego domu i nigdy nie wrócić. Czy my naprawdę sobie zasłużyłyśmy na takie traktowanie?

Po drugie – twój wypadek. Mam siedemnaście lat, popełniłam dużo błędów i pewnie nie znam się na życiu, ale wiem, że po alkoholu się nigdy nie wsiada do samochodu. Ale trudno, stało się. Tylko dlaczego teraz my mamy płacić za twoje błędy? Dlaczego musimy sobie czegoś odmawiać, abyś ty spłacił swoje długi? Wiele razy chciałam ci powiedzieć żebyś się ogarnął, ale to była twoja decyzja. Tylko czy naprawdę ta wódka, cały ten alkohol, chlanie tygodniami jest warte naszej rodziny? Wiem, że powinnam ci być wdzięczna za wszystko, ale to jak się zachowywałeś ostatnio daje mi prawo do złości na ciebie. Tak, mam do ciebie żal. Zachowywałeś się nieodpowiedzialnie i egoistycznie. Nie wiem o czym wtedy myślałeś, co miałeś w głowie i nawet nie chce wiedzieć. Jesteś moim ojcem i może powinnam cię wspierać, ale mam to gdzieś jeśli za parę miesięcy będzie tak samo.

Po trzecie – nie wiesz i nigdy się nie dowiesz jak wtedy się czułam, co myślałam gdy widziałam cię po raz setny nawalonego. Nie wiesz jak to jest szlajać się po osiedlu bo nie chciało ci się wracać do domu, gdzie jedyne co było czuć to alkohol. Nie wiesz jak to jest gdy nie możesz zaprosić nawet znajomych do domu bo boisz się, że zobaczą twojego pijanego ojca.
Nie wiem co ci mam powiedzieć… jedynie, że rozwaliłeś mi kilkanaście dobrych miesięcy. Zresztą nie tylko mi. Nie mogłam nawet z tobą porozmawiać jak córka z ojcem. A mama? Nawet nie wyobrażam sobie jak ona musiała się czuć, była zupełnie sama. Ja na jej miejscu już dawno bym się z tobą rozwiodła. Podziwiam ją za to, co ona dla ciebie robi i ty też powinieneś. Taka żona to skarb, a ty nawet nie potrafisz tego docenić. Ona naprawdę wierzy w to, że ty się zmienisz. Moim zdaniem jest naiwna, bo ja w to już dawno zwątpiłam.

fot. Matthew Maaskant

I po czwarte – to najgorsze jest to, że ty nie widzisz, że alkohol to gówno, które zniszczyło ci życie i zdrowie. Kiedy to w końcu zrozumiesz? Co jeszcze musi się stać, abyś to zrozumiał? Alkohol ci wszystko zabrał. Już drugi raz siedzisz w jakimś ośrodku sam, groziło ci więzienie, prawie straciłeś rodzinę i pracę. Czy to wystarczające dno abyś wziął się w garść?

Piszę ten list po to, abyś wiedział jak się czułam i po to, abyś sobie coś uświadomił, przemyślał wszystko, stanął na nogi i zaczął naprawiać swoje błędy. Mam buntownicze podejście do tego wszystkiego, ale naprawdę bardzo mi przykro, że mam takiego ojca. Tyle razy się za ciebie wstydziłam. Jedyne czego teraz bym chciała, to abyś przestał pić, naprawił wszystko, żebyś w końcu udowodnił mamie jak bardzo ją kochasz, bo ona teraz naprawdę tego potrzebuje.

▪ Moja pasja

Ola Maj

Pasje. Chyba każdy je ma. Moją pasją są wnętrza. Już jako dziecko chciałam chodzić do szkoły plastycznej, na lekcje rysunku czy po prostu zajęcia w domu kultury. Uwielbiam programy o wnętrzach, przerabianiu starych mebli na nowe, jak zrobić coś z niczego. Od zawsze aranżacja wnętrz jest jedną z moich pasji. Jaki kolor ścian wybrać, jaką podłogę położyć, do tego jakie drzwi by pasowały do całości wnętrza, mieszkania czy domu. Mam mnóstwo pomysłów na wnętrza, na przestrzeń życiową. Chociaż nie mam jeszcze własnego mieszkania, to wiem jak bym chciała żeby wyglądało, nawet mam kilka opcji w głowie do różnego rozplanowania przestrzeni. Bo przecież piękny dom czy mieszkanie to marzenie każdego.

Uwielbiam styl skandynawski – jasne barwy, naturalne drewno, proste kształty czy naturalne tkaniny. ZERO FIRANEK!!! (FIRANKI TO ZŁO!!!). Jak bym miała mieć mieszkanie urządzone właśnie w takim stylu, to dominowałaby biel i szarość, może odrobina błękitu. Białe ściany, białe meble, wszystko białe plus kolorowe dodatki, zielone rośliny i jasna ale drewniana podłoga. Dużo obrazów na ścianach w czarno – białej kolorystyce i dużo naturalnych materiałów.

Podoba mi się także styl retro i gdybym poszła w taki styl z pewnością miałabym żółte ściany - nie mylić z pomarańczem! Moja lodówka zapewne miałaby jakiś odjechany kolor, a podłoga byłaby pewnie w jakiś geometryczny wzór np. szachownica. Miałabym stare – przerobione na nowe fotele na drewnianych nóżkach i drewnianym oparciu (moja babcia takie miała – szkoda, że je wyrzuciła, np. w zielonym kolorze. A w jadalni na bank by stały meble rodem z amerykańskich filmów i seriali do których zawsze podjeżdżały te piękne samochody marki Mustang. Miałabym sprzęt w różnych kolorach i wymarzoną tradycyjną wagę kuchenną i pewnie masę innych genialnych przedmiotów o których nie napiszę bo pewnie pisałabym do jutra.

fot. Leonardo Novaes

Styl industrialny – ma miłość. Biel, szarość i moje marzenie – ściana z białej albo czerwonej cegły. Metalowe szafki, komoda która wygląda jak stara walizka czy kufer podróżny. Szafa, która do złudzenia przypomina szafki w szkołach. Duże przestrzenie, wysokie sufity, duże okna, biblioteczka do sufitu, ciemna drewniana podłoga i na niej duży, jasny dywan. Metalowe drzwi. Stolik zrobiony ze starej maszyny do szycia typu Singer. Stara maszyna do pisania, plakaty na ścianach, mroczne obrazy Beksińskiego na ścianach, gigantyczny zegar na ścianie. Stare, metalowe i odrapane z farby krzesła i żarówki swobodnie zwisające z sufitu, do tego kręcone, czarne, metalowe schody i idealne miejsce do życia gotowe.

Ale żeby nie było zbyt miło i jasno, to opowiem o mojej mrocznej stronie czyli stylu gotyckim. Zawsze marzyłam o czarnym, metalowym łóżku, najlepiej z baldachimem. Do tego stylizowana toaletka i lustro, koniecznie w czarnej oprawie. Do tego świece – dużo świec i żyrandol. Stylizowane na wiktoriańskie meble. A dom najlepiej przerobiony z jakiegoś małego, starego kościoła. Ale tak raczej mieszkać nie będę, bo pewnie bym zwariowała do reszty w czarnych wnętrzach. Z braku pasji, zrobiła się wielka pasja. A czy będę to kiedyś robić zawodowo czy nie myślę, że ta pasja nigdy się nie zmieni. Nawet jakby jedynym urządzonym przeze mnie mieszkaniem czy domem było moje własne.

Cyberbullying. Współczesne oblicze przemocy

Żaneta Rachwaniec-Szczecińska

Nowoczesna przemoc nie zostawia sińców na ciele, nie niszczy ubrań, podręczników, nie polega na gnębieniu ofiary w szkolnej toalecie. Przed współczesną przemocą nie można się ukryć, zostawia po sobie często na zawsze bardzo materialny ślad, a jej pozostałości w psychice goją się dużo trudniej niż rany na ciele.

Kiedy pytam nastolatków z którymi pracuję w ramach Strefy Młodzieży czym jest przemoc, bez wahania wymieniają: kopanie, bicie, szarpanie, wyzwiska. A obmawianie? A obraźliwe wpisy w Internecie? „No co pani, przecież to tylko żarty". Żarty, które jak pokazują statystyki, potrafią zabijać.

Czym jest cyberbullying?

Cyberbullying jest rodzajem przemocy z użyciem nowoczesnych technologii, głównie internetu oraz telefonów komórkowych. Akty przemocy są powtarzalne i mają na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie. Zjawisko przybiera różne formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji, wykluczanie z grup online (np. facebookowych grup klasowych czy forów internetowych), wzniecanie konfliktów poprzez użycie agresywnego języka, uzyskiwanie od kogoś online informacji w celu późniejszego ujawnienia ich i wykorzystania na niekorzyść danej osoby, sexting, czyli rozsyłanie tekstów lub obrazów o tematyce seksualnej.

fot. Carsten Mueller

Statystyki pokazują, że cyberprzemocy doznaje od 20 do nawet 50% młodych ludzi. O tym jak poważny jest to problem świadczy nie tylko jego skala, ale również konsekwencje jakie cyberbullying może powodować. Media wielokrotnie nagłaśniały już przypadki samobójstw nastolatków po tym, jak ktoś umieścił kompromitujące ich filmy czy wpisy w sieci.

Młodzież często nie jest świadoma że prześladowanie kogoś za pośrednictwem mediów elektronicznych stanowi odmianę przemocy, która nazywa się cyberbullyingiem. Ponadto nękanie za pośrednictwem internetu jest z perspektywy sprawcy dużo prostsze – nie wymaga konfrontacji twarzą w twarz, zapewnia pozorną anonimowość, pozostawia ślady na długo, a także zapewnia praktycznie nieograniczoną publiczność. Z pojęciem cyberprzemocy nie spotkała się również duża część rodziców, nie są oni również zazwyczaj świadomi że popularny facebook czy youtube mogą być przyczyną zmian w zachowaniu ich dziecka, które obserwują. Pokolenia urodzone w latach 80-tych i wcześniej, które przeżyły znaczną część swojej młodości bez dostępu do internetu pamiętają napisy na murach: Janek K to c***, Elka to k***. Współcześnie ten rodzaj przemocy wymaga od sprawcy dużo mniej wysiłku, a do usunięcia jej śladów nie wystarczy wiadro farby. Obecnie młodzi ludzie mają dostęp do całego wachlarza narzędzi, które używane w złym celu potrafią niszczyć życie. Nastolatki często nie mają świadomości, że ich działania nie tylko są przemocą, ale również, jak inne jej rodzaje, podlegają karze i mogą powodować konsekwencje prawne na mocy art. 190 Kodeksu Karnego.

Problem cyberprzemocy jest na tyle poważny, że niedawno w działania mające na celu zapobieganie włączył się także UNICEF. Zdjęcia kampanii „Jeden strzał wystarczy" są poruszające, trudno uniknąć nasuwającego się skojarzenia cyberbullyingu z egzekucją. UNICEF zwraca również uwagę na ważny aspekt przemocy – biorą w niej udział nie tylko sprawcy, ale i świadkowie. Ponadto, do wspierania agresji może przyczynić się

także źle zorganizowany system szkolny – brak wyciągania konsekwencji od sprawców, przymykanie przez nauczycieli oczu na problem czy uznawanie, że cyberprzemoc jest mniej szkodliwa niż agresja bezpośrednia, cielesna. Elementem programów profilaktycznych i wychowawczych wielu szkół jest zapobieganie cyberprzemocy, jednak ich realizacja przez nauczycieli pozostaje sprawą odrębną. Istotna jest zatem również współpraca rodziców ze szkołą, stanowcze domaganie się wyciągnięcia konsekwencji od sprawców i podjęcia działań mających chronić osoby doznające przemocy. Ważne, by cyberbullyingu nie ignorować, nie traktować w kategorii młodzieńczych wybryków, gdyż jego konsekwencje mogą być bardzo poważne – od tych natury psychologicznej, poprzez zmiany szkoły, autoagresję, aż do samobójstw ofiar cyberprzemocy.

Po czym poznać że dziecko może być ofiarą przemocy?

Z uwagi na specyfikę cyberbullyingu, rodzicowi może być trudniej zorientować się, że dziecko doświadcza przemocy. Istnieją jednak objawy, które mogą wskazywać że młody człowiek doznaje krzywdy. Oto kilka możliwych:

- oznaki zmartwienia, zdenerwowania pojawiające się podczas korzystania z komputera lub telefonu
- izolacja od rówieśników - koledzy i koleżanki nie odwiedzają dziecka/nastolatka i sam nie jest do nich zapraszany, nie spędza czasu z osobami w swoim wieku, szuka towarzystwa innych grup niż własna grupa rówieśnicza
- niechęć do chodzenia do szkoły, może nastąpić również pogorszenie wyników szkolnych
- budzenie się w nocy z krzykiem lub płaczem, koszmary nocne, trudności z zasypianiem

fot. Bartłomiej Stroiński

- zachowania autoagresywne
- zmiany w zachowaniu: płaczliwość, drażliwość, zwiększenie poziomu lęku
- utrata zainteresowania dla dotychczasowych hobby
- brak apetytu, bóle żołądka, bóle głowy

Bardzo często ofiarą cyberbullyingu padają te same osoby, które doświadczają również „tradycyjnych" form przemocy. Warto zatem zwrócić uwagę również na takie oznaki:

- chodzenie do szkoły okrężną drogą, niczym nieuzasadnione wybieranie dalszej trasy w obawie przed napotkaniem prześladowców
- zniszczone ubrania, rzeczy osobiste, podręczniki
- ślady na ciele: sińce, zadrapania
- często powtarzające się, nieuzasadnione konkretną potrzebą prośby o pieniądze

Niestety, nie ma skutecznych metod przeciwdziałania cyberprzemocy. Bardzo istotny jest kontakt z dzieckiem, zbudowanie jego zaufania tak, by nie bało się powiedzieć nam o swoich problemach. Jeśli dziecko czy nastolatek pada ofiarą cyberbullyingu należy konsekwentnie reagować oraz wymagać stanowczej reakcji ze strony szkoły. W przypadku gdy te działania nie przyniosą rezultatu, powinno się sprawę zgłosić policji, gdyż cyberprzemoc jest karalna, a brak reakcji jedynie zachęci sprawców do dalszych ataków. Pomocne może okazać się także zgromadzenie dowodów – maili, smsów, filmów – pomogą one w ustaleniu sprawcy. Należy również powstrzymać osobę będącą ofiarą cyberbullyingu od odwetu. Może on bowiem nie tylko pogorszyć sytuację, ale również doprowadzić do złamania prawa. Bardzo ważne jest zapewnienie młodemu człowiekowi odpowiedniego wsparcia. Pomocna może być wizyta u psychologa, gdyż każdy rodzaj przemocy pozostawia ślad w psychice osoby jej doznającej. Psycholog pomoże młodej osobie poradzić sobie z lękiem czy spadkiem samooceny.

Żaneta Rachwaniec-Szczecińska

Psycholog, socjolog, wykładowca akademicki. Doktorantka Uniwersytetu Śląskiego. Ukończyła Szkołę Trenerów warsztatu umiejętności psychospołecznych, Akademię Liderek i Animatorek Społecznych oraz liczne kursy i szkolenia podnoszące kwalifikacje zawodowe. Przepracowała setki godzin z grupami szkoleniowymi i warsztatowymi. Współpracuje z wodzisławską Fundacją Fenix gdzie prowadzi warsztaty i grupy wsparcia.

▪ Mój mąż jest alkoholikiem

Mój mąż pije już od kilku lat. Na początku było to picie niegroźne, ale z czasem robił się coraz bardziej kłótliwy i agresywny. Gdy jest pijany bardzo krzyczy, nie ważne czy są to dzieci czy ja. Robi problem z czegoś, czego nie ma i czepia się o wszystko. Jest agresywny, wygaduje okropne rzeczy, kłamie. Jest mi wtedy bardzo przykro. W domu robi się bardzo zła atmosfera, on staje się nie do zniesienia. Nie mogę na to patrzeć. Dzieci też. Popija od kilku dni małe ilości, a później wymyśla sobie jakiś problem, żeby się pokłócić i wtedy już wiem, że na drugi dzień pije już na legalu. Nic wtedy go nie interesuje, robi co chce, nie zajmuje się niczym, nawet do pracy nie jest w stanie chodzić, a jak już pójdzie to z niej ucieka. Już czasami nie wiem jak z nim rozmawiać, żeby było dobrze. Staram się ile mogę. W domu zawsze jest posprzątane, ugotowane i wyprane. Mąż już nic nie musi robić, a mimo tego coś jest zawsze źle. Jak jest trzeźwy i nic nie popija to naprawdę jest dobrze, normalnie rozmawiamy, coś planujemy i dziewczyny też wtedy normalnie się odzywają. Życie toczy się tak, jak trzeba, mąż jest bardzo miły, idziemy na zakupy, śmiejemy się i żartujemy.

Po odwyku w zeszłym roku było cudownie. Mieliśmy normalną rodzinę, jeden drugiego wspierał, ja mogłam na niego liczyć a on na mnie. Bardzo dużo rozmawialiśmy. I nagle coś się stało i nikt nie wie co, że mąż zaczął pić. Nie dałam mu nigdy powodu do picia. Wiedział o tym, że jak coś się stanie to może na mnie w każdej sytuacji liczyć. To było okropne, znowu wszystko wróciło. Starsza córka jest wtedy bardzo zła, wybuchowa i źle się do mnie odzywa, a młodsza znowu zamyka się w sobie i nic nie mówi…

Trudno mi jest się pogodzić z tym, że mąż jest alkoholikiem i tak bardzo pragnę, żeby przestał pić bo wtedy wiadomo naprawdę, że się żyje normalnie.

Mąż nie jest złym człowiekiem, jest bardzo dobry, ale nie może pić, bo jest wtedy okropny i chamski, egoistyczny, bardzo wredny i nie do zniesienia. Natomiast jak jest trzeźwy jest inny – miły, spokojny i takiego męża chcę i pragnę z całego serca.

fot. Felix Atsoram

Chiny. Czy wiesz o nich wystarczająco wiele?

Justyna Płachetka

Chiny. Z czym przeciętnemu Polakowi może kojarzyć się ten ogromny i tak odmienny od naszego kraj? W pierwszej kolejności nasze skojarzenie dotyczyć będzie chińskich podróbek, które zdominowały światowy rynek oraz taniej siły roboczej wytwarzającej wspomniane produkty małymi rączkami. Jednak jest to myślenie stereotypowe, które opiera się jedynie na domysłach, które mają niewiele wspólnego z prawdą. Chiny to wprawdzie ogromny kraj, którego populacja przekracza miliard ludzi, jednakże o ogromnej różnorodności. Roztaczający się od oceanu po najwyższe górskie wzniesienia, od zapomnianych przez świat wsi i ludzi zamieszkujących jaskinie po dotykające nieba drapacze chmur przesycone najnowszymi technologiami, od nędzy i ubóstwa po niewyobrażalne majątki i nieznany nam w Europie przepych. Ta dychotomia sprawia, że wręcz nie można myśleć o Chinach w uproszczony sposób kierując się jedynie stereotypami i zasłyszanymi gdzieś informacjami, które później rodzą nieprawdziwe wyobrażenie na temat tej cywilizacji.

Jakie zatem są Chiny?

Z pewnością jest to kraj z bogatą historią i spuścizną cywilizacyjną o wiele starszą niż antyczne czasy na starym kontynencie, którego spojrzenie na świat ukształtowały nauki największego azjatyckiego filozofa – Konfucjusza. Jak już wcześniej wspomniałam Państwo Środka oszałamia przede wszystkim swoją odmiennością. Chińczycy robią wszystko sumiennie, jednak nie oznaczy to, że szybko. Chiński pracownik ma zawsze czas. Może to powodować frustrację zachodniego kolegi, który pragnie wykonać daną czynność by mieć po prostu „święty spokój" i czas dla siebie. Tymczasem z ust Chińczyka

fot. Ilaria Recalcati

padnie jedynie słodkie „Màn man de"(慢慢地) – czyli powoli, bez pośpiechu.

Jednakże to ostatni wśród znanych mi narodów, który można uznać za leniwy. Co to, to nie. Gdy poprosisz chińskiego przyjaciela, aby pomógł wykonać Ci jakieś zadanie to zapyta jedynie czy może to zrobić na rano, bo do późnego wieczora ma wiele obowiązków. I o to pojawia się pojęcie obowiązku – coś co Chińczycy traktują bardzo poważnie. Dzięki tej cesze, ich naród w zawrotnym tempie rozwija się i rośnie. Dosłownie. Doskonałym przykładem jest Shanghai – miasto kolos, liczące około 25 milionów mieszkańców. W pięknej lokalizacji wschodniego wybrzeża, z okazałą, sięgającą ponad 1000 lat historią. Jednak trudno znaleźć tam budowlę wzniesioną przed rokiem 1990! Dlaczego? Otóż, gdy jakaś budowla jest zbyt stara, chińska mentalność każde zburzyć ją i wybudować ponownie od podstaw (wiele Padong oraz atrakcji turystycznych właśnie tak kończy i na nowo zaczyna, niczym zreinkarnowane, swoją historię).

W co wierzą Chińczycy?

W siebie, a dokładniej w swój rozwój gospodarczy i ekonomiczny. Oczywiście spotkać można buddystów, chrześcijan czy muzułmanów, jednak znakomitą większość tego licznego społeczeństwa stanowią ateiści. Są to jednak wyrozumiali ateiści, którzy nie próbują udowadniać braku siły stwórczej (jak to dzieje się na zachodzie). Nie potrzeba im potwierdzeń, oni po prostu nie wierzą. I już. Może to dlatego, pieniądze, nowoczesna technologia i inne zdobycze tego świata, zadowalają ich i dają poczucie radości?

Jak zatem można podsumować chińską rzeczywistość?

Myślę, że nie można. Chińska Republika Ludowa to kraj długi i szeroki. Kraj z porażającą ilością ludzi i wielkimi aspiracjami. Duży potencjał gospodarczy i ekonomiczny dobrze rokuje na przyszły jego rozwój, a ludzka siła i ambicja sprawiają, że niedługo może on być numerem jeden na arenie międzynarodowej.

▪ Podróż niewdzięcznicy

Ela

Dziesięć lat temu ja i mój mąż pojechaliśmy w podróż poślubną do Karpacza. Wtedy też odkryliśmy przecudne miejsce w Karkonoszach, które z miejsca pokochaliśmy. W Kotle Małego Stawu nad jego brzegiem od ponad trzystu lat (w międzyczasie wiele razy rozbudowywane), usytuowane jest urokliwe drewniane schronisko z jakże trafną nazwą – SAMOTNIA. Samotnie w otoczeniu gór wśród szeptów natury w postaci szumu drzew i licznie spływających do stawu potoków, świergotu ptaków i zawodzenia wiatru siadłam i pisałam. Życzliwy turysta oddał mi swój wysłużony długopis (ze ściągami, które ponoć już były przeterminowane). Moja druga połowa cierpliwie czekała udając bądź nie zainteresowanie otaczającym go pejzażem i przegryzała swoją chwilę samotności czekoladowym batonikiem.

A wszystko zaczęło się tak… Rok temu w naszą dziewiątą rocznicę ślubu zabrałam mojego męża w podróż niespodziankę. W tajemnicy nas spakowałam i w dzień wyjazdu podjechałam po Niego do pracy i kazałam pakować się do samochodu. No i było super bo to ja wszystkim się zajęłam. Generalnie jako dziecko DDA z syndromem Zosi Samosi nie mam z tym problemu.

No i w tym roku mój małżonek postanowił się odwdzięczyć, ale jak to facet organizując swą niespodziankę myślał jak facet: basen jest-jest, jedzenie jest-jest, a pokój-e tam, w pokoju tylko będziemy spać. Już tydzień przed wyjazdem dumnie mi oświadczył, że wyjeżdżamy w góry, ale nie powie gdzie. A dowiedziałam się o tym tylko dlatego, że spakowanie kobiety na czterodniowy wyjazd niestety go przerażało. No i tu chłopina miał rację bo każdej kobiecie w górach niezbędny jest tusz do rzęs Panowie.

W czwartek rano posłusznie spakowałam się do samochodu, odwieźliśmy nasze dwie Małe Księżniczki do przedszkola i ruszyliśmy w podróż. Oczywiście nie byłabym sobą gdyby po godzinie nie uruchomił się we mnie dzwonek alarmowy: Chcę jeść! Ok, Miruś cierpliwie zjechał z A4, kupiliśmy przesolone frytki w McD i pypeć zbyty.

Po około trzech godzinach docieramy do celu: willi z wdzięcznym imieniem właścicielki w nazwie, wciśniętej ciasno między inne budynki ze skrawkiem ogródka przy drodze. W środku przy recepcji duże terrarium zaplute (albo innym sposobem zafajdane) przez przebywające w nim gady i mój wewnętrzny krzyk obrońcy zwierząt, że tam jest za mało miejsca dla nich wszystkich. Biedactwa szorowały pazurami po szkle i ledwo wyrabiały się z obrotem w tej klitce. Pani przemiła, swą aparycją nadrabia całą nieprzyjemną resztę. Dostajemy klucz i wchodząc po

schodach już czuję duszący kwaśny zapach zapryskanego odświeżaczami powietrza. W pokoju zapach się wzmaga: duchota przemieszana ze starymi skarpetami, ciemnofioletowe zasłony z kokardami, ciemnozielona ściana, dziurawa firana opalcowana czekoladą, pościel - niegdyś kolorowa – dziś kolory sprane i nie do określenia i niedomyta łazienka. Tak to widziały moje oczy. No więc delikatnie przekonałam męża, że poprosimy o inny pokój. Pani uprzejmie daje inny klucz i powiedzmy jest trochę lepiej - zapach mniej intensywny, a ściany żółto pomarańczowe. Da się przeżyć. Idziemy jeść. Przelatujemy (oczywiście pod moja wodzą, bo zjeść trzeba dobrze) miasto wszerz i wzdłuż i w końcu wybieramy jedną gospodę. Wybór trafny i napasieni wracamy do pokoju. Potem jeszcze basen, ku mojemu zaskoczeniu bardzo fajny i idziemy spać. Niestety banda rozwrzeszczanych dzieciaków z zielonej szkoły biegająca po korytarzu skutecznie mi to uniemożliwia, aż do godziny 21.55.

Następnego dnia rano nakręcona jak króliczek z reklamy Duracell (zapożyczone od znajomego określenie mojej skromnej osoby) wstaję o siódmej, kąpie się i już szarpię Mirka żeby wstawał. Niestety w ferworze przygotowań do wyjścia dopiero po dłuższym czasie zauważam torebkę z prezentem stojącą przy łóżku. Nie dość, że mnie zabrał na wycieczkę to jeszcze kupił mi prezent. A ja nic nie mam poza moją niezadowoloną miną i zrzędzeniem. A jeszcze miesiąc temu w Wielkanoc wypominałam mu, że jedyna z rodziny nic nie dostałam na Zajączka. Jedyne podsumowanie jakie wtedy przyszło mi do głowy brzmiało: Kobieto jaka z ciebie żałosna kupa…

fot. Matt Willmann

Morał bajki: Zauważajmy te małe rzeczy, dostrzegajmy to, że ktoś stara się po to aby nam sprawić przyjemność i bądźmy życiu wdzięczni za dobre osoby pojawiające się na naszej drodze. Każdy z Nas jest inny i każdy z Nas ma inny talent, dlatego starajmy się okazać czasami trochę zrozumienia, nawet jeśli myślisz: Ja zrobiłbym to lepiej, jak można nie potrafić, jak można nie zrozumieć…itp. Wiem, że to trudne bo sama z tym walczę.

Troszkę może przekoloryzowałam to opowiadanie (daj Boże żeby tak to widział mój mąż) ale czego się nie robi dla zwiększenia nakładu.

A teraz pora ruszać w dalszą drogę, a cel tej podróży jest dla mnie jeden:

Tyle już powiedziano o tym miejscu,
Czy da się powiedzieć coś jeszcze?
Mały punkt na mapie z rozświetlonymi oknami.
Wracasz tam zawsze,
Uchroni Cię przed burzą
Otuli i osłoni od wiatru
Oczaruje swoją magią
Wzmocni tajemną siłą.

Właśnie tak chciałabym wspominać dom mojego dzieciństwa, ale mi nie było dane. Może będziemy mogli wraz z moim mężem przy odrobienie szczęścia dać to naszym dzieciom i sobie.

▪ Realnie – Idealnie

Aga

Każdego dnia spotykamy mnóstwo ludzi. Przez całe życie poznajemy ich tysiące, mijamy na swojej drodze niezliczone ilości. Niektórych nawet nie zauważamy, inni zapadają w pamięci na długie lata (z tendencją do wieczności). Zastanawialiście się kiedyś czy gdzieś w tym pędzącym tłumie nie przegapiliście Tego jedynego? Może przemknął między sklepowymi półkami, albo stał obok w zatłoczonym autobusie. Na świecie jest ponad 7 mld ludzi, skąd wiemy, że to właśnie z Tym najlepiej pasującym spędzamy dni, mieszkamy, planujemy życie? Skąd wiemy kogo tak naprawdę mamy szukać i czy ten idealny nie mieszka po drugiej stronie kuli ziemskiej? Jak odróżnić miłość, od zauroczenia, przyzwyczajenia albo zwykłego pociągu seksualnego? Co to jest ideał? Niestety na te pytania nie znam odpowiedzi, i podejrzewam, że najmądrzejsi tego świata również nie są w stanie Nam pomóc. Myślę jednak że każdy gdzieś w głowie posiada obraz swojego ideału i w głębi serca wierzy że już go znalazł, albo kiedyś znajdzie.

Od dziecka słyszymy „IDEAŁY NIE ISTNIEJĄ", bo przecież każdy - bez wyjątku ma jakieś wady, dziwne nawyki, niedoskonałości. W prawdziwym życiu księcia na białym koniu nie znajdziemy i kiedy nadejdzie czas żeby dojrzeć i wyrosnąć z bajek musimy uświadomić sobie, że tak naprawdę potrzebujemy REALNY-IDEAŁ. Taki który czasem irytuje, i może nie wygląda jak model albo modelka z katalogu. Bo najważniejsze żeby będąc obok siebie być po prostu szczęśliwym.

Nie da się ukryć że pierwszą rzeczą na jaką zwracamy uwagę jest wygląd, nikt nie poznaje ludzi z zamkniętymi oczami i każdy ma swoje upodobania! Problem pojawia się wtedy kiedy uzmysławiamy sobie, że piękny uśmiech – nie ma nic ciekawego do powiedzenia, albo osoba na widok której się rozpływamy nie nadaje na tych samych falach. W związku z tym moim skromnym zdaniem MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO WEJRZENIA – NIE ISTNIEJE!

Aby pokochać trzeba się poznać i dotrzeć, znaleźć i zaakceptować te wszystkie mankamenty, braki i przywary. Nieistotne jest skąd pochodzi ta druga osoba, jak gruby ma portfel albo jaką ma sylwetkę, wierze w to, że dla większości priorytetem jest wzajemny szacunek, zaufanie, wspólne pasje i marzenia.

Mój realny - ideał to ktoś na kogo zawsze będę mogła liczyć, ktoś kto zaakceptuje moje wewnętrzne dziecko, które czasem ze mnie wychodzi. Pragnę kogoś, kto będzie umiał przeprowadzić ze mną poważną rozmowę, ale również poturla się ze mną po trawie. Nie potrzebuje kogoś, kto będzie się we mnie wpatrywał, ale kogoś, kto będzie patrzył w tą samą stronę co ja. Powinnam przy nim czuć się bezpieczna, ale może rozpłakać się jeśli to on będzie miał gorszy dzień. Ma być ambitny i dążyć do swoich i naszych celów. Ma mnie motywować i ciągnąć w górę, gdy zacznę spadać w momentach słabości. Potrzebuję kogoś, kto pójdzie ze mną na plaże szukać tych najpiękniejszych kamieni - wśród tych suchych - wiecie czemu? Bo większość kamieni, kiedy są mokre wygląda pięknie, błyszczą się i mienią, nabierają cudownych barw a gdy wysychają czar pryska. Dlatego ja tych wyjątkowych szukam pomiędzy tymi suchymi, a kiedy już jakiś znajdę wiem, że będzie mieć wyjątkowe miejsce na półce w moim mieszkaniu. Przede wszystkim potrzebuje kogoś, kogo będę chciała uszczęśliwić i dzielić z Nim wszystkie radości, smutki i głupotki.

I nawet jeśli po drugiej stronie globu istnieje ktoś idealnie do mnie dopasowany, to chyba wolę ten mój realny ideał - przy którym będę uśmiechnięta i szczęśliwa Tu i Teraz.

▪ No tabu

Klaudia Wywioł

Życie dla mnie nie miało sensu, bałam się otoczenia, wyjść do ludzi, wiecie, po prostu nie wiedziałam jak? co? po co? i dlaczego Ja? No i „z czym to się je", ale dzięki Nim - odpowiednim ludziom, tym aniołom w które kiedyś nie wierzyłam że istnieją, zmieniło się moje nastawienie i świadomość bycia szczęśliwą i wdzięczną za każdą sekundę życia. Mama, która zawsze we mnie wierzyła i mnie wspierała mimo wszystko, naprawdę, nadal nie mam pojęcia skąd Ona bierze tyle dobrej energii. W ciągu 6 lat widzę w końcu jak się zmieniam... Te doświadczenia, próby, błędy, szpitale, leki, i inne paskudztwa jakie są na świecie, to one sprawiły ze Jestem silniejszą i pewniejszą siebie Klaudią. Bałam się otoczenia, tego najbardziej, oceny i straconej pewności siebie. Właśnie dzisiaj chcę przerwać te tabu, gdzie kiedyś bym nawet o tym nie pomyślała, że otworze się tak przed innymi, i pokaże właśnie mój sekret, moje tabu...

Dziękuje Wszystkim którzy naprawdę Mnie zawsze wspierali i będą wspierać. Dziękuje za każde słowo, gest czy uśmiech skierowany do mnie :)

Ps. Uwierzcie lub nie, ale nawet nie wiecie jak mi się ręce trzęsły jak to pisałam :P

▪ Kochać czyli być

Paulina

Śmieszą mnie okropnie zawsze reakcje moich znajomych, którzy na wieść o tym, że jestem zaręczona mając 18 lat, otwierają usta i oczy ze zdumienia. Przezabawne jest to, jak pytają „ale jak to? Ty ?!". Powalające są reakcje i słowa z ust moich bliskich „Ty i związek? Taka samowystarczalna i niezależna? Taka towarzyska i rozrywkowa osoba jak Ty wplątała się w narzeczeństwo?!". Wszystkie te reakcje są godne wyszczerzenia zębów.

Patrzę na swoich znajomych oraz ich znajomych. Studiuję ich relacje. Analizuję. Widzę ograniczenia. Wzdrygam się na myśl o siedzeniu w domu jako kura domowa. Obserwuję dalej. Widzę więcej ograniczeń, widzę wymagania, widzę oczekiwania, widzę mnóstwo „ALE" i mnóstwo „JEŚLI". Przechodzą mnie ciarki. Widzę kajdanki, więzy, klatkę. Widzę ZALEŻNOŚĆ (...) Współczuję im.

Jestem niezależną, upartą i bardzo ambitną osobą. Lubię stawiać na swoim. Pragnę się rozwijać, bardzo intensywnie. Chcę spełniać swoje marzenia. Dążę przede wszystkim do tego by żyło mi się ze sobą dobrze. Nie znoszę być od kogoś zależna, czuję się wówczas jak zwierzę w klatce. Mam swoje zdanie, którego stanowczo bronię , często brutalną i ofensywną argumentacją. Lubię obejmować stanowisko lidera. Lubię chodzić własnymi ścieżkami. Uwielbiam ludzi, spędzać z nimi czas, poznawać ich. NIE LUBIĘ SIĘ DZIELIĆ SOBĄ, SWOIM CZASEM I SWOIM ŻYCIEM.

Pisząc ten tekst spoglądam co kilka wersów na NIEGO. Wspominam dlaczego jestem teraz właśnie obok tego człowieka. Patrzę i widzę kogoś, kto mnie 'DOSTRZEGA' (...)

Czym jest dla mnie miłość? Nie jest na pewno zależnością ani też „tworzeniem całości". Mnie mama urodziła w całości, nie jestem jedną z połówek. Znów na niego patrzę. Widzę osobę, która cierpliwie na mnie czeka, gdy mam zawaloną głowę „swoimi sprawami". Widzę osobę, która rozumie mój brak czasu, rozumie moje wielkie (chore) ambicje, która darzy mnie niezliczoną dozą wyrozumiałości. Widzę osobę, która otacza mnie wsparciem, podbudowuje w chwilach zwątpienia. Widzę osobę, która jest moim powodem. Powodem, dla którego się budzę i walczę, dla którego wiem, że to co robię, ma jeszcze jakiś sens.

Patrzę na niego i wzruszam się dyskretnie. Widzę osobę, która akceptuje mnie taką, jaka jestem, w oczach której jestem ideałem, w sercu której jest dla mnie miejsce. Widzę kogoś, kto ma dla mnie czas, kto chce mi go poświęcić, kto nie ma interesu w tym, by mnie w jakikolwiek sposób wykorzystać i by mi czegoś ująć. Widzę osobę, która nade swoje stawia moje dobro. Przykrył mnie kołdrą, by nie było mi chłodno przy pisaniu.

fot. Yarik Mishin

Kocham go. Kochać to nie znaczy zmieniać się dla kogoś. Kochać to nie znaczy poświęcać się. Kochać to nie znaczy świata poza sobą nie widzieć.

W moim świecie KOCHAM CIĘ oznacza JESTEM CZĘŚCIĄ TWOJEGO ŚWIATA… NIEODŁĄCZNĄ.

W moim świecie kochać kogoś oznacza BYĆ. Nic poza tym.

▪ Odwaga

Sonia Krawczyk

Żeby pisać o odwadze bycia sobą trzeba najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie: czym jest odwaga? No właśnie, czym ona jest? Według mnie, odwaga to jest życie pomimo przeciwności losu. Odwaga jest wtedy, gdy czujesz się źle, ale mimo wszystko, dalej próbujesz żyć. Odwaga to ciągłe próbowanie i zdobywanie kolejnych, nawet najmniejszych celów. To właśnie jest odwaga. A teraz kolejne pytanie: czym cechuje się człowiek, który ma odwagę aby być sobą? Myślę, że taka osoba nie boi się pokazać swojego prawdziwego oblicza. Jest sobą zawsze i wszędzie, nie udaje kogoś innego. Nie zmienia także swojego zdania pod naciskiem innych. Często odważna osoba kojarzy nam się z kimś głośnym i pewnym siebie, ale wcale nie musi tak być. Osoby, które pomimo tego, że są ciche i nieśmiałe, ale wciąż są sobą, także wykazują się odwagą. To nie lada wyczyn być innym od reszty, gdy otacza nas społeczeństwo o kompletnie odmiennych osobowościach czy zdaniach, a takie właśnie są osoby, które nie boją się pokazać kim są. Wiele osób, pod naciskiem presji, woli się przystosować do większości, obawiając się swojej oryginalności i wtedy właśnie mówimy o braku odwagi do bycia sobą. Skrycie wierzę, że każdy z nas potrafi znaleźć chociaż odrobinę tej śmiałości i odwagi do pozostania tym, kim jest. A czy Ty masz odwagę by być sobą?

fot. Michael Kaufmann

▪ Sport to nie tylko zdrowie

Ewelina i Ariel Kuśka

Duże znaczenie przypisuje się różnym dyscyplinom sportowym w działaniu na rzecz profilaktyki uzależnień i nic w tym dziwnego, wszelkie substancje uzależniające stosuje się po to, aby rozładować napięcie emocjonalne, zapomnieć o problemach, zredukować stres. Sport dokładnie przynosi ten sam efekt jeśli ćwiczy się regularnie, pod okiem odpowiedniego trenera. „Zdrowe uzależnienie" często w ten sposób określają swoją dyscyplinę sportu znani sportowcy. Na podstawie rozmów przeprowadzonych ze znanymi zawodnikami Judo - dyscypliny olimpijskiej, dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy dotyczących zarówno tego sportu jak i wpływu tej dyscypliny na wybory życiowe młodych ludzi. Większość pytanych osób od wielu lat trenowało tę dyscyplinę sportu. Osoby były w wieku od 10-25 lat, wszyscy uczestnicy rozmowy uczyli się w szkole bądź na studiach.

Z przeprowadzonych rozmów dowiedziałam się, że dla wszystkich osób ten sport jest ważny, a wręcz jest to bardzo ważna część ich życia. Poświęcają tej dyscyplinie swój czas, a każdy z nich „po ciuchu" marzy o stoczeniu walk na Olimpiadzie. Uprawianie tego sportu wymaga nie tylko niezwykłych umiejętności fizycznych, ale też stosowania wielu wyrzeczeń. Żeby osiągnąć sukces w sporcie trzeba stosować odpowiednie diety podczas regulowania swojej wagi, a co za tym idzie zdrowo się odżywiać, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Nie idzie to zatem w parze z popularnymi używkami stosowanymi przez młodzież i dorosłych. Wśród pytanych przeze mnie sportowców nikt nie pali papierosów, osoby te mają świadomość jak nikotyna wpływa na kondycję fizyczną. Wśród sportowców wręcz modne jest nie palenie i dobre dbanie o siebie, co pozytywnie wpływa na rozpowszechnianie wśród tej grupy osób założeń profilaktyki uzależnień. Wszystkie osoby, które brały udział w rozmowie wspominały o tym, że gdyby nie uprawiały tego sportu i nie wyjeżdżały na obozy sportowe i zawody, to najprawdopodobniej spędziliby ten czas w domu, przed komputerem lub na mieście ze znajomymi. Oczywiście zdarzą się sportowcy, którzy oprócz uprawiania sportu będą sięgać po używki, jednak ci najczęściej po pewnym czasie przestają trenować, bądź też muszą zrezygnować z używek, aby osiągnąć wynik. Od wieków człowiek dążył do odkrywania świata, do przeżywania przygód, tworzenia pięknych wspomnień, sport pozwala na to, by te cele osiągnąć. Atmosfera na zawodach sportowych jest wyjątkowa, towarzyszą jej niesamo-

fot. Peter Skadberg

wite emocje i stres, jednak ten stres właśnie często pobudza do działania. Podczas zawodów sportowych, czy obozów tworzą się też więzi przyjaźni i współpracy, często te więzi, które powstają w klubach sportowych są mocniejsze i trwalsze niż inne. Osoby te spędzają ze sobą dużo czasu, często wiedzą o sobie bardzo dużo, są w stanie widzieć siebie w różnych trudnych sytuacjach. Co najważniejsze są ze sobą solidarni, są drużyną, która będzie siebie bronić, cieszyć się ze zwycięstw i pocieszać po porażkach. Taką atmosferę wypracować sobie w innym miejscu będzie bardzo trudno, tu natomiast to staje się oczywiste i najzupełniej normalne przez samo współistnienie.

Trener dla zawodników jest często jak rodzic, staje się autorytetem, od którego podopieczni chcą brać przykład. Jeśli jest to mężczyzna mocno wybija się tu rola ojca, który jest rygorystyczny, pilnuje dyscypliny, stara się by go słuchano, jednocześnie jest wspierający, dodający otuchy, czasami wchodzi w rolę terapeuty, gdzie musi wysłuchać swoich podopiecznych i być przy tym empatyczny. Czasami zawodnicy oczekują rad od trenera, a czasem potrzebują być nieporadnymi dziećmi, oczekując od niego, że się nimi zajmie, bo czują się przy nim bezpiecznie. Dobry trener to osoba, która zna swoich zawodników, zna przynajmniej w jakiejś części ich historię rodzinną, często zna też dobrze rodziców, w ten o to sposób może lepiej przygotować się do wychowywania zawodników, ponieważ jest świadomy czego potrzebują. Między zawodnikami i trenerem tworzy się więź, jaka ona będzie zależy w dużej mierze od umiejętności trenera. Mocna wieź sprawia, że zarówno trener jak i jego podopieczni mogą na sobie polegać. Trener jest przede wszystkim w stanie jako jeden z pierwszych dostrzec, że coś złego dzieje się z zawodnikiem i interweniować wraz z rodzicami, aby pomóc młodej osobie.

Wyjazdy sportowe np. w dyscyplinie sportowej jaką jest Judo, są zazwyczaj bardzo atrakcyjne, młodzież może poznawać nowe miejsca, odwiedzić różne państwa. Im lepszy jest zawodnik danej dyscypliny, tym te miejsca stają się coraz bardziej atrakcyjne i często finansowane z budżetu klubu i Państwa, zatem zawodnicy najwyższej rangi są w stanie w ciągu roku odwiedzić wiele ciekawych i egzotycznych miejsc, poznać różna kulturę, podszkolić język angielski. Oczywiście tacy zawodnicy otrzymują także stypendia, które ich satysfakcjonują. Korzyści więc z trenowania przez wiele lat są na tyle duże, że często przeważają nad ogromnym zmęczeniem i wysiłkiem jakie musi zawodnik włożyć, aby stać się najlepszym.

Wiele osób podczas rozmowy wspomina o tym, że gdyby nie uprawiali tej dyscypliny sportu, to na spotkania ze znajomymi mieliby więcej czasu, co jednak idzie w parze z tym, że używki stałyby się bardziej dla nich kuszące. Sport zajmuje dużo czasu, najlepsi zawodnicy ćwiczą praktycznie codziennie, bywają okresy, że trenują nawet dwa razy dziennie, jednak jak twierdzą ten czas nie jest zmarnowany, ponieważ na treningach wiele się uczą. Judo to nie tylko sport ale i filozofia, która przekazuje sportowcom szacunek do drugiego człowieka, w tym także do przeciwnika podczas walki. Uprawianie jakiegokolwiek sportu podnosi poczucie własnej wartości, nie tylko ciało się zmienia, na bardziej zadowalające, ale także sposób myślenia o sobie. Często ma się poczucie bycia bardziej atrakcyjnym, często też bardziej odważnym. Zatem jeśli ktoś ma wysokie poczucie własnej wartości, nie będzie potrzebował różnych substancji, aby sobie je podnieść, być może będzie więc rzadziej korzystał z używek. Osoby trenujące są także bardziej atrakcyjne dla płci przeciwnej, z racji nie tylko wyćwiczonego ciała, ale stają się atrakcyjniejsze dzięki ciekawej pasji. Każdy z nas pragnie być w pozytywny sposób odbierany przez inne osoby, staramy się często w różnych okolicznościach wywrzeć na kimś dobre wrażenie, dlatego osoby uprawiające sport cieszą się uznaniem wśród rówieśników, kiedy mogą podzielić się zdobytym osiągnięciem uzyskują także podziw społeczeństwa, a czasem nawet zazdrość.

Adrenalina, która zazwyczaj jest krótkotrwała w sporcie, jest jednak niezbędna do tego aby osiągnąć wynik w jakiejś rywalizacji. Dostarcza euforii i przyjemności po wykonaniu zadania, zmęczenie, które przychodzi potem także jest

przyjemne. Na zawodach sportowych adrenalina jest w takiej dawce, że nie powoduje żadnych szkód dla zdrowia, wręcz przynosi korzyści, trenerzy wiedzą jak dobrze przygotować zawodnika, aby dał z siebie jak najwięcej bez obciążania jego organizmu. Jeśli adrenalina dawkowana jest w ten sposób, nie wyrządza żadnej szkody dla zdrowia i psychiki. Często wręcz u sportowców podnosi się wytrzymałość psychiczna i intelektualna. Sport dodaje też energii do życia, uczy pracy w zespole, pomaga zwalczyć stany depresyjne, zachować młodość ciała i ducha, pozwala uniknąć wielu chorób i podnosi odporność i wydolność organizmu.

fot. Heder Zambrano

Sport uczy jak radzić sobie z porażkami, nie tylko na zawodach ale i w życiu, a niepowodzenia w życiu stają się wyzwaniami, nad którymi trzeba pracować, bo przecież najłatwiej byłoby się poddać. Człowiek poprzez wyzwania sportowe, jest w stanie wypracować swoje techniki walki ze stresem za pomocą świadomości swojego ciała, umiejętności rozluźniania mięśni, kontrolowania oddechu, które to przydają się w życiu zawodowym i prywatnym. Każda kontuzja, która może zdarzyć się w sporcie pokazuje, jeśli zawodnik tylko chce wrócić do danej dyscypliny sportowej, że jest niezwykle ciężko osiągnąć cel, gdyż trzeba być wytrwałym, aby otrzymać to co sobie ktoś wcześniej założył, jednak dzięki temu nabywa się umiejętności, które pozwalają nie poddawać się w różnych sytuacjach życiowych. Sport pozwala też rozładować napięcie po ciężkim dniu lub kłótni i na nowo spojrzeć na swój problem innymi już oczami, wrócić do swojego problemu bez negatywnej energii. Poprzez uprawianie sportu można także poznać swoje dobre i słabe strony, starając się dążyć do bycia lepszym sportowcem ale i człowiekiem, można także przez to poznać lepiej samego siebie. Sportowiec wie również, że aby być dobrym w swojej dyscyplinie musi nauczyć się cierpliwości, tylko w ten sposób jest w stanie wypracować formę i wynik, często to porażka powoduje wzmożoną chęć większego zaangażowania, aby osiągnąć sukces.

Sport ma wiele zalet, jeśli jest odpowiednio dozowany i uprawiany pod okiem dobrego trenera. Dzięki niemu można próbować walczyć z zagrożeniami XXI wieku jakimi są alkohol, narkotyki, papierosy czy uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Oczywiste jest to, że samo uprawianie sportu nie uchroni młodego człowieka przed tymi niebezpieczeństwami, jednak jest to dobry początek, aby kształtować myślenie i zachowanie dzisiejszej młodzieży. Na pewno sport w profilaktyce uzależnień stanowi ważną rolę, korzyści płynące z uprawiania różnych dyscyplin sportu są na tyle mocne i trwałe, że coraz częściej szkoły angażują się w mobilizowanie swoich uczniów do ich uprawiania. Najważniejsze jest jednak to, że choć czasami nie chce się pójść na trening, albo nawet częściej niż czasami, to po powrocie z niego, nigdy nie żałuje się swojej decyzji, człowiek po treningu jest zadowolony ze swojej pracy i ZADOWOLONY przede wszystkim z siebie.

Do gabinetu psychiatry wpełza człowiek.
- I kogo my tu mamy? Żółwika, węża, jaszczurkę?
- Nie doktorze. Ja mam lęk wysokości

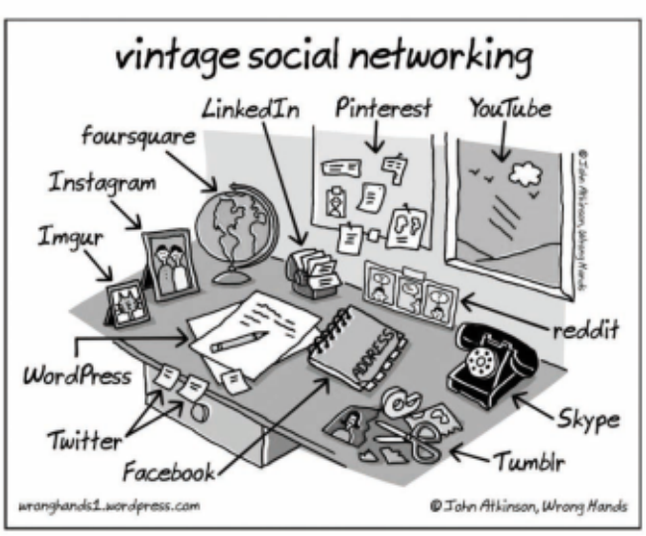
Pacjent jest pewny, że jest martwy. Wszystkie próby terapeuty, by przekonać go, że nie jest tak jak myśli kończą się porażką. W końcu zdesperowany terapeuta pyta:
- Proszę mi powiedzieć, czy w trupach krąży krew?
- Oczywiście, że nie.
Terapeuta chwyta igłę i kłuje klienta. Pojawia się kropla krwi.
Terapeuta:
- I co pan na to powie?
Klient:
- Myliłem się. W trupach krąży krew

- Nerwica pana żony nie jest groźna. Z nią żona przeżyje sto lat
- A ja?

Umęczony klient żali się psychologowi:
- Od miesięcy prześladuje mnie koszmar. Śni mi się, że ktoś ciągle za mną chodzi.
- Kim pan jest z zawodu?
- Przewodnikiem górskim.

Dlaczego kiedy ja rozmawiam z Bogiem, nazywa się to modlitwą, a kiedy Bóg rozmawia ze mną – schizofrenią?

- A jutro... - mówi psycholog z Poradni Małżeńskiej - ...proszę przyprowadzić ze sobą żonę i wtedy przedyskutujemy spokojnie wasz problem.
- To się Pan zdecyduj... - mąż na to - ... albo mam przyprowadzić żonę albo mamy spokojnie coś przedyskutować!



Nie wiesz jak poradzić sobie z uzależnieniem?

Szukasz wsparcia?

Nie wiesz czy Twoje picie jest bezpieczne?

Potrzebujesz pomocy, a nie wiesz gdzie jej szukać?

WODZISŁAWSKI TELEFON ZAUFANIA

733 933 343

Jesteśmy tu dla Ciebie
Zadzwoń!
Dyżury codziennie w godzinach
8.00 - 20.00

www.wodzislawskitelefonzaufania.pl

FENIX
PSYCHOTERAPIA

p e r a s p e r a a d a s t r a