



Krok po kroku

✂️ O MYŚLENIU POZYTYWNYM DLA MŁODZIEŻY ✂️



*Mysle
pozytywnie*

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Projekt finansowany ze środków z Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

Samorozwój poprzez sztukę

 DLA MŁODZIEŻY 
17-21 LAT

RAFAŁ CZACHOROWSKI





Sztuka jest mówieniem nie wprost. Mówieniem przez słowa, które zdają się znaczyć coś innego niż zwykle – jak w powieści czy wierszu, mówieniem przez obraz – jak w malarstwie czy grafice, mówieniem przez kształt – jak w rzeźbie czy instalacjach, mówieniem przez dźwięk – jak w muzyce. Są sztuki, które łączą to mówienie nie wprost – jak opera czy film.

Sztuka jest rozmową poprzez opowieść – nawet w niewielkim wierszu, jak na przykład w tym pięknym wierszu Poświatowskiej:

*Nie widziałam Cię już od miesiąca.
I nic. Jestem może bledsza,
trochę śpiąca, trochę bardziej milcząca.
Lecz widać można żyć bez powietrza.*

Rozumiemy, że poetka mówi o tęsknocie. Choć słowo „tęsknota” nie pada. Ostatni wers mówi nam, że możemy żyć bez powietrza, ale wiemy, że nie jest to niemożliwe przecież. Ale – ponieważ wiemy, że to wiersz – szukamy jakiegoś sensu i tęsknota staje się tym sensem. Powietrze staje się ukochanym, o którym poetka opowiada w pierwszym wersie. Nie musi to być zresztą ukochany mężczyzna, może to być ktokolwiek kogo kochamy – mama, tata, przyjaciółka... Wszystko zależy od nas. Ale wiemy, że możemy żyć bez kogoś, kogo nawet bardzo kochamy, rozumiemy – o dziwo! – ostatni wers. Ale zarazem, wiemy, że przecież nie da się żyć bez powietrza, więc... No właśnie, czy da się wprost powiedzieć, o czym pisze poetka?

Czasem ta opowieść jest długa, może być nawet bardzo długa – jak w powieści czy w filmie. Czytamy o przygodach głównego bohatera – albo oglądamy je na ekranie – i wiemy, że tak naprawdę to nie o nim jest ta historia. To o kim ona jest? O nas samych...

Sztuka dopiero wtedy do nas przemówi, gdy znajdziemy w niej samych siebie. Jakąś część własnej historii, własnego doświadczenia. Musi się coś w niej takiego zadziać, żeby poruszyć jakąś istotną strunę naszego „ja”. Nawet piękny portret czy martwa natura coś nam opowiada.



☪ ☪

Dziewczyna z perłą, którą Jan Vermeer namalował trzysta lat temu patrzy na nas – mówi coś do nas. Mówi też o tym, że jest piękna – i to piękno może nas po prostu zachwycić. I już ulegamy mocy sztuki. Ale możemy też wyobrazić sobie całą historię powstania obrazu, tak jak Tracy Chevalier w swojej książce, a potem Peter Webber w jej ekranizacji.



Losy tej dziewczyny, malarza, który zapragnął ją namalować, ich rodzin, świat wokół nich staje się naszym światem – tak samo prawdziwym, jak ten wokół nas, który istnieje za drzwiami muzeum, naszego pokoju, gdzie czytaliśmy książkę czy sali kinowej.

W szkole uczą nas rozumieć sztukę. Uczą, „co poeta miał na myśli”. Opowiadają o warunkach, w jakich żył, wydarzeniach jego życia, dziejach historycznych tego okresu. Uczą znaczenia symboli. Mówią, że trupia czaszka to symbol śmierci, a czerwona róża – miłości. Są interpretacje prawidłowe i nieprawidłowe. Z pewnością, cała ta wiedza jest potrzebna, by lepiej zrozumieć, dlaczego artysta użył takich, a nie innych środków wyrazu. To jest wiedza historyka sztuki, który potrafi rozpoznać bezbłędnie autorstwo danego dzieła, czy wyjaśnić, czemu tak dziwnie z naszego punktu widzenia.

Ale cóż wiemy o malarzach, którzy w ciemności jaskini Lascaux, 17 000 – 15 000 lat p.n.e. malowali te zwierzęta?



A jednak wiemy, że biegnie tu byk, że obok są konie, że jest jakiś płot. I już może nam się uruchomić wyobraźnia, która podpowie cały kontekst, całe zdarzenie, które malarz chciał uwiecznić na ścianie. I czy naprawdę ma znaczenie, że ten byk zapewne nie jest tego gatunku, jak byczek Fernando? Dla historyka kultury czy sztuki, może dla biologa jest to istotne. Ale dla mnie – patrzącego na to malowidło w ekranie mojego laptopa? Ja po prostu czuję zachwyt nad kształtami i kolorami, fascynuje mnie zagadka całej opowieści, której fragment jest mi dany. Im dłużej patrzę, tym bardziej mnie ona wciąga, tym bardziej coś się ze mną dzieje.

I dzieje się ze mną coś zupełnie innego, niż kiedy na przykład patrzę na martwą naturę Evaristo Baschenisa (1617-1677), choć też nie wiem, czy i na jakie dokładnie instrumenty patrzę.

Jak to się dzieje, że sztuka ma taką moc? Bo może mówić nam o nas samych. To „może” jest tutaj bardzo ważne. Bo przecież można powiedzieć, że te obrazy są właściwie o niczym. Jakaś dziewczyna w niebieskiej chustce, jakieś zwierzęta niezdarnie namalowane, jakaś wiolonczela czy coś w tym stylu, leżąca na stole. O co tyle hałasu? Dlaczego to takie cenne, że zakazano turystom wstępu do grot

Lascaux, bo światło i powietrze niszczyło malowidła? Dlaczego obrazy Vermeera i Baschenisa osiągają zawrotne sumy albo w ogóle nie są na sprzedaż, a jeśli jakieś muzeum wypożycza obraz innemu, to jedzie w konwoju z eskortą uzbrojoną po zęby? No ludzie, litości, czy wyście powariowali? Serio?

Miałby rację ten, kto tak mówi. Bo jeśli spojrzymy na to, co dosłownie jest na tych obrazach – i wszystkich innych – to tylko jakiś wycinek świata, zastygły w ramach, nierzadko brzydki ze współczesnego punktu widzenia czy nieciekawym. Podobnie rzecz ma się z literaturą. No ile można słuchać o tym, jak ktoś tęskni za ukochaną i opisuje jej wdzięki, albo opowiada, jak się przestraszył nocy? Kogo obchodzi śmierć Hektora czy wynurzenia Rzeckiego? Literatura jest chyba w jeszcze gorszej sytuacji niż malarstwo, bo język zmienia się szybciej niż obraz. Nie chodzi mi tutaj o kanony piękna, bo te są równie ulotne, ale język jest naszym codziennym narzędziem, jak dla malarza pędzel. I jako nasze codzienne narzędzie plastycznie dostosowuje się do otaczającego nas świata, będącego w ciągłej zmianie, rodzice przestają rozumieć dzieci, a dzieci rodziców, bo już w pewnym sensie mówią innym językiem. Bo to, co dla rodziców jest oczywiste, dla dzieci jest nudne, a to, co dla dzieci normalne, dla rodziców jest dziwaczne. A za tym i język, który wyraża doświadczenia jednych, staje się barierą dla drugich. No to jak możemy rozumieć Homera czy Prusa?

Z filmami jest może trochę lepiej, ale też, jeśli spróbujemy obejrzeć wielkie dzieła dawnych mistrzów, jak na przykład „Pancernik Potiomkin” Siergieja Eisensteina, też nas niewiele obejdzie. Wielkie schody odeskie i toczący się po nich w dół wózek może jeszcze jakieś wrażenie na nas wywrą, ale całość? Jakaś historia sprzed stu lat, obraz czarno-biały, dźwięku nie ma, każda scena ciągnie się w nieskończoność. A nawet filmy powstające trzydzieści-czterdzieści lat temu „trącą myszką”, wszystko też dzieje się strasznie wolno, i często nic nas nie obchodzi, co stanie się z głównym bohaterem czy bohaterką i tym bardziej z postaciami drugoplanowymi. A nawet takie wiecznie żywe dzieła, jak „Stalker” Andrieja Tarkowskiego? Toż to on jedzie na tej drezynie, jedzie, jedzie, jaka tu metafizyka?

O operze już nie śmiem wspomnieć. Nie śmiem też wspomnieć o instalacjach, malarstwie abstrakcyjnym... O muzyce klasycznej.... To o co chodzi?
Aby ożyła moc sztuki, musi nam ona opowiedzieć jakąś prawdę o nas samych.

Musi sprawić, że w pewnym sensie, na ten jeden moment z nią obcowania, widzimy czy słyszymy samych siebie. Opowiedzianych na nowo, ale równocześnie dokładnie tak, jak byśmy sami o sobie opowiadali. I nie chodzi o przygody głównych postaci, choć o nie może chodzić także. Mogą to być przygody, których nigdy nie przeżyliśmy lub nie będzie nam dane przeżyć, a jednak w pewnym momencie już jesteśmy w samym środku opowiadanej historii jako jej główny bohater czy bohaterka.

Dlaczego tak się dzieje? Trochę dlatego, że na najgłębszym poziomie wszystkie opowieści mówią o tym samym – o naszym człowieczym byciu w świecie, wśród ludzi, wśród zwierząt. W starożytnych Indiach powstał wielki epos opowiadający o wielkich bohaterach i o toczonej przez nich wojnie. Nazywa się **Mahabharata**. Opowiadany był najpierw ustnie, potem spisany w różnych rękopisach. Stał się podstawą wielu wybitnych dzieł literackich, teatralnych, a potem filmowych. I do dziś, choć wszyscy wiedzą, co stanie się z danym bohaterem, ulice indyjskich miast pustoszeją, gdy wyświetlany jest w telewizji serial będący ekranizacją tego eposu. Można zapytać, czy im się to nie nudzi, skoro wiedzą, kto zginie, a kto przeżyje? A jednak nie. Dzieje się tak dlatego, że **Mahabharata** opowiada o najważniejszych doświadczeniach człowieka, wspólnych nam wszystkim, bez względu na to, kiedy i gdzie żyjemy. Z pewnością macie ukochane książki i filmy, do których wracacie, wiedząc doskonale, co się stanie z bohaterami. A popularność Bonda, Jamesa Bonda (choć czy można zaliczyć go do sztuki? jak myślicie?) buduje się też na tym wspólnym doświadczeniu bycia człowiekiem i pokonywania trudności. Przecież i my wiemy, że Bond wygra walkę. A jednak oglądamy kolejne odcinki.





Ale i mniejsze formy – jak wiersz, obraz, rzeźba – też wywrą na nas wrażenie, też nas pochłoną, jeśli poczujemy, że mówią o nas – o naszych myślach, o naszych uczuciach.



Ten człowiek – tuż przed wielkim zadaniem. Cały skupiony. Gotowy do działania. Czyż to nie ja, gdy podejmuję decyzję? Czy on rzuci dyskiem? Chyba tak... Zwycięży? Mam nadzieję... Tak jak mam nadzieję, że i ja osiągnę cel. Czyli sztuka opowiada nam o nas takich, jacy jesteśmy, ale też takich, jacy chcielibyśmy być.

Ale musi się coś zadziać między mną a dziełem sztuki, co mnie poruszy. Co sprawi, że w Dyskobolu zobaczę siebie podejmującego decyzję, a nie figurkę sportowca z V w. p.n.e., która mnie nic nie obchodzi, bo nie uprawiam sportu.

Wiele z tej tajemnicy leży w formie, jaką dzieło sztuki do nas się zwraca. Często jest tak, że „nie mówią” do nas książki i wiersze napisane dawno temu, filmy nakręcone na początku rozwoju kinematografii, obrazy dawnych mistrzów, muzyka Bacha. Wyjście do muzeum czy filharmonii jest katorgą, a czytanie szkolnych lektur śmiertelną nudą. I na odwrót. Pomijam już dzieła innych kultur, jak na przykład filmy bollywoodzkie czy muzyka koreańska. Forma jest dla nas



nieprzejrzysta, bo odwołuje się do innych kanonów – czy to historycznych czy kulturowych. Bardzo trudno przez nią się przebić. No jak się przebić przez coś takiego:

*Dziś dokazuje psia gwiazda swej mocy
I jako Zorza, kazawszy precz nocy,
Dzień na świat wozem przywiezie różanym,
Słońcu kompanem jest nieoderwanym
Niebieskiej drogi, aż kiedy ją w morze
Ósmy krąg nieba wpędzi po nieszporze...¹*

Kiedyż to zdanie się skończy? Kiedy się dowiemy, o czym jest ten wiersz, bo chyba nie jest o zjawiskach astronomicznych? (A przy okazji: co to jest ta psia gwiazda?). I w ogóle, po co ja mam to czytać? Co mi to da? Tylko nudę. Zniecierpliwienie. Gniew.

W buddyźmie zen adept uczy się koanów. To są krótkie opowieści czy dialogi, zbudowane na paradoksie, robiące wrażenie zupełnie pozbawionych sensu – bo takie są i takie mają być. Oto przykład koanu:

*Uczeń: Czym jest Budda?
Mistrz: Trzy funty lnu.*

W koanach chodzi o to, by wyrwać umysł z jego codziennego myślenia, codziennych skojarzeń, schematów. O to chodzi, żeby było trudno.

Oczywiście, sztuka nie jest koanem. Ale jest też czymś, co nas też wrywa z codzienności. Co pozwala nam sięgnąć do naszych pokładów, ukrytych w szarzyźnie życia, w nawale obowiązków, chęci, pragnień, lęków. To ukryte też na nas wpływa, a sztuka może nam o nim opowiedzieć.

No to co zrobić z tym nudnym wierszem Morsztyna, co ma jeszcze do tego nie bardzo jasny tytuł „Dwoja bieda”?

Zaciekawił was koan? A Morsztyn nie? Ciekawość – może to jest punktem wyjścia. Trudno przecież założyć, że wszyscy artyści, poza kilkoma, których znam i lubię, byli głupi, albo nie umieli tworzyć w ogóle, albo jeszcze, bo żyli w zamierzchłych czasach. Dlaczego zatem jesteśmy głusi na ich dzieła? Przecież

1 Jan Andrzej Morsztyn „Dwoja bieda”.



większość z nas była też zakochana – niektórzy nawet nie raz i dobrze wiemy, jaki to stan, momentami nie do zniesienia, jak upał lata².

A zatem wracamy do formy. Może nas ona odrzucić, ale może też wzbudzić ciekawość. Za każdym bowiem dziełem sztuki kryje się człowiek, który chce z nami porozmawiać. Chce nam opowiedzieć o sobie i swoim świecie, ale tak, żebyśmy my sami doświadczyli tego, co on doświadczał. Byśmy wzajemnie się zrozumieli. Co więcej, ten człowiek nie wie, że my możemy zrozumieć z jego dzieła jeszcze więcej niż on sam chciał nam powiedzieć. Artysta nie zna swojego odbiorcy, więc nie wie, jak jego opowieść w nim wybrzmi. Wielu z nich byłoby zaskoczonych, gdyby dowiedzieli się, co nam tak naprawdę opowiedzieli.

Ale co możemy zrobić, gdy forma jest taka, że mamy wrażenie, jakbyśmy orzechy zębami gryźli – mimo najlepszych starań, nijak jej przeskoczyć nie możemy. Wtedy pomocna jest wyobraźnia. Może nas poprowadzić w kierunku twórcy. Kim był? Jaki był jego świat? Jak mógł wyglądać Kochanowski rechocący na dworskim przyjęciu – żeby nie powiedzieć pijatycę – z własnej sprośnej fraszki? Jak wyglądał taki dworski *melanz*?

Ale wyobraźnia może też poprowadzić nas gdzie indziej. Może nie wszystko da się z dzieła zrozumieć, ale będzie jakaś scena czy zdanie, jakiś kształt czy układ dźwięków, który odbije się w nas echem, zacznie żyć własnym życiem i opowie nam coś o nas samych?

No dobrze, ale co mi to da, że usłyszę o sobie przez dzieło sztuki czy jego fragment? Przywykliśmy myśleć, że sami znamy siebie najbardziej. Chętnie przekonujemy siebie, że mamy kontrolę nad własnymi myślami, własnymi uczuciami, własnym życiem. I w wielu wypadkach mamy rację. Ale jesteśmy więksi niż potrafimy to objąć codzienną świadomością. Istnieją w nas całe światy, o których nam się nie śniło. Czasem, w trudnych czy szczęśliwych chwilach mamy do nich dostęp, czasem nie. Ale te światy nas też formują, stanowią naszą istotną część.

Gdy pozwolimy sztuce, by nam o nas opowiedziała, otwiera się przed nami cząstka naszego bogactwa – duchowego, psychicznego, mentalnego, ale też

2 Ja tylko folgi nie znam ni ochłody,
Tak się Kupido wziął na me szkody.
Niechajże prędko kanikuła minie.
Że i jej ogień, i miłości z[a]ginie.





fizycznego. Sztuka pozwala nam nie tylko wyrazić to, co przed chwilą w nas było niewyraźne, czego istnienie przeczuwaliśmy w sobie, a może nawet i nie. Sztuka pozwala nam przeżyć coś, czego przeżycie może nigdy nie byłoby nam bez niej dane. Wcześniej mówiłam przygodach bohaterów, które się nagle stają naszymi. Ale to są też uczucia czy myśli.

Sztuka użycza nam też formy wyrazu, żebyśmy mogli powiedzieć o tym, o czym powiedzieć wprost się nie da. To opowiadanie toczy się w naszym wnętrzu, niejako bierzemy sobie pędzel malarza czy kamerę reżysera, żeby w ramach własnego wnętrza, jego narzędziami móc opisać dane wydarzenie, które nam się trafiło, dane uczucie, które nas dręczy lub cieszy od dawna, daną myśl, natrętnie chodzącą nam głowie.

Sztuka sprawia też, że czujemy się mniej samotni. Zanurza nas we wspólnym ludzkim doświadczeniu, z całą jego wspaniałością i nędzą. Pokazuje małe konkretny jego wycinek, a my widzimy, że te wykreowane przez artystę postaci przeżywają to samo, co my. Mówi nam, że to, co w jednej chwili wydaje mi się nie do zniesienia z powodu swojego ciężaru czy niezwykłości, było też udziałem drugiego człowieka – choćby był nim tylko sam artysta. Na tym polega też moc sztuki – możemy się nie znać, możemy się nigdy nie spotkać, a jednak się rozumiemy.

Czyli, u źródeł rozumienia sztuki leżą ciekawość i wyobraźnia. Ale istnieje jeszcze coś. Bo jak to możliwe, że rozumiemy to, co nie wprost jest powiedziane czy przedstawione? Jak to możliwe, że widzę figurkę dyskobola, a myślę o sobie podejmującym decyzję? Przecież jedno z drugim tak naprawdę nie ma nic wspólnego.

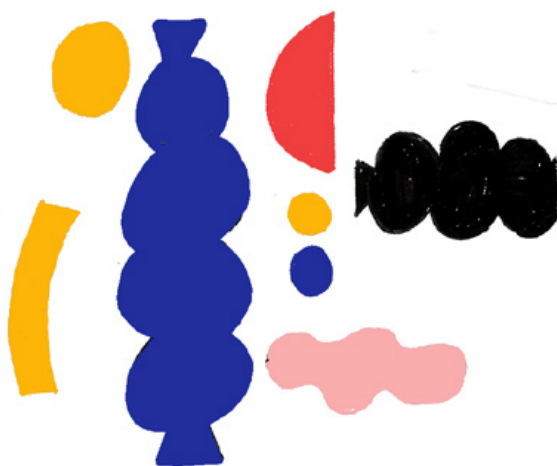
Oczywistym wydaje się, że sztuka nie opisuje świata bezpośrednio, tak jak na przykład stara się czynić to nauka. Metafora to filar dzieł artystycznych. A jednak – czy tylko takich dzieł? Czy rzeczywiście tak jest, że mówimy przenośnią, gdy piszemy wiersz, ale na co dzień wypowiadamy się dosłownie? Wcale tak nie jest! Rozmawiając, posługujemy się też znakami – jak artyści. To są przede wszystkim znaki językowe, ale są też znaki wizualne – tych jest coraz więcej w dzisiejszej kulturze zwanej nie bez powodu „obrazkową”. Znakiem jest też gwizd odjeżdżającego pociągu i zapach ulubionych perfum. Pewnie wszyscy zgodzimy się, że znaki nie-językowe nie są dosłowne. Ale niedosłownych jest też większość naszych wyrażań. Gdy mówię, że czas wlecze się żółtym tempem, albo pędzi



lotem błyskawicy, mówię metaforą, dzięki której rozumiem moje doświadczenie czasu. Metafory przenikają nasze życie codzienne i bez nich nie byłoby ono po prostu możliwe. To znaczy, może życie byłoby możliwe, ale nie umielibyśmy o nim nic więcej powiedzieć ponad to, że żyjemy.

Człowiek ma naturalną zdolność do rozumienia i tworzenia metafor, a – szerzej rzecz ujmując – wyrażania świata w sposób niedosłowny. W pewnym sensie każdy z nas jest urodzonym artystą – przez sam fakt bycia człowiekiem. To tę naszą zdolność wykorzystują artyści i dzięki tej zdolności sztuka może na nas wywrzeć wpływ. Artyści to ci z nas, którzy posiadli umiejętność niedosłownego opowiadania w stopniu większym, niż większość z nas. My mówimy na co dzień: „Kup sobie to urządzenie, zaoszczędzisz na tym sporo czasu”, zdradzając tym samym, że rozumiemy czas jakby był pieniędzmi, które można zaoszczędzić. Artysta może namalować człowieka stojącego przed bankomatem i zatytułować obraz „Bankomat czasu”. Dzięki temu, że na co dzień myślimy o czasie jak o pieniądzach, może mieć nadzieję, że zrozumiemy także jego myśl.

Myślę, że to bardzo krzepiąca wiadomość. Jeśli posiadamy wrodzoną zdolność niedosłownego opisu, możemy ją ćwiczyć. Gdy dodamy do tego ciekawość i wyobraźnię, nasze szanse, że sztuka do nas „zagada” rosną. Nie ulega zarazem wątpliwości, że do żadnego z nas wszystkie dzieła sztuki nie przemówią. Każdy musi znaleźć swoich własnych rozmówców i swoją własną przestrzeń dialogu. Nigdy nikogo nie da się zmusić do samego przeżywania sztuki, ani do sposobu, w jaki jest ona przeżywana. Na tym polega nasza wolność.





ĆWICZENIE:

Najpierw opisz, co jest **dosłownie** namalowane na obrazie Pietera Breugela „Myśliwi na śniegu”. Zwróć uwagę, że – ponieważ obraz z natury rzeczy jest statyczny – dosłownie nie przedstawia czynności czy zmiany (np. ptaki na obrazie **nie** lecą). Podobnie nie są namalowane abstrakcyjne i ogólne pojęcia (np. zima). Potem opisz całą scenę, jak ją **widzisz** (jaka jest pora roku, jaki jest krajobraz, co robią ludzie i zwierzęta itp.).

Wreszcie zastanów się, czy – patrząc na obraz – coś **czujesz**, jeśli tak, to jakie uczucia, czy jakieś myśli przychodzą ci do głowy (jakie?), jakieś skojarzenia (jakie?).







Podróż w dorosłość

 OPOWIADANIE 

MONIKA KINCEL, MARTA PRZYWARA





Chcemy Was w tym tekście zaprosić do świata historii i symboli pochodzących z mitów i dawnych opowieści ustnych. Często, przekazywane z pokolenia na pokolenie, były one też kanwą bajek i baśni. Pewne elementy pojawiają się w historiach różnych kultur, dając nam poczucie uniwersalności tych przekazów. Dlaczego właśnie mity? Choć dziś często myślimy o nich w kategoriach opowieści para-religijnych lub jako pierwszej literaturze, miały one bardzo specyficzną i określoną funkcję.

Mity były opowieściami, które miały za zadanie uczyć nas i przeprowadzić przez różne etapy i zadania życiowe. Choć opowiadały najczęściej o rzeczywistości magicznej, miała ona być odzwierciedleniem naszego wewnętrznego świata, i w tym znaczeniu każdy miał się utożsamiać z mitycznym bohaterem. Wydarzenia mityczne dzieją się jednocześnie dawno, dawno temu, i właśnie teraz. Jak w micie o Demeter i Korze – gdy Kora wstępuje do Hadesu, na ziemi nastaje zima. Historia, raz opowiedziana, dzieje się wciąż od nowa, tak jak ciągle zmieniają się pory roku. Miejsce – ta daleka kraina lub nasza własna ziemia, gdy wczytamy się głębiej, okazuje się, że to nasze wnętrze. Dobrze odczytany mit, baśń, wskazuje nam kierunek.

Jednym z etapów w życiu, kiedy bardzo potrzebujemy mądrych wskazówek i dobrej opowieści, jest chwila, gdy kończymy naukę i rozpoczynamy dorosłe życie. Niezależnie od tego, czy planujemy dalszą edukację, czy podejmujemy pierwszą pracę, jest to moment wychodzenia z domu i kształtowania własnego świata, podejmowania decyzji, angażowania się w działania, które będą stanowiły podstawę naszej przyszłości. To, jaka ona będzie, zależy od tego, czego się nauczymy i jakie umiejętności wykształcimy w tym ważnym momencie.

Trzon opowieści, którą dla Was napisałyśmy, wzorowałyśmy na baśni, którą opowiada się w Rosji, Rumunii i krajach nadbałtyckich. Zazwyczaj nosi tytuł „Mądra Wasylisa”. Poznałyśmy ją w wersji napisanej przez Clarissę Pincolę Estes (spisana tradycja ustna). Nasza wersja jest nieco zmieniona i uproszczona. Choć bohaterką tej historii jest dziewczyna, opowieść odnosi się do rzeczywistości wewnętrznej zarówno młodych kobiet, jak i mężczyzn.





MĄDRA WASYLISA

Wasyliśa mieszkała w chatce tylko z rodzicami. Pewnej srogiej zimy matka zachorowała, i jej policzki z dnia na dzień robiły się coraz bledsze, a głos słabszy. Pewnego wieczoru poprosiła Wasyliśę, by podeszła do jej łóżka i rzekła: – Córeczko, oto lalczka dla ciebie. Miej ją zawsze przy sobie, dbaj o nią. Jeśli kiedykolwiek będziesz potrzebowała rady, albo zgubisz drogę, poproś ją o pomoc. To mówiąc, wręczyła jej lalczkę, która wyglądała jak sama Wasyliśa. Miała dwa warkoczki, czerwoną spódniczkę i trzewiki na nogach. Była na tyle malutka, że Wasyliśa zmieściła ją w kieszeni swojego fartucha. Matka pocałowała ją w czoło i wypuściła po raz ostatni powietrze.

Dziewczynka i jej ojciec pograżyli się w żałobie. Jednak, tak jak po zimie przychodzi wiosna, tak i żałoba kiedyś się kończy. Ojciec Wasyliśy ożenił się ponownie, i dziewczynka zyskała macochę i dwie przyrodnie siostry. Choć w obecności ojca wszystkie trzy były dla niej bardzo miłe i słodkie, gdy tylko odchodził do lasu, na polowanie, zaczynały jej dokuczać i wykorzystywać jej dobre serce. Kazały jej wykonywać wszystkie najcięższe domowe prace, podczas gdy same nic nie robiły. Pewnego dnia wpadły na pomysł, jak pozbyć się dziewczynki na zawsze, tak bardzo jej nie znosiły. Powiedziały, że ogień na palenisku wygaś, i wysłały ją do lasu, by odszukała Babę-Jagę i poprosiła ją o płomień do rozniecenia ognia na powrót. Były przekonane, że dziewczyna albo zginie w lesie, albo pożarta przez czarownicę. Wasyliśa bała się tej podróży, ale wyruszyła tego samego dnia, biorąc do kieszeni lalczkę od matki i pajdę chleba.

Kiedy dotarła do rozstaju dróg, niepewna, gdzie ma iść, zapytała o to lalczkę, i ta wskazała jej kierunek. Było tak za każdym razem, gdy ścieżki się rozwidlały. Wasyliśa szła cały dzień i noc, aż dotarła do domku Baby Jagi.

Był on doprawdy przedziwny i przerażający. Wznosił się na kurzych nogach i rzadko pozostawał w jednym miejscu, raczej podskakiwał a czasem i tańczył. Sama Baba Jaga przybywała do niego tylko na noc, w ciągu dnia latała po lesie w wielkim, mosiężnym kotle, który poruszał się w powietrzu. Była stara i okropnie brzydka, miała łuskowatą cerę, rzadkie i tłuste włosy, masę brodawek, haczykowaty, wielki nos i zakręcony do góry podbródek.

Podleciała w kotle w chwili, gdy Wasyliśa zbliżała się do jej domku i zawołała.

– Czego chcesz, dziewczyno? Mam cię pożreć?

Wasyliśa, choć przerażona na widok czarownicy odpowiedziała grzecznie:

– Nie babciu, przyszedłam prosić cię o ogień na palenisko.





– A dlaczegoż to miałabym ci go dać? – odparła starucha. – Nic nie dostaniesz za darmo. Możesz na niego zapracować, ale jeśli źle wykonasz zleczone zadania, zginiesz.

– Dobrze, babciu – odparła dziewczyna, a laleczka w jej kieszeni pokiwała głową. Baba Jaga kazała podać sobie jedzenie z garnka, którego starczyłoby dla całej rodziny, po czym zjadła wszystko, zostawiając Wasylisie ostatni łyk i skórkę od chleba.

Dziewczyna spędziła noc na podłodze w kuchni, a gdy nastał ranek, starucha powiedziała:

– Wysprzątaj dom, wypierz moje ubrania, ugotuj strawę i oddziel spleśniałe ziarna od zdrowych. Jak wrócę, wszystko ma być zrobione, albo sama zostaniesz moim wieczornym posiłkiem – i odleciała w swoim kotle.

Wasyliśa przeraziła się nie na żarty Jak zdoła zrobić to wszystko do wieczora? Wyjęła z kieszeni laleczkę i spojrzała na nią wystraszona.

– Ratusz, nie wiem, jak uda mi się zrobić to wszystko – powiedziała.

– Nie przejmuj się, ja ci w tym pomogę – odpowiedziała laleczka.

Okazało się, że choć mała, potrafi pracować za dziesięć osób. Pokazywała Wasylisie, gdzie są garnki w kuchni Baby Jagi, obrała potrzebne na obiad warzywa. Razem z Wasyliśą prała brudne ciuchy starej i pokazała dziewczynie, jak odróżnić spleśniałe ziarna od zdrowych. Razem z nią wykonywała wszystkie prace i gdy Baba Jaga wróciła wieczorem do domu na kurzych nogach, wszystko, co zleciła dziewczynie, było zrobione.

– No, no, powiedziała, niezadowolona, że nie ma powodu do żadnych uwag. Tym razem ci się udało.

Kiedy Wasyliśa obudziła się następnego dnia, czarownica wskazała jej wielką kupę piachu na podwórzu:

– Widzisz tę stertę piachu? Są w niej ziarenka maku. Chcę, żebyś wyłuskała je wszystkie.

I odleciała, zanim Wasyliśa zdążyła odpowiedzieć.

Dziewczyna znów spojrzała błagalnie na laleczkę, a ta kiwnęła głową i powiedziała:

– Nie martw się, dzisiaj też ci pomogę.

Podobnie jak poprzedniego dnia, laleczka pomogła dziewczynie i choć wydawało się to niemożliwe, do wieczora kupa piachu została przebrana. W kominku palił się ogień, a na kuchni bulgotała potrawka dla Baby Jagi.

– Nie wiem, jak ci się to udało, dziewczyno, ale zasłużyłaś na swój ogień.

To mówiąc, starucha wręczyła jej rozgrzany węgiel zatknięty na patyku.





– No, uciekaj, nie gap się tak.

I Wasyliśa czym prędzej wyruszyła. Zatknięty węgiel oświetlał jej drogę, a laleczka, tak, jak poprzednio, wskazywała kierunek.

Gdy dochodziła do domu, macocha i przyrodnie siostry przez okno zobaczyły błyskające między drzewami światło. Zdziwiły się bardzo, przekonane, że dziewczyna dawno już nie żyje. Gdy Wasyliśa weszła do domu, wszystkie trzy gapiły się jak zahipnotyzowane w węgiel, który przyniosła. Ich oczy zrobiły się od niego czerwone, a gdy rano się obudziła, został z nich tylko spalony żużel.

W psychologicznej interpretacji mitu i baśni każdy element – postać, przedmiot jest jakąś częścią nas, naszej psychiki, a czynność odzwierciedleniem procesu psychicznego. Spróbujmy przeanalizować je po kolei.



ŚMIERĆ MATKI

Śmierć jest elementem, który pojawia się w opowieściach mitycznych często. W interpretacji psychologicznej śmierć oznacza koniec czegoś, zmianę. Bardzo często podróż, w którą wyrusza bohater, zapoczątkowana jest przez czyjąś śmierć. Może to być śmierć matki, rodziców, króla. Śmierć jest więc końcem jakiegoś stanu, status quo, do którego się przyzwyczajamy, i który wymaga od nas działań.

Śmierć matki oznacza koniec etapu, w którym jesteśmy dziećmi. Zostajemy bez matki, a więc bez opieki, troski. Zostajemy sami z naszymi decyzjami, stajemy się sami za siebie odpowiedzialni. W młodości ma to odzwierciedlenie w stanie prawnym. Ponosimy pełną odpowiedzialność za swoje czyny, nie mamy już opiekuna prawnego, który może za nas odpowiadać, walczyć o nasze prawa. Choć studia w dużej mierze przypominają wcześniejsze etapy kształcenia, nie ma wywiadówek, nikt nie skarży się na nas, ale i nie interweniuje u nauczyciela w naszej sprawie. Odpowiadamy za wszystko sami.

Jest to moment, w którym wewnętrzna dobra, opiekuńcza matka umiera i powinna umrzeć. Jeśli nie chcemy jej na to pozwolić, pozostajemy ciągle dziećmi. W logice baśni, jeśli matka nie umrze, nie będziemy mieć powodu, by wyruszyć w podróż, nie zdobędziemy zatem umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia. Podobnie jest w rzeczywistości – jeśli nie chcemy brać na siebie odpowiedzialności, ryzyka, nie uznajemy końca etapu dziecięcego, nie mamy możliwości tworze-





nia własnego życia, realizowania siebie. Zostajemy psychicznie w domu, robimy to, co każą rodzice, tradycja, kultura, czego się od nas oczekuje. Nie wybieramy sobie życia, ale bierzemy to, co dostajemy na talerzu. Jesteśmy bezpieczni, ale w środku wędniemy. Z pewnością znacie w swoim otoczeniu takie osoby.

Śmierć wewnętrznej matki oznacza, że przestajemy liczyć na ratunek innych, przestajemy wierzyć, że wszystko będzie dobrze. Stajemy się bardziej czujni, bo nie ma nikogo, kto nas złapie, zanim się potkniemy. Dopóki idziemy gdzieś z przewodnikiem, możemy z radością oglądać widoki, robić zdjęcia, bo to on zaprowadzi nas z powrotem do domu. Gdy zostajemy sami, wyciągamy mapę i kompas, uważnie obserwujemy otoczenie, by móc samodzielnie wrócić. Kończy się bez troska, ale w zamian, zaczyna przygoda. Matka umiera, byśmy mogli wyruszyć w podróż.

LALE CZKA

Na szczęście, zanim matka umrze, dostajemy od niej prezent. Coś, co przez całą podróż wskazuje nam drogę, pomaga wypełniać zadania. Tym czymś jest w naszej opowieści laleczka, ale może to być w innych historiach dobra wróżka, albo jakiś magiczny przedmiot – kamyk, różdżka. W dzisiejszej symbolice mógłby to być kompas lub mapa.

W przedstawionej historii laleczka jest darem od matki. Nie należy rozumieć tego dosłownie, jako coś danego nam przez rodziców, a raczej coś, co kształtujemy w okresie dzieciństwa i co jest już gotowe, gdy dobra matka umiera. Laleczka oznacza tutaj w najszerszym rozumieniu intuicję. To ona wie, czego potrzebujemy, o czym marzymy, w którą stronę chcemy iść, jakie mieć życie. Można zatem traktować laleczkę jako zbiór naszych potrzeb, dążeń, aspiracji. Dlatego matka zanim umrze mówi nam, żebyśmy radzili się jej, gdy nie będziemy wiedzieli, gdzie iść. Choć we wkraczaniu w dorosłość wiele osób może nam pomagać, możemy mieć nauczycieli, wzory, autorytety, to nasz wewnętrzny kompas podpowiada nam, jakie decyzje podejmować. Możemy wielu osób się radzić, podpatrywać je i ich naśladować, koniec końców będziemy musieli się na coś zdecydować i w tej chwili zostaniemy już sami. Na szczęście, z laleczką w kieszeni.

Bardzo ważne, byśmy mieli dostęp do naszych potrzeb, ambicji, marzeń. Choć możemy słyszeć, że dorosłość to szara rzeczywistość, nie bajania, jeśli nie damy naszemu wewnętrznemu głosowi pierwszeństwa, będziemy żyli nieszczęśliwie. Możemy podjąć decyzje praktyczne, ale nie dające satysfakcji.





W niektórych kulturach lalki symbolizowały dusze, były miniaturowymi ludźmi, przypisywano im magiczną moc. Zatem laleczka, która jest Waszą miniaturką jest Waszą duszą, rdzeniem, tym, co Was tworzy i co w Was najcenniejsze, najbardziej Wasze.

Zanim zaczniecie planować własną przyszłość, spędźcie trochę czasu z laleczką, którą macie w kieszeni. Zobaczcie, jakie są jej rady, co Wam podpowiada. Dopiero później sprawdźcie, jak to przekuć na rzeczywistość.

Na końcu tego tekstu znajduje się pięć pytań/zadań, które pomogą Wam spotkać się z tą częścią siebie.

MACOCHA I JEJ SIOSTRY

Gdy umiera wewnętrzna matka i rozpoczynamy życie bez niej, zazwyczaj pojawiają się macocha i przyrodnie siostry. Macocha to postać, która występuje w bardzo wielu baśniach i jest z pozoru postacią negatywną. Jest to ta część naszej psychiki, która jest ciemna i z którą musimy się zmierzyć.

Gdy mamy naszą laleczkę – intuicję, wiemy, o czym marzymy, na scenie pojawia się macocha i złe siostry. Symbolizują one nasze lęki, krytyczne głosy w naszym wnętrzu. Jeśli wypełniliście zadanie z poprzedniego rozdziału i przyjrze się własnym marzeniom, potrzebom, pewnie już doświadczyliście działania tych złośliwych kreatur. To są te głosy, które mówią, że się nie uda, że nie potrafisz, że to dla Ciebie za wysokie progi. Że to niepraktyczne i lepiej zrobić to, co Ci radzą. Macocha i siostry próbują zabić naszą kreatywność, chcą, żeby to, co dla nas ważne, spaliło na panewce.

Paradoksalnie, to właśnie im zawdzięczamy pierwszy krok w naszej podróży. W baśni to one wysyłają Wasyliś do lasu. Chcą nas zniszczyć, storpedować nasze plany. Jednocześnie, bez zmierzenia się z naszymi wątpliwościami, z krytyką, z trudem, nie możemy zdobyć ognia do nowego, dorosłego paleniska. To właśnie wewnętrzna walka między marzeniami i przeciwnościami daje nam energię do działania i kształtuje osobowość.





PODRÓŻ

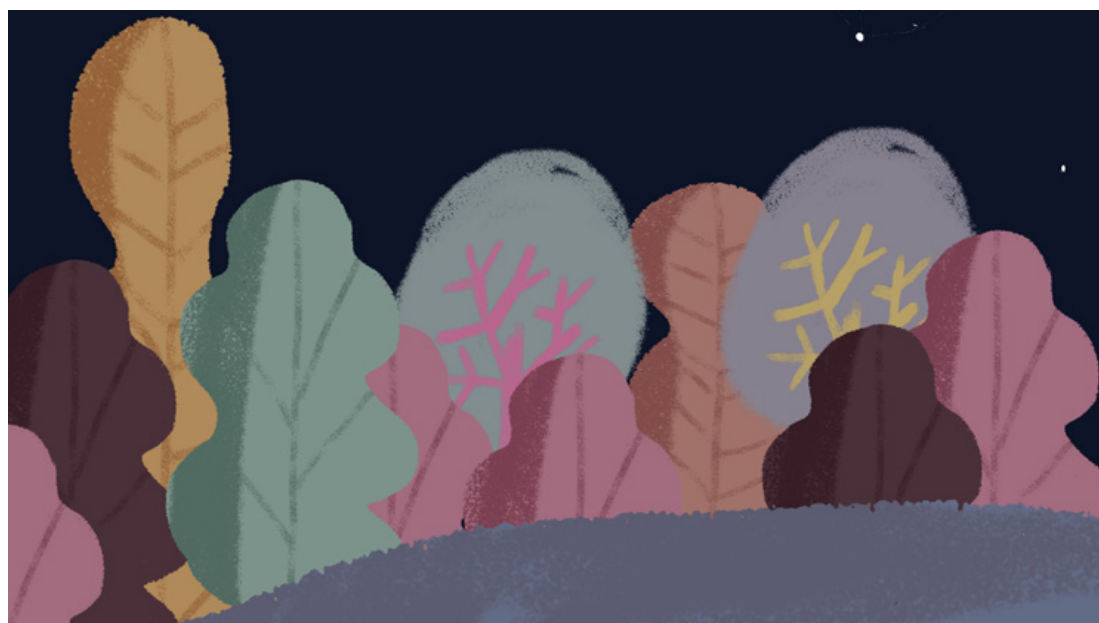
Podróż to chyba najbardziej uniwersalny symbol ludzkiego życia i rozwoju. Pojawia się w każdej kulturze, w baśniach, mitach, powieściach. Spotkaliście się z nim niejednokrotnie.

Podróż zawiera w sobie dwie zmiany – przestrzeni i czasu. Każda podróż oznacza wyjście z jakiegoś punktu, zmianę otoczenia, poznawanie nowych miejsc, radzenie sobie w nowych miejscach. W naszym rozwoju sami również wyruszamy do innych przestrzeni, symbolicznie, ale często również dosłownie. Gdy myślimy o momencie dorastania, zazwyczaj wiąże się to z przeprowadzką, wyjściem z domu. Nie zawsze dzieje się to od razu, ale i tak jest to moment, gdy poznajemy nowe otoczenie – uczelnię, miejsce pracy, inne miasto. Warunkiem niezbędnym do podróży jest zgoda na to, że będzie inaczej, choć nie wiemy jak.

Drugim wymiarem podróży jest czas. Podróż zawsze trwa i to w jej trakcie następuje zmiana podróżującego. W tym aspekcie podróż jest tożsama z rozwojem, który także zakłada trwanie w czasie, stopniowość, nie zmianę natychmiastową. Bądźcie więc cierpliwi. Żeby dojść do celu, trzeba iść!

BABA JAGA

Baba Jaga, czarownica, zła starucha. To postać zaludniająca karty ogromu bajek i baśni. Nie wiadomo do końca, czy dobra, czy zła, można z nią wygrać, gdy jest się mądrym.





Tą postać najtrudniej chyba zdefiniować, dookreślić. Jest jednocześnie wzorem dorosłego, żyje jak chce, samodzielna. Może też symbolizować trudną, zdrażliwą, choć sprawiedliwą rzeczywistość zewnętrzną. Baba Jaga to postać, która z niejednego pieca jadła chleb, wszystko już widziała i niczego się nie boi. To człowiek kompletny, spełniony. Nie wygląda jak miła babcia, bo zna życie i wie, że ono nie rozpieszcza. Że ci, którzy nie potrafią wykonać zadań, zginą. Ale jest sprawiedliwa i, na szczęście, choć na pierwszy rzut oka tego nie widać, sprzyja naszym dążeniom. Poddaje nas próbom, by nas zahartować i nauczyć życia.

Baba Jaga może być również rozumiana jak druga strona, rewers, dobrej matki. Ta, która nas chroniła, opiekowała się nami, umarła, bo spełniła swoje zadanie. Teraz spotykamy ją, która nas uczy, ćwiczy, kształtuje.

Baby Jagi to także Ci, którzy od nas wymagają, których podziwiamy, których stawiamy sobie za wzór. Ci, którzy rzadko chwala. To sytuacje, które zmuszają nas do działania, dania z siebie wszystkiego. To instytucje, miejsca, do których pragniemy się dostać, na które chcemy zasłużyć. Może to być wymarzona uczelnia, praca, wymagający szef lub autorytet, który próbujemy naśladować.

Pośród innych prac, które zleca Baba Jaga, jedną jest karmienie jej. A je za dziecięciu. Pamiętajcie, że to, do czego dążycie, wymaga zaangażowania i pracy. Nie da się osiągnąć naszych zamierzeń nie dając z siebie wszystkiego. Czarownica nie zadowolony się listkiem sałaty. Nie bójcie się zmęczenia ani chwil zwątpienia. Ważne, by ogień pod kociołkiem nie zgasł i ciągle było coś do jedzenia.

PRANIE I SPRZĄTANIE

Pewnie nie jest to wymarzone przez Was zadanie. Gdy myślimy o mitycznym bohaterze, marzymy, że będzie zabijał potwory, zdobywał księżniczki. Pragniemy czegoś spektakularnego. Na pewno nie porządków domowych.

Jeśli dobrze wypełnicie to zadanie, zdobędziecie niejedną szczyt i zabijecie wiele potworów. Najpierw jednak musicie nauczyć się pielęgnować własne wnętrze. Pranie i sprzątanie oznacza w symbolicznym języku oczyszczanie. Pozbywanie się tego, co zalega w nas niepotrzebnie, co kradnie nam czas, który możemy poświęcić na to, co ważne. Z pewnością każdy z Was ma coś takiego, co warto byłoby sprzątnąć. To może być czynność, która zabija czas i jednocześnie zabiera cenne godziny, które można poświęcić na to, co ważne, co rozwija i przybliża do realizacji marzeń. Może to gra na komputerze, przeglądanie internetu. Może to





być marnowanie się w pracy, której nie lubicie i nie szukanie innej. Może to osoby, które Was hamują, kładą kłody pod nogi. Może angażowanie się w konflikty, które są nieważne. Wszelkie marnotrawienie energii na to, co nie daje Wam satysfakcji, musi być sprzątnięte.

To zadanie uczy nas ekonomii. Uczy, że doba ma dwadzieścia cztery godziny i ani minuty dłużej. Przypomina, że należy systematycznie przyglądać się temu, na co poświęcamy nasz czas, siły, pieniądze.

ODDZIELANIE

To zadanie jest na tyle ważne, że pojawia się w opowieści dwa razy. Baba Jaga każe oddzielać zgniłe ziarna od zdrowych, ziarnka maku od piasku.

Pierwsze oddzielenie służy przyjrzeniu się temu, co rzeczywiście spełnia nasze potrzeby, daje przyjemność, jest dla nas dobre, od tego, co tylko się takie wydaje. Jest to zadanie, w którym intuicja i świadomość własnych potrzeb są szczególnie ważne. Jest to nauka rozróżniania prawdy od fałszu, sprawdzania, bycia nieufnym zamiast naiwnym. W tym zadaniu oddzielamy prawdziwych przyjaciół od tych, na których nie możemy polegać. Sprawdzamy, czy to, czego chcieliśmy, rzeczywiście nam służy, jest takie, jak tego oczekiwaliśmy. To jedna z trudniejszych prac zleconych przez Babę Jagę, bo spotka nas w niej wiele rozczarowań. Będziemy zawiedzeni, zagubieni. Okaze się, że tylko część tych rzeczy, które nam się podobały, rzeczywiście są warte uwagi. Przeżyjemy zawody miłosne, umrze część naszych ideałów. Przez długi czas może być naprawdę trudno.

Jeśli nie dacie się zniechęcić, nie popadniecie w cynizm, to zadanie da Wam wewnętrzny kompas, z którego będziecie korzystać do końca życia. Idealizm jest cechą młodości, rozsądek – dorosłości. Nie traćcie wiary, gdy napotkacie trujące jagody. Nie wszystkie są takie, część z nich karmi, i jest przepyszna. Trzeba jednak umieć je rozróżniać. Miejcie oczy szeroko otwarte!

Kolejnym typem oddzielania jest wyłuskiwanie ziarenek maku z kupy piachu. To zadanie nie wydaje się trudne, jeśli chodzi o rozróżnienie tych dwóch rzeczy. Tym, co przeraża, jest ilość ziarenek obu rodzajów. Czynność ta jest żmudna, nudna i czasochłonna. Z pewnością nie wydaje się pociągająca, wiele razy można po drodze stracić wiarę, czy jest możliwa do wykonania. Niezależnie od tego, jak duża jest kupa piachu, ilość ziarenek jest w niej skończona.





Wybieranie maku ze stery piasku symbolizuje codzienny trud w wyszukiwaniu tego, co wartościowe, co potrzebne i ważne dla nas. Można również pomyśleć o tym zadaniu jako metaforze cudownych, szczęśliwych chwil w piasku codzienności. Przebieranie piasku i maku to właśnie to, co robimy na co dzień. Chwile szczęśliwe, chwile spełnienia w stercie zwykłych spraw. Prania, sprzątania, gotowania, płacenia rachunków. Zadanie to uczy wytrwałości i tolerowania tego, że nie zawsze jest zachwycająco. Zazwyczaj jest, nie ma się co oszukiwać, średnio.

To kolejne zadanie, przy którym możecie polec, stać się cyniczni. Stwierdzić, że Wam się nie chce, że za długo to trwa, zanim znajdziecie jakieś ziarenko maku. Jednak jeśli nie będziecie cierpliwie rozdzielać tej sterty, nie dostaniecie maku w ogóle. Musicie polubić zwyczajność, i jednocześnie polować na chwile niezwykłe. Inaczej będziecie rozczarowani życiem.

OGIEŃ

Każda i każdy z Was, kto wykona zadania, dostanie w nagrodę ogień, z którym wróci do domu.

Pierwsze, co daje nam ogień otrzymany od macochy, to zabicie macochy i złych sióstr. Wykonując zadania zleczone przez czarownicę, zyskujemy przewagę nad ich krytycznymi głosami. Już wiemy, że sobie poradzimy, że możemy. Udowodniłiśmy to sobie i dla złej rodziny nie ma miejsca w naszym domu. Ogień od Baby Jagi zabija nasze wątpliwości, lęki, daje nam pewność tego kim jesteśmy i czego chcemy.

Ogień to także symbol światła i ciepła. Potrzebny jest w każdym domu, byśmy mogli do niego trafić i mieszkać w nim. Daje ciepło, możliwość gotowania posiłku, jest podstawą życia. Mając ogień od staruchy, możemy zatem tworzyć własny dom. Niezależnie od tego, jak go sobie wyobrażacie, z kim w nim zamieszkacie, musicie mieć wewnętrzne światło i ciepło, by żyć dobrze i szczęśliwie. Pielęgnowanie tego ognia, dokładanie drew, to zadanie na kolejny etap życia.

WNIOSKI:

1. W ludzkim życiu, mimo jego zmienności na przestrzeni wieków, pewne etapy i potrzeby są uniwersalne. Tym, co od zarania dziejów miało pomagać ludziom w rozwoju były mity i baśnie przekazywane z pokolenia na pokolenie.
2. Stawanie się dorosłym to proces, w którym należy przejść określoną drogę i nabyć pewne umiejętności. Można ten proces porównać do podróży.





3. Podstawą rozwoju jest zgoda na koniec poprzedniego etapu – który znamy i który jest dla nas bezpieczny. Jeśli chcemy żyć własnym życiem, musimy pozwolić na śmierć dobrej matki w naszym wnętrzu, pozostać sami, bez opieki dorosłych.
4. By dobrze kierować swoim życiem, czerpać z niego satysfakcję, musimy słuchać naszego wewnętrznego głosu i mieć świadomość swoich potrzeb i wartości.
5. W procesie rozwoju musimy być wytrwali, zaangażowani, umieć rozróżniać rzeczy istotne i wartościowe od nieważnych. Te umiejętności można symbolicznie pokazać jako gotowanie posiłku, robienie porządków, rozróżnianie dobrych ziaren od złych, odszukiwanie maku w stercie ziarenek piasku.

ZADANIA I PYTANIA

Na koniec proponuję Wam pięć ćwiczeń/pytań, które pomogą zbliżyć się do Waszej intuicji i potrzeb.

1. Zastanów się nad tym, co pociągało Cię, gdy byłeś/byłaś małym dzieckiem. Kim chciałaś/chciałeś zostać? Jaki to był zawód? Sportowiec, artysta, strażak albo policjant? Może teraz się to zmieniło, a może wciąż marzysz o tym samym? Co w tej profesji, zajęciu Cię pociągało? Przygoda, ruch czy może stabilność, cisza i skupienie? Zachęcam, byś zajrzał głębiej i zobaczył, jakie typy zajęć, czynności są dla Ciebie pociągające, jakie potrzeby chcesz spełniać wykonując swoją pracę.
2. Pomyśl, jak wyobrażasz sobie swój dom. Czy jest to mieszkanie w centrum wielkiego, tętniącego życiem miasta, czy może dom z ogródkiem w cichej okolicy? W jakim miejscu chcesz spędzać swoją codzienność? Jakie potrzeby się tam ujawniają? Pragniesz spokoju, czy tego, by coś się działo?
3. Przywołaj w myślach osobę, którą podziwiasz, której życie wydaje Ci się ciekawe, szczęśliwe. Co ona/on robi? Jak wygląda na co dzień jej/jego dzień? Jeśli możesz, zapytaj, co ta osoba musiała zrobić, by móc wykonywać swoją pracę lub realizować swoje pasje. Czego musiała się nauczyć, gdzie, jak? W czym możesz ją naśladować?
4. Pomyśl o tym, w jaki sposób najlepiej się relaksujesz, odpoczywasz. Czy jest to ruch, kontakt z przyrodą, spotkania ze znajomymi czy wieczór z dobrą książką?





Pomyśl, jak możesz zadbać, by niezależnie od ilości obowiązków znaleźć czas na to, co karmi Twoją duszę i utrzymuje Cię w dobrej kondycji i nastroju.



5. Jeśli chcesz, możesz stworzyć dla siebie mapę marzeń. Zrób to zwłaszcza, gdy trudno było Ci odpowiedzieć na powyższe pytania. To łatwe ćwiczenie, które pozwoli Ci się zbliżyć do swoich potrzeb, nawet tych, których na co dzień nie jesteś świadoma/świadomy. Weź stertę kolorowych gazet, czasopism, katalogów. Przekartkuj je i wytnij, lub wyrwij z nich, te zdjęcia, ilustracje, które Ci się podobają, mają w sobie coś interesującego/ciekawego. Mogą to być osoby, przedmioty, widoki. Idź za pierwszym impulsem, nie zastanawiaj się, dlaczego akurat to, a nie coś innego wycinasz. Przyklej fragmenty kartek na kartonie i stwórz kolaż. Możesz też coś dorysować. Co tam widzisz? Czy jest tam dużo przyrody, ludzi, może zwierzęta albo przeciwnie, przedmioty materialne? Czy jest coś, co Cię zaskakuje? Może wiele rzeczy z jednej dziedziny, np. widoki, ludzie, przedmioty związane z morzem? Albo ciekawa architektura? Pomyśl, co w tych rzeczach Cię pociąga? Jakie Twoje potrzeby, marzenia odzwierciedlają? Możesz powiesić tą mapę na ścianie, jako inspirację/drogowskaz na przyszłość.

Przed Tobą ciekawy, pełen wyzwań czas. Powodzenia!







Efektywna komunikacja

 JAK MÓWIĆ 
I JAK SŁUCHAĆ?

RAFAŁ CZACHOROWSKI

- 
- 
- Rozmowa? Czym jest rozmowa? O czym tu gadać? Zresztą, zależy z kim...
 - No dobrze. To zacznijmy od dorosłych.
 - A z nimi w ogóle da się pogadać? Po pierwsze, są wiecznie zajęci. Po drugie, nic im się nie podoba, po trzecie...

Tak, rzeczywiście. Rozmowa dorosłych i młodzieży jest bardzo trudna. Jak wszystko w naszej kulturze, narzekania na młodzież zaczęły się już w starożytnej Grecji. Platon rozpacza, że młodzież jest nieposłuszna, nie szanuje starszych, nie przestrzega prawa... Pewnie znacie te lamentsy na pamięć. Nie wiem, czy jakkolwiek pociechą jest to, że już starożytni Grecy...

Ale z drugiej strony, to ciekawe – dlaczego przestajemy umieć rozmawiać z rodzicami? Jeszcze tak niedawno na obóz bez nich wyjechać nie chcieliśmy, a teraz nawet weekend z nimi to udręka. Nie mówiąc już o tym, że obciach.

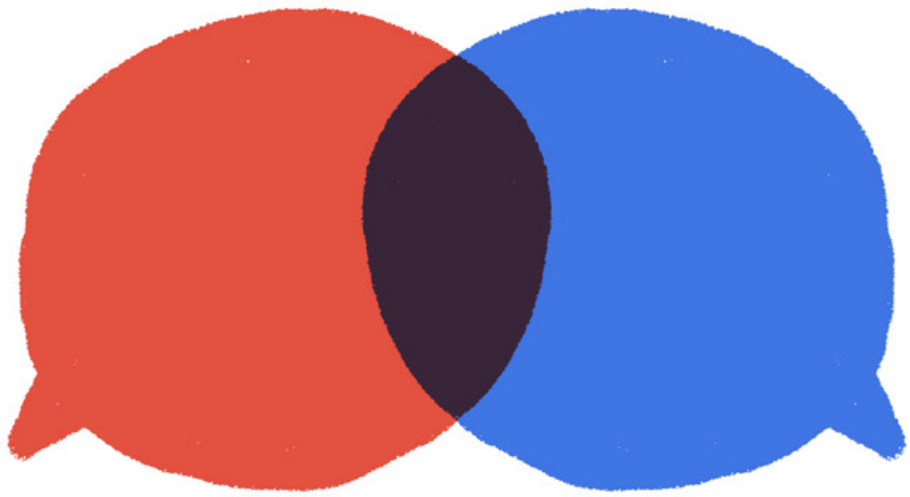
A przecież oni też byli kiedyś w waszym wieku. Tak, wiem, opowiadają teraz, jak to świetnie radzili sobie ze wszystkim, mieli same piątki, pomagali rodzicom... Przynajmniej niektórzy z nich tak mówią. A inni, nawet jak nie mówią, to i tak ma człowiek wrażenie, że urodzili się od razu z tytułem profesorskim. Ja na pewno nie zapomnę, jak to było. I będę fajnym rodzicem. Wiecie, że oni też tak myśleli?



To co się z nimi stało?

To, co z większością ludzi. I z wami też się stanie, jak się nie będziecie pilnować. Nadmiernie zaufali swojej wiedzy i swojemu doświadczeniu. Poczuli się zbyt pewnie w siodle. Przyszedł wreszcie ten moment, że hormony przestały w nich szaleć, że zaczęli pojmywać coś z tego świata naokoło, że doświadczyli uskrzydającego uczucia jako takiej kontroli nad własnym życiem. Wiercie mi, to jest bardzo dobre przeżycie. I życzę wam, byście mieli takich przeżyć jak najwięcej.

Ale kryje się w nich niebezpieczeństwo. Mogą wzbudzić w nas złudne przekonanie, że już po wszystkim. Że już wiemy, jak się obchodzić ze światem – na resztę życia. A świat jest nieprzewidywalny i zmienny jak pogoda na wiosnę. Raz słońce, raz deszcz, tu przymrozek, tam kwitną magnolie... Samo życie. A my byśmy chcieli je przystrzyc do naszych okularów, które właśnie mocno zaczęły się trzymać nam na nosie. Hegel, jeden z niemieckich filozofów XIX wieku chciał stworzyć wielką teorię obejmującą całość świata. Gdy okazało się, że nie wszystko w niej







zgadza się z coraz to nowymi odkryciami nauki, miał powiedzieć „tym gorzej dla faktów”. Nawet, jeśli sam Hegel tak nie powiedział, niewątpliwie wielu z nas postępuje tak, jakby tak myślało.

Dlaczego? Wiele jest powodów. Trochę lubimy iść na łatwiznę, a codzienność nie szczeni nam różnych wyzwań, więc ciągle sprawdzanie, czy nasze okulary mgłą nie zasłży, wydaje się nam czasem nadmiernym wysiłkiem. Czasem głowy na to nie mamy, tyle jest do zrobienia. Często nie chcemy się przyznać, że nie mieliśmy racji, nawet sami przed sobą – znacie to na pewno. Wreszcie, czujemy się bezpiecznie w ciepłku świata widzianego przez nasze okulary, po co narażać się na ostre, palące światło słoneczne? I tak płyną lata.

Aż stajesz przed nami ty – młody, genialny, trzymasz ręce w kieszeniach – jak pisał Bruno Jasiński w swoim wierszu „But w butonierce”. W oryginale jest „trzymam”, bo Jasiński pisał o sobie samym, swoją drogą, przeczytajcie kiedyś ten wiersz, zanim się zestarzejecie. I ty wiesz lepiej przecież, jak ten świat urządzić, jak naprawić to, co my zepsuliśmy. I ty chętnie nam o tym powiesz, wykrzyczysz nawet, bylebyśmy tylko chcieli ciebie wysłuchać.

A my nie chcemy. Tak, macie rację. Nie chcemy. Z tych wszystkich powodów, o których napisałem powyżej. Nie chcemy też dlatego, że nie możemy pojąć, jak z grzecznej dziewczynki zmieniliście się w tę potarganą pannicę, kiedy dobrze wychowany chłopczyk stał się tym wyszczekany młodzińcem. Powiem wam więcej, nas to bardzo boli, bo nikogo nie kocha się taką szaleńczą, bezwarunkową miłością jak własne dziecko.

Więc zasklepamy się w naszym bólu.

I przestajemy rozumieć.

Dość nieprzyjemne to musi być, prawda?

Tak, wiem. To my jesteśmy dorośli. To my powinniśmy wiedzieć, jak z wami rozmawiać, tak jak kiedyś wiedzieliśmy, jak was karmić, jak o was dbać, by było wam ciepło. Teraz już nie potrzebujecie tego, wręcz przeciwnie, ciepłe czapki zdejmujecie za rogiem, albo w ogóle bez nich wybiegacie z domu, a zamiast naszych zdrowych kanapek wybieracie fast foody.

Dlaczego rozmowa jest taka trudna?

Do rozmowy – jak do tanga – trzeba dwojga. I jak do tanga – nie można zmusić.



To znaczy, pewnie można, ale taniec się nie uda – będzie udręką dla tych, co tańczą, zamiast być radością, wspólnym budowaniem jakiejś całości, choćby miała trwać tylko kilka minut i skończyć się z ostatnim taktom muzyki.

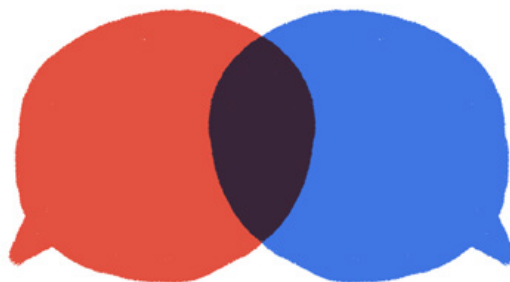
Wiem, że umiecie rozmawiać ze sobą.



Widzę was w różnych sieciówkach na Krakowskim Przedmieściu, otwarte laptopy, telefony włączone, rozmawiacie palcami, ustami... Nie wierzę w lamentey wyrzekające na płytkość waszych kontaktów, na niezdolność do prawdziwych przyjaźni, do których byliśmy zdolni jedynie my, żyjący w siermiężnym świecie telefonów stacjonarnych, albo i bez nich. Widzę was w moim własnym domu, słyszę z pokoju córki niekończące się rozmowy.

Jak to robicie?

Wiem, że gdy chcecie naprawdę porozmawiać, nie lubicie, gdy druga osoba wgapia się w ekran laptopa czy telefonu. Potrzeba wam oczu patrzących na was. Wtedy zaczyna się rozmowa. Ale potrzeba wam czegoś jeszcze więcej – nie tylko spojrzenia. Chcielibyście wiedzieć, że ten druga osoba was słucha. Chcielibyście wiedzieć, że was rozumie. A jak nie rozumie, to dopyta, o co chodzi.

Można powiedzieć, że taka rozmowa jest cudem. Oto dwie osobne zupełnie istoty, dwa oddzielne fizyczne byty tworzą wspólną przestrzeń. Tworzą ją poprzez otwarcie się na siebie. Poprzez próbę wyjścia poza samych siebie i próbę wejścia w drugą osobę. To wymaga odwagi. Trzeba zdjąć swoje okulary i spróbować nałożyć cudze. A cudze – wiadomo, nie zawsze pasują, często drażnią, świat się przez nie wydaje dziwny. A czasem nawet ja sama okazuję się inna, niż dotąd myślałam. Niekiedy znacznie mniej fajna. Takie wejście w drugą osobę wymaga też delikatności. Nie można władować się z butami swoich poglądów i przekonań. Swoich żalów i pretensji.





Żeby stworzyć przestrzeń, trzeba się cofnąć. Był taki żydowski filozof, Izaak Luria. Żył w XVI wieku. Jak to filozof, myślał o Bogu. A najbardziej interesowało go, jak Bóg mógł stworzyć świat z niczego. Przecież, skoro Bóg jest wszystkim, to skąd wziął to nic na świat? I wymyślił Luria, że Bóg najpierw owo nic stworzył. Skurczył się w sobie, zmałał do kropki i tak stworzył nic, które potem wypełnił światem – światem.

W rozmowie też trzeba się cofnąć. Człowiek się cofa, kiedy zaczyna słuchać. Żyjemy wśród dźwięków – zwłaszcza wy, z nieodłącznymi słuchawkami na uszach – można powiedzieć, że stale słuchamy. Język polski odróżnia „słuchać” od „słyszeć”. W rozmowie trzeba i słuchać i słyszeć.



Najpierw trzeba usłyszeć drugą osobę. Nie tylko, co mówi, ale też jak mówi. Więc trzeba ją też zobaczyć. Zmarszczone brwi, zagryzioną wargę, gesty rąk. Powstrzymać siebie. Komentarze cisnące się na usta. Uśmiech w nieodpowiedniej chwili. Zbyt daleko idące pytania. Tworzyć przestrzeń na słowa drugiego. Często nieporadne, nieskładne. Wyciszyć rodzące się zniecierpliwienie. Że tamten mówi zbyt długo, że jej nic obchodzi, co ja czuję. Zapanować nad narastającą nudą. Poczuciem bezradności. To trochę tak, jakbyśmy wyciągali motyla z wody. Podsuwamy mu źdźbła trawy, a on wciąż się nam zsuwa. A nie chcemy, żeby zmokły mu skrzydła, bo nigdy nie pofrunie.

A jeśli naprawdę nie możesz wytrzymać, to spróbuj przypomnieć sobie, jak to jest, gdy ty próbujesz coś opowiedzieć o sobie. To naprawdę niełatwe zadanie. Nierzadko lepiej nam idzie opowiadanie o niedawno obejrzanym filmie niż o tym, co się zdarzyło przed chwilą. O uczuciach, które to zdarzenie wywołało. O myślach, które nam przyszły wtedy do głowy. W szkole tego nie uczą. A szkoda! Może lepiej by było, gdybyśmy to umieli zamiast budowę pantofelka czy wzór na kwas tłuszczowy.

Dlatego często gadamy nieskładnie, aż nasz rozmówca parska śmiechem lub sięga po telefon. Nie jest to przyjemne, prawda?

Inny filozof, Immanuel Kant radził, byśmy postępowali tylko wedle takiej maksymy, co do której moglibyśmy jednocześnie chcieć, aby stała się ona prawem powszechnym. Jak to często u filozofów bywa, język niejasny, a treść prostsza. Chodzi o to, żebyśmy drugiego traktowali tak, jak sami byśmy chcieli być traktowani.





Więc wracajmy do słuchania. Spokojnie, to to tylko kwestia czasu. W końcu dowiemy się, o co naszemu rozmówcy chodzi. Ale usłyszeć drugiego to dopiero połowa sukcesu. Trzeba także usłyszeć siebie. Nie tylko te wszystkie impulsy i emocje, o których przed chwilą powiedziałem. Bo przecież coś się w nas budzi, gdy słyszymy to, co rozmówca stara się nam przekazać. Może to nas zdziwić. Może wzburzyć. Może zaciekać. Może zgorszyć. Słyszysz to wszystko?

I oto mamy tę przestrzeń – przestrzeń rozmowy. Tworzą ją obie osoby, które się słyszą. Dalej wszystko zależy od nas. Czy ją zburzymy jakimś niebaczny słowem czy gestem, czy będziemy wypełniać ją wzajemnym porozumieniem. Wzajemną wymianą okularów, aż staną się – na moment – jedną wspólną parą. Jak utwór muzyczny grany w duecie. Jak tango tańczone przez parę.



Wiem, że to wszystko brzmi niewiarygodnie. Ale jestem pewien, że dane wam było doświadczyć czegoś takiego z rówieśnikiem. A jak nie było dane – warto spróbować. Nic nie stracisz, a zyskać możesz bardzo dużo.

Rozmowa z nami, dorosłymi, jest jeszcze trudniejsza. Między wami a nami narosło bardzo dużo barier. Paradoksalnie, tym więcej ich jest, im silniejsza jest więź emocjonalna. Tak, macie rację, najgorzej jest między rodzicem i dzieckiem. Zwłaszcza, gdy dziecko dorasta – jak wy.

Nie tylko rodzicom jest trudno zrozumieć przemianę, która w was zaszła. Ale i w waszych oczach rodzice się diametralnie zmienili. Nie tylko przestali was rozumieć, ale z łomotem spadli w piedestału, na którym ustawiliście ich jako dzieci. Przestali być wszechmocnymi istotami, jednym kiwnięciem palca stwarzającymi upragnione przez was światy i karzącymi was za przewinienia. Skurczyli się, spowszednieli. Objawili swoje słabości. Niekonsekwencję. Hipokryzję. Zaściankowość myślenia. Każdy rodzic jakoś inaczej i każdy co innego, ale u wszystkich pojawiły się jakieś rysy, jakieś pęknięcia, jakieś niedoskonałości. Ich życie pod wieloma względami jest nieudane – teraz widzicie to z pełną ostrością. A wciąż chcą być wam rodzicami, mówić wam, co dobre, co złe, co właściwe, co nie. Mówić, a nie rozmawiać.

Dla dorosłych rozmowa jest równie trudna jak dla was. Może nawet trudniejsza? Też ich tego w szkole nie uczyli. Dłużej żyją, więc przyzwyczaili się do własnych okularów bardziej niż wy. Nie tylko boją się je zdjąć, ale są bardziej nieufni, wydaje im się bowiem, że nieufność ochroni ich przed zranieniem, których sporo – jak każdy – w życiu doznali. A jak już mówiłam, najbardziej się boją zranienia od was.





Thomas Gordon w książce „Wychowanie bez porażek” pisze, że myślimy o wychowaniu w kategoriach „wygrana-porażka”. To myślenie wyrastające z myślenia o grze sportowej, rywalizacji, walce czy wojnie. Jesteśmy po przeciwnych stronach barykady. Dorośli po jednej stronie, dzieci po drugiej. Jak w każdej rywalizacji, jedna strona musi wygrać, druga przegrać. Wygrywa silniejszy. Przez lata byliśmy silniejsi. Więc teraz, im bardziej widzicie nasze słabości, tym bardziej staramy się je zakrzyczeć.

Trudno pogodzić się z własną niedoskonałością, na pewno sami o tym nieraz się już przekonaliście. To możecie sobie wyobrazić, jak trudno jest pogodzić się z własną niedoskonałością odzwierciedlającą się w zdumionych i zbuntowanych oczach własnego dziecka. Najprostszym wydaje się jej zaprzeczyć. Spróbować przekonać was, że to wy się mylicie. Że nadal jesteście wszechwiedzący i wszechmocni. Tylko wam się coś stało, że przestaliście to widzieć. Zaczęliście ulegać złemu wpływowi znajomych albo w głowach się wam przewróciło.

Dziecko jest lustrem, w którym odbija się dorosły. Póki jesteście malutcy, mówicie nam, że jesteście „najpiękniejsi na świecie”. Ale świat się bez przerwy zmienia, a wraz z nim nasze odbicie w lustrze waszych oczu. A wasze oczy widzą coraz ostrzej – czasami nawet może zbyt ostro.

Czy można usłyszeć rodzica? A właściwie człowieka, który jest naszym rodzicem? Zdjąć te wszystkie ich maski, którymi zasłaniają nierzadko swoją bezradność? Znaleźć człowieka, który was kocha, który się o was boi i który zarazem was nie rozumie?

Wyobraźmy sobie taką samą z nim rozmowę, jak z rówieśnikiem.

Jak to szło?

Najpierw tworzymy przestrzeń. Słuchamy. Niech opowiadają.

Jak to było, jak byli mali. Jaki był świat przed waszym urodzeniem. Co lubili robić, a czego nie. Co ich wkurzało, a co cieszyło. Jaki był ich ulubiony film, książka.

Długo pewnie nie wytrzymacie na raz.

To będą kolejne podejścia. Może to zająć – i pewnie zajmie – dużo więcej czasu niż w wypadku waszych przyjaciół.

Oni też wam muszą zaufać.

Może w końcu opowiedzą, kiedy się pierwszy raz pokłócili z matką czy ojcem.

Kiedy się pierwszy raz całowali. Co wtedy czuli. Co myśleli.





Zza maski wyjdzie człowiek.

Ale cud rozmowy może sprawić, że i oni w was zobaczą drugiego człowieka – a nie własne dziecko.

A jeśli do tego dojdzie, to jesteście na dobrej drodze.

Bo gdy zobaczą w was drugiego człowieka, będziecie mogli zacząć budować z nimi relację na nowo. Relację opartą na rozmowie. Relację, w której macie prawo być wysłuchani. Relację, która nie jest oparta na dwubiegunowym myśleniu „wygrana-porażka”, ale na dążeniu do wzajemnego porozumienia.

Nie wiem, czy na pewno odniesiecie sukces.

Ale wiem, że warto spróbować.

Bo jeśli się wam uda – zyskacie prawdziwych przyjaciół.



Zaskocz rodzica.

Wyobraź sobie: wracasz do domu wieczorem, spóźniona/y. Cała/y w nerwach, bo to kolejny raz. Mimo twoich wielokrotnych próśb, żeby matka na ciebie nie czekała (przecież jesteś już prawie lub zupełnie dorosła/y), widzisz, że w oknach twojego mieszkania pali się światło. Do zdenerwowania dokłada się złość. Cichutko starasz się otworzyć drzwi. Wchodzisz do korytarza, zdejmujesz buty, na palcach przekradasz się do wieszaka. I wtedy słychać głos z pokoju: „O której to się wraca?”, albo: „No, oczywiście, jak zwykle spóźniona/y” albo: „Wiadomo, że na tobie nie można polegać” – wariantów jest tyle, ilu jest rodziców. Co robisz?



Masz wyjście tradycyjne. Czyli unik. Na przykład, bez słowa idziesz do swojego pokoju, trzaśnięciem drzwiami demonstrujesz swój stosunek do całej tej sytuacji. Może być inne wyjście – być może równie tradycyjne. Czyli „na klatę”. Wchodzisz do pokoju, w którym siedzi matka. „O co ci chodzi?” – mówisz. „Zawsze musisz mieć do mnie o wszystko pretensję? Jestem dorosła/y i wiem, co robię”.

Tych wyjść tradycyjnych jest też tyle, ile jest dzieci.

Ale możesz wybrać rozwiązanie niekonwencjonalne. Zaczynasz tak samo, jak w wersji „na klatę”. Wchodzisz do pokoju, w którym siedzi matka. „Nie gniewaj się, mamus” – mówisz. „Może napijemy się razem herbatki przed snem?”.

Oczywiście, ciąg dalszy zależy od temperamentu matki lub ojca i twojego, od stanu waszych dotychczasowych relacji. Odpowiedź matki może być różna. Na przykład: „Daj mi spokój z herbatką, jestem wykończona tym wiecznym czeka-





niem na ciebie”. A ty wtedy do niej możesz powiedzieć: „Wiesz, mamo, faktycznie, musisz być bardzo zmęczona.” I tutaj możliwe są różne warianty. Matka może powiedzieć, na przykład: „Ty mnie wpędzisz do grobu tymi późnymi powrotami.” To ty na to możesz odpowiedzieć, zamiast konwencjonalnego: „To nie czekaj na mnie. Jestem dorosła/y i wiem, co robię”, w ten sposób: „Mamo, to może jednak napijmy się herbatki, bo chciałabym z tobą porozmawiać, co zrobić, żebyś nie musiała na mnie czekać.” I znowu sytuacja może rozwinąć się w różnych kierunkach, matka może dalej wymawiać się zmęczeniem spowodowanym przez twoje późne powroty, albo zacząć przypominać kolejne złamane obietnice... A ty, zamiast wchodzić w spór, odpowiedz: „Mamo, widzę ten problem.” I albo ponownie zaproponować herbatkę, żeby o tym problemie porozmawiać, albo zaproponować jej wspólne wypicie następnego dnia, czy kiedy mama będzie miała wolną chwilę i ty też.

A przy herbatce, kiedykolwiek będzie, można zacząć rozmowę na przykład tak: „Mamo, martwię się, że nie śpisz po nocach, dopóki nie wrócę. Dlaczego to robisz?” Jak się usuniesz, żeby stworzyć przyjazną przestrzeń, możliwa się stanie rozmowa. Może okazać się, że jak matka zacznie mówić, uświadomi sobie dość prędko, że jej czuwanie nie ma sensu. Może się jednak okazać, że uświadomienie jej tego wymaga tego, byś przedstawił swoje argumenty, a także opowiedział, jak się czujesz, gdy ona czeka na ciebie, dlaczego uważasz, że to niepotrzebne. Nie sposób tu rozpatrzyć wszystkich możliwych wariantów takiej rozmowy. Bo ona zależy od was – od ciebie i od twojego rodzica. Ale jedno jest pewne. Niekonwencjonalne zachowanie pozwala na przełamanie rutyny wygranej i porażki. I ty i rodzic zyskujecie przestrzeń. A wraz z nią – możliwość rozmowy prowadzącej do porozumienia. I nikt nie mówi, że to się uda za pierwszym czy nawet piątym razem, ale warto próbować, warto rozmawiać czyli mówić i słuchać.



ĆWICZENIE



Stwórz trzy warianty możliwej rozmowy opisanej powyżej. Jeden z nich ma być w ramach paradygmatu wygranej i porażki, dwa – próbami stworzenia warunków do rozmowy.

Wyobraź sobie, co zrobisz, jeśli następnego dnia po udanej rozmowie matka znowu będzie na ciebie czekać (w ramach obu modeli).

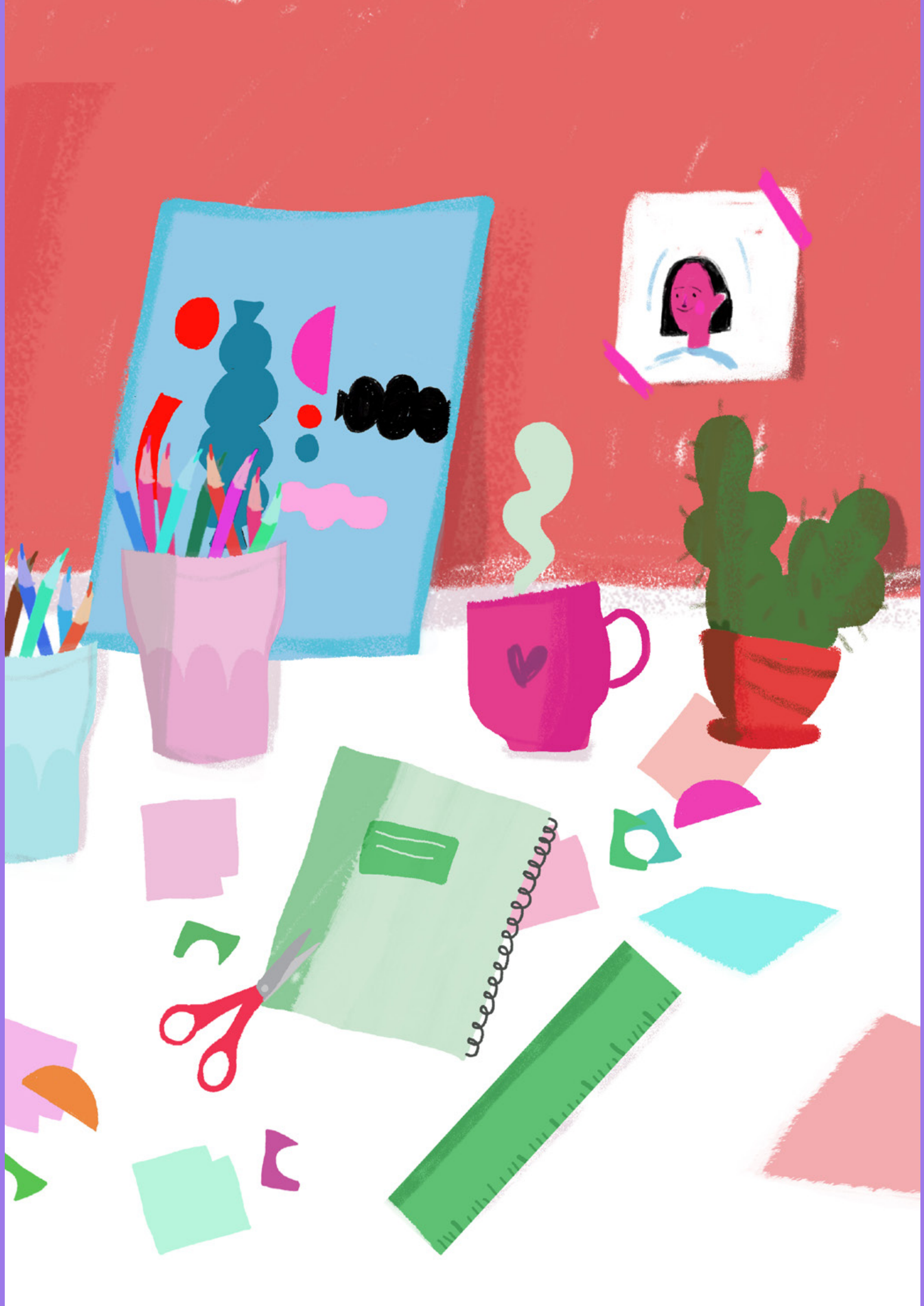




O zarządzaniu sobą i czasem

 DLA MŁODZIEŻY 
17-21 LAT

PAULINA PŁATKOWSKA



Kochasz życie? Tedy nie marnuj czasu, gdyż z niego właśnie życie się składa.

Benjamin Franklin

Wiek to dziwna sprawa – ogromnie względna. Im dalej w lata, tym bardziej jesteście skłonni wydłużać widełki młodości. „50 lat? Ależ to jeszcze młody człowiek!” – powie siedemdziesięciolatka. Podobnie subiektywne jest rozciąganie bycia „w kwiecie wieku”. Obecnie, w czasach wzmożonego kultu młodości chętnie „kwitnelibyśmy” aż do końca. A jeszcze do tego – jesteście „wiekowymi matroszkami”. Mając określoną liczbę lat, zawieramy w sobie jednocześnie wszystkie wersje siebie dotychczasowego – trochę młodszego, całkiem młodego, dziecka... Tak, tak: bycie nestorem czy matroną wcale nie wykreśla z nas młodzieniaszka czy pannicy! Wiercie mi, drodzy **młodzi** czytelnicy – młodość tkwić w was będzie cały czas – jak twarda pestka, a może życiowy napęd? W głębi duszy ciągle pozostajemy chętni do przeżycia czegoś ekscytującego, trochę naiwni, poszukujący drogowskazów. Tak oto czas sobie z nas drwi. Ta rozprawka ma posłużyć temu właśnie, byście nie dali mu się wykiwać.

Co do mnie – mam 39 lat i wydaje mi się, że sporo osiągnęłam. Własnym wysiłkiem, szczęściem, przypadkiem. Nie zrozumcie mnie źle: nie jeżdżę lexusem, nie mam wieżowca ani spektakularnych papierów wartościowych. Ot, mam taką rodzinę, jakiej pragnęłam, wygodny dom i pracę, za którą przepadam. 39 lat to za mało, by się autorytarnie wymądrzać. Ale to wiek w sam raz na tak lubiane dziś od polityki po korporacje **ewaluacje**: jeszcze nie ostateczne podsumowania, ale już spora świadomość i umiejętność odsiania ziaren od plew.

Z perspektywy wieku już wiem, co z przelicznych nauk, kursów, przedmiotów szkolnych naprawdę mi się przydało. Co z umiejętności wyniesionych z domu, cech charakteru, talentów... okazało się wartościowe, co bezwartościowe, a co musiałam rugować jak chwast. Teraz tonem podniosłym, wzorem amerykańskich trenerów personalnych, zdradzę wam ów sekret: otóż najbardziej warto nauczyć się **dogadywania się z ludźmi oraz zarządzania czasem**.





„Ludzie z podejściem do ludzi”,
czyli twarde typy o miękkich kompetencjach

Wyobraź sobie, że jesteś szefem gigantycznej korporacji i potrzebujesz zatrudnić prawnika. Będziesz mieć z nim osobiście na co dzień do czynienia, on zaś będzie reprezentował ciebie i twoją firmę we wszelkich nieprzyjemnych konfliktowych sprawach, szukać konsensusu, wypracowywać porozumienie, przygotowywać korzystne dla ciebie umowy i przekonywać do ich podpisania drugiej strony. Po długim procesie kwalifikacyjnym pozostało dwóch kandydatów. Jeden ma dyplom znakomitej uczelni, a jego wiedza, inteligencja i przenikliwość wydają się wybitne – jest jednak przy tym usztywniony, wyniosły, nieco pogardliwy wobec innych. Drugi również ma wykształcenie bez zarzutu, w testach merytorycznych wypadł trochę gorzej od pierwszego, ma za to wyjątkowy dar: z miejsca zjednuje sobie sympatię większości ludzi. Którego wybierasz?



O to samo można by zapytać przedsiębiorców, handlowców, dyrektorów szkół – właściwie przedstawicieli znakomitej większości zawodów: co jest dla nich ważniejsze, kiedy przyjmują ludzi do pracy, kompetencje czy umiejętności interpersonalne?





Mądrzy, doświadczeni i patrzący perspektywicznie odpowiedzą, że to drugie. Potwierdzają to także badania, dla przykładu: raport opublikowany przez Szkołę Główną Handlową we współpracy z Amerykańską Izbą Handlową oraz firmą Ernst&Young pt. „Kompetencje i kwalifikacje poszukiwane wśród absolwentów szkół wyższych wychodzących na rynek pracy”. Wynika z niego, iż najważniejszym kryterium stosowanym przez firmy przy zatrudnianiu nowych pracowników są kompetencje osobowe i interpersonalne.

Oczywiście nie chcę przez to powiedzieć, że odradzam kształcenie się. Tylko że bez tych drugich kompetencji z pierwszymi nie zdiełacie tak wiele, jakbyście mogli. Wymówka „No tak, ale jedni mają ów dar, a inni nie. Ja – nie” jest kiepska, ponieważ umiejętności interpersonalnych można się nauczyć, wyrobić je w sobie. O tym, że warto, przemawia mnóstwo argumentów – od bycia lubianym począwszy, na zdobyciu wymarzonej posady kończąc.

Dla uporządkowania pewnych faktów zacznijmy od przypomnienia, czym są kompetencje twarde i miękkie. **Kompetencje twarde – to wiedza merytoryczna oraz specjalistyczne umiejętności z danej dziedziny.** W przypadku naszych prawników byłyby to ich dyplomy, a także znajomość przepisów, kodeksów etc. **Kompetencje miękkie można określić jako postawy, które pozwolą w określonej sytuacji zachować się skutecznie.** W przykładzie z drugim prawnikiem było to właśnie owo zjednywanie ludzi. To one będą nas głównie zajmować w tym rozdziale.





KOMPETENCJE MIĘKKIE MOŻNA PODZIELIĆ NA DWIE GRUPY:

- **UMIEJĘTNOŚCI OSOBISTE** – czyli zdolności potrzebne do efektywnego zarządzania sobą. Wśród nich wymienia się na przykład: zarządzanie sobą w czasie (co uważam za rzecz tak ważną, że poświęcę jej oddzielny rozdział), radzenie sobie ze stresem, inteligencję emocjonalną, asertywność, umiejętność zmotywowania samego siebie do działania, pomysłowość.
- **UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE**, czyli interpersonalne potrzebne są w relacjach z innymi ludźmi. Należą do nich m.in.: zdolności do pracy zespołowej, motywowania do pracy innych, rozwiązywania konfliktów, delegowania zadań itp.

Po czym jeszcze poznać owych „wtajemniczonych” – ludzi o dobrych umiejętnościach interpersonalnych? Oczywiście łatwo nawiązują kontakty. A dlaczego? Ponieważ relacje z nimi są przyjemnym doświadczeniem. Potrafią






sprawić, że mamy o sobie dobre mniemanie, lubimy przebywać w ich obecności. Czujemy się podbudowani, interesujący, wręcz lepsi niż w rzeczywistości.



Jak oni to robią? Przyjrzyjmy się, krok po kroku:

- Utrzymują kontakt wzrokowy z rozmówcą.
Z tym nie należy jednak przesadzić – natrętne wpatrywanie się w kogoś może być odebrane jako agresywne.
- Zadają pytania otwarte na tematy, które mogą być dla rozmówcy interesujące. Albo, uwaga – tematy, w których może się on wykazać, pokazać z dobrej strony
- bo świetnie się na nich zna.
- Okazują zainteresowanie rozmową poprzez aktywne słuchanie, mimikę, utrzymywanie kontaktu – np. wydają co jakiś czas dźwięki: „uhm”, „aha”, „ooo!”.
- Pozwalają rozmówcy swobodnie się wypowiedzieć. Nie przerywają, nie wchodzą w słowo.
- Wreszcie – panują nad swym językiem ciała: wysyłają życzliwe sygnały (przyjazny wyraz twarzy, luźna, zwrócona ku rozmówcy postawa ciała, łagodna gestykulacja).
- Odczytują podobne sygnały niewerbalne ze strony rozmówcy.
- Wstrzymują się przed ocenianiem, zwłaszcza pochopnym i autorytarnym. Nie okazują wyższości, nie wygłaszają „jedynie słusznych prawd objawionych”.
- Nie używają wulgaryzmów. Nie tylko dlatego, że to zwyczajnie niekulturalne. Także – ponieważ przez rozmówcę może być to odebrane jako sygnał świadczący o drzemiącej w nas agresji, niechęci czy negatywizmie.
- Okazują otwartość, empatię i życzliwość.

Jak widać, nie są to postawy skomplikowane. Wymagają jedynie nieco dobrej woli i treningu – przede wszystkim zaś świadomości, że mamy w tej dziedzinie niedostatki i decydujemy się to zmienić. Wiele osób lekceważy doskonalenie kompetencji miękkich. Deklarują, że je posiadają, choć w istocie wcale ich nie praktykują. Wynika to zapewne przede wszystkim z niewiedzy, czym te umiejętności są oraz czemu służą. Nie uczy się ich przecież w szkole (a szkoda), postawy w środowisku domowym też nie zawsze bywają warte naśladowania. Warto zatem zastanowić się nad swoimi zdolnościami w tym zakresie, uzmysłowić sobie ewentualne (a bardzo prawdopodobne) braki, by w efekcie rozważyć sięgnięcie po fachową pomoc – literaturę, a zwłaszcza wzięcie udziału w którymś z licznie oferowanych szkoleń.

Jest o co grać. Nieumiejętność rozpoznania oczekiwań drugiej osoby, dotarcia





do jej motywacji, porozumienia się – bywa przyczyną fiaska, i na gruncie towarzyskim, i szkolnym czy zawodowym. Spójrzmy na to na przykładzie starań o pracę podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Oto kandydat czyta oczekiwania pracodawcy i uznaje, że im z łatwością podoła. Przychodzi na rozmowę o pracę – i niestety jej nie dostaje. Co więcej, ma niejasne uczucie, jakby w trakcie rozmowy w każdym przypadku mówili z niedoszłym szefem o dwóch różnych sprawach. Nie zrozumiawszy, w czym rzecz, pozostaje z uczuciem frustracji i rozczarowania, a pewnie także obniżonej samooceny. Prześledźmy, w jakich kwestiach komunikacja mogła zostać chybiona:

– **Bycie komunikatywnym** to nie to samo co umiejętność mówienia. Osoba komunikatywna potrafi w jasny sposób wyrazić swoje poglądy. Umie zarówno aktywnie słuchać jak i mówić. A robi to wszystko, by dopasować się do poziomu, na jakim jest rozmówca.

– **Umiejętność zarządzania czasem** to znacznie więcej niż terminowość. To także zdolności organizacyjne, umiejętność trafnego oszacowania czasu, jaki trzeba poświęcić na realizację danego projektu; podział zadań oraz wykonywanie ich w takiej kolejności, by nie marnować czasu, np. na powtarzanie dwa razy tej samej czynności.

– **Elastyczność** – to nie tylko zgoda na nienormowany czas pracy, gotowość do wyjazdów służbowych czy do zmiany miejsca pracy. To również akceptacja zadań, które tylko częściowo znajdują się w obszarze twoich kompetencji oraz umiejętność przeorganizowania swoich zadań w pracy w zależności od zaistniałej sytuacji.

Podsumowując, jeszcze raz z całą mocą podkreślę: czymkolwiek w życiu zechcesz się zajmować, odniesiesz sukces, jeśli będziesz umiał postępować z ludźmi. Wszelkie życiowe sukcesy zaczynają się od nawiązania kontaktów z właściwymi ludźmi.

Spójrzmy jeszcze na tę kwestię odwrotnie – nie od punktu wyjścia, a od efektu: otóż każdy sukces i każdą porażkę w życiu – i to na gruncie zawodowym, i prywatnym – także można sprowadzić do relacji międzyludzkich. Przekonałam was?...



CZAS, PRZESTRZEŃ I DOBRE NAWYKI

Na początek – z grubej rury: **Zarządzanie czasem to w istocie sztuka świadomego kierowania swoim życiem.** Pomyślcie: czy może być coś





ważniejszego? Nie traćmy więc **czasu** – poniżej przedstawiam wam garść metod, dzięki którym lepiej zapanujecie nad waszym czasem. Czyli – jak w motcie do tego rozdziału przekonuje Benjamin Franklin – życiem. Wszystkie wymienione metody mają certyfikat „sprawdzone w praktyce” – a testującym byłam i nadal jestem ja sama.

Po pierwsze – jeżeli chcecie zapanować nad czasem, w pierwszej kolejności zapanujecie nad... przestrzenią.

Biurko. To na pewno jedna z serii „dobrych rad”, którą słyszycie po raz nie wiadomo, który – lecz jeśli słyszy się daną uwagę po wielokroć, warto się nad nią zastanowić. Porządek w miejscu pracy *naprawdę* sprzyja skupieniu i kreatywności. Do czystego biurka z pustym blatem w każdej chwili możecie podejść i zacząć coś przy nim robić, tworzyć – bez żmudnego etapu poprzedzającego, czyli uprzątkowania tego, co tam zalega. Usuniecie z blatu wszystko, czym w danej chwili się nie zajmujecie. Wszystko poza tą jedną sprawą tylko niepotrzebnie was rozprasza. Gdy usuniecie „rozpraszacze”, szybciej i lepiej uporacie się ze swoją pracą – czyli zaoszczędzicie czas! Na bok sentymenty. Pamiętajcie, że wielkim sprzymierzeńcem porządkowania jest kosz na śmieci. Zadbajcie o to, by mieć w pobliżu biurka własny – i korzystajcie z niego.





Akcesoria. Nim zaczniecie odrabiać pracę domową, pisać swoje nowe fantastyczne CV, tworzyć **dzieło** – przygotujcie sobie zawnazu wszystkie niezbędne przybory – podręcznik, słownik, ołówki, notatnik, brudnopis itp., tak by potem, gdy już zaczniecie pracę, mieć je pod ręką. Chodzi o to, by ich szukanie nie odrywało was i nie rozpraszało od głównego zadania. Zauważcie, choćby w tak ostatnio popularnych programach o podpatrywaniu pracy szefów kuchni: dobry kucharz ma wszystko, co będzie mu potrzebne, w zasięgu ręki. Nie biega po kuchni z nożem do filetowania ryb, szukając soli i cytryny. Wszystko to ma w pobliżu i w wielkim ładzie. Wy także gdy będziecie mieli wszystko w zasięgu ręki, poczujecie się jak profesjonaliści.

Reszta przestrzeni. Spójrzcie krytycznie na pozostałą przestrzeń, którą „zarządzacie”. Nie uciekajcie się do dowcipnych wymówek usprawiedliwiających bałaganiarstwo typu: „świat też powstał z chaosu” albo „i tak wiem, gdzie co mam”. Prawda jest bowiem taka: bez utrzymywania porządku nie ma mowy o dobrej organizacji i efektywności swoich działań. W czystym pokoju, przy uporządkowanym biurku po prostu lepiej się przebywa – odpoczywa, uczy, wymyśla coś oryginalnego. Posprzątawszy porządnie jakąś część naszej przestrzeni, czujemy satysfakcję, przyływ energii, ochotę na nowe wyzwania. Nie wierzycie? Spróbujcie!

Odkładanie na miejsce. W moim domu popołudniami, gdy już wszyscy wracają ze szkół, prac, przedszkoli, w naszym domu wiele przedmiotów zmienia swoje miejsce. Ktoś wlewa sobie sok, wypija go, a szklankę porzuca tam, gdzie pił. Ktoś inny bierze książkę, zabawkę, grę, idzie z nią do drugiego pokoju, jakiś czas się nią zajmuje – a potem porzuca na rzecz czegoś innego. Przez ileś czasu sama robiłam wieczorami niezliczoną ilość rundek po domu, by wyłapać wszystkie te zabawki, kubki, rzucone byle jak bluzy i kapcie, i odnieść, gdzie trzeba. Potem jednak się zbuntowałam. Zaczęłam wytykać rodzinie bałaganiarstwo i upraszać „sprawców” o odkładanie rzeczy na miejsce. Wreszcie zdałam sobie sprawę, że i ja także wcale od tej rodziny nie odstaję: niosę na przykład stertę świeżo upranych ubrań do szafy – jednak po drodze zdarza się coś, co mnie z tej „misji” wytrąca: na przykład muszę pilnie ucałować stłuczone kolano małej córeczki lub odebrać dzwoniący telefon. W efekcie zapominam o praniu i zostawiam je tam, gdzie nastąpiła przerwa. W ten oto sposób dom błyskawicznie się zabałagania. Gdzie nie spojrzeć – tam tkwią jakieś odłożone na potem przedmioty. Gazeta do doczytania. Herbata do dopicia. Talerz do sprzątnięcia.

Skutkuje to nie tylko bałaganem widzianym na zewnątrz – na stole itp., lecz także kłopotami z odnalezieniem rzeczy nieodłożonych na swoje miejsca. Wszyscy zapewne znacie tego typu dialogi:



- Mamo, gdzie są nożyczki do paznokci?
– Tam, gdzie zawsze, w pierwszej szufladzie pod umywalką.
– No właśnie nie ma...

W tym miejscu następuje żmudne śledztwo: Kto ostatnio używał? Gdzie? Gdzie mógł odłożyć? Ileż głupio straconego czasu idzie na takie „śledztwa” – podczas gdy wystarczyłoby tylko donieść przedmioty do miejsc ich przeznaczenia... Li i jedynie.

Kiedy przestrzeń nie budzi już zastrzeżeń, przyjrzyjcie się swoim nawykom. Marnowanie czasu jest jak jedzenie słodyczy – wydaje się, że to jeden niewinny kwadrans zajmowania się bzdetami (albo jeden niewinny cukierek). Niestety na jednym zwykle trudno poprzestać. Uchylając tę furtkę, dajemy sobie przyzwolenie na więcej. „Raz – nie zawsze” – usprawiedliwiamy się, bo przeciętny człowiek chyba w niczym się tak nie wyspecjalizował jak w znajdowaniu sobie wymówek. „A co mi szkodzi?” – myślimy.



No właśnie szkodzi. Bardzo wierzę w sens osobistej dyscypliny, a jej nie da się osiągnąć, gdy odpuszczamy sobie to tu, to tam. U progu dorosłego życia dopiero zaczynacie smakować całkowitej odpowiedzialności za siebie. To najlepsza pora, by uformować siebie takim, jakim chcecie być. Większość możliwości stoi przed wami otworem. Możecie dokonać bardzo wiele – tylko nie zwalnijcie siebie z tej odpowiedzialności za swoje życie. Trzymajcie mocno stery. Nie zwalajcie niczego na innych, na okoliczności. Wymagajcie od siebie!



Robienie czynności od początku do końca. Nie wszystko da się zawsze zrobić za jednym zamachem. Nie przeczytacie lektury w jeden wieczór (chyba że to nowela albo artykuł, a nie grube tomiszczce). Nie upieczecie chleba ani ciasta drożdżowego, bo jedno i drugie musi trochę wyrosnąć. Większość codziennych spraw można jednak zrobić nieprzerwanie od początku do końca. Zajmowanie się wszystkim naraz to tylko pozorna oszczędność czasu – wiercie, wypróbowałam to na różne sposoby, bo koncepcja, zwłaszcza dla zapracowanych osób, jest bardzo kusząca. Niestety zwykle zamiast jednej po drugiej porządnie zrobionej czynności, miałam w efekcie kilka niezbyt zadowolających: ciut przypalone naleśniki, ważny mail, w którym zapomniałam napisać o połowie rzeczy, przegapioną licytację na Allegro.

Jak mówi przysłowie, nie da się ciągnąć dziesięciu srok za ogon. Trzeba mu wierzyć.

Przygotuj się wieczorem do następnego dnia.

- Kto z was lubi wstawać, gdy tylko zadzwoni budzik?
- Kto z tych, którzy odpowiedzieli na pierwsze pytanie twierdząco, potrafi natychmiast po wstaniu wzniesić się na wysokie obroty – myśli jasno, działa szybko i z sensem, bez ponagleń rodziców ubiera się, myje, je śniadanie, pakuje?
- A... w zimne, ponure listopadowe ranki też?

Otóż to. Moje prowokacyjne pytania miały wam uzmysłwić, że wczesny ranek z reguły nie jest dobrą porą na energiczne, efektywne działanie. Rano w dni powszednie raczej miotamy się po pokoju w poszukiwaniu drugiej skarpetki lub ważnego zeszytu, ponaglamy innych członków rodziny, by szybciej wyszli z łazienki, nie możemy się zdecydować, co zjeść i czego się napić, tak że w końcu niekiedy dajemy za wygraną: „Może niczego? Zjem coś gdzieś później” (...i skończy się na fast foodzie). To wszystko przemawia za koncepcją, do której chcę was namówić: mianowicie do przygotowania wszystkiego wieczorem. Wieczorem działacie bez pośpiechu. Może jesteście już dość zmęczeni, jednak nie macie nad sobą obciążającej presji czasu. Naszykowanie sobie ubrania na rano, spakowanie plecaka (z butelką wody włącznie) kosztuje was tylko chwilę – z tą różnicą, że wieczorem 10 minut to „tylko 10”, rano zaś – to „aż 10”.

Jeśli macie na głowie sporo spraw, warto też wtedy – właśnie wieczorem – spisać sobie ich listę. O wartości tworzenia listy spraw napiszę jeszcze oddzielnie w kolejnym punkcie, bo jestem ich gorącą zwolenniczką. W tym miejscu dodam jeszcze tylko wyjaśnienie, dlaczego tak ważne wydaje mi się układanie jej właśnie o tej porze dnia.



Na pewno doświadczyliście tego, że najlepsze pomysły, najoryginalniejsze rozwiązania danego problemu przychodzą czasem do głowy tuż przed zaśnięciem lub zaraz po przebudzeniu. Jeśli sporządycie tę listę spraw do rozwiązania, załatwienia, wymyślenia – niejako dajecie swej podświadomości zadanie do wykonania, nad którą będzie ona „pracować” nawet podczas snu. A rano – nagle macie w głowie świeże pomysły, gotowe do zastosowania!

Przyznam się, że w mojej pracy pisarza ta metoda sprawdza się znakomicie. Najciekawsze sceny do książek przychodzą mi do głowy właśnie przed zaśnięciem lub tuż po przebudzeniu. Z rozmów z innymi piszącymi wiem, że i oni tego doświadczają. Teraz już będziecie wiedzieć, czemu pisarze na swoich nocnych szafkach mają notesy.

Dzień rozpoczynaj wcześniej.

Nie każdy to lubi – i nie każdy musi. Większość z nas jednak zaczyna pracę lub szkołę około 8.00–9.00 rano, co oznacza konieczność wstania między 6.00–7.00. Lepiej to polubić, niż co dzień się zżymać.





Co do mnie – uwielbiam wstawać przed wszystkimi domownikami. Budzik nastawiam na 5.00. Wiosną budzi mnie śpiew ptaków, latem słońce, jesienią i zimą – mrok. W niczym mi to jednak nie przeszkadza. Idę do mojej przytulnej (posprzątananej!) kuchni, parzę kawę, robię sobie trzy grzanki – i siadam do pracy. Z reguły zyskuję w ten sposób dwie godziny niczym niezmałconego spokoju. Nikt o tej porze nie dzwoni, nie zaczepia mnie na Facebooku, nie przychodzi pogadać. Te dwie godziny to mój najproduktywniejszy czas w ciągu dnia – wtedy to wymyślam i nakreślam coś, co w ciągu kolejnych godzin wymaga jedynie rozwinięcia, dopisania, doszlifowania.

Zaletą jest jeszcze jedna: w południe, kiedy większość ludzi jest właśnie w połowie swojego dnia pracy, ja swoją już kończę – i reszta godzin aż do wieczora mam do wypełnienia, czym tylko zechcę. Fajnie, prawda?

Optymalna pora wykonywania danej pracy.

Zapewne znacie podział ludzi na „sowy” i „skowronki”? Sowy to ci, którzy ożywają się wieczorami, skowronki – bez utyskiwań wstają skoro świt i biorą



się do działania. Co do mnie – jak już się domyślacie po lekturze poprzedniego punktu, jestem zdecydowanie skowronkiem. A wy? Jak działa wasz zegar biologiczny? Kiedy macie do wykonania ważne zadanie, wymagające skupienia, koncentracji, kreatywności, pomysłowości – o jakiej porze najchętniej byście się go podjęli? A jaka byłaby dla was najgorsza? Kiedy w ciągu doby jesteście najbardziej wydajni, twórczy i macie najwięcej energii?

Uwaga – dwa zastrzeżenia:

1. Niestety czasem trzeba się dopasować: choćbyście nie wiem jak przekonywali profesorkę do potrzeb i możliwości waszego zegara biologicznego, klasówka z chemii i tak odbędzie się... no cóż, na chemii.
2. Przeczytajcie tytuł kolejnego punktu.



Nie zostawiaj rzeczy do zrobienia na ostatnią chwilę.

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś odwlekanie czegoś nieprzyjemnego albo trudnego do granic możliwości. Pamiętacie uczucia, które wam towarzyszyły przy robieniu tego, kiedy w końcu się za to wzięliście? Górę nad wszystkim bierze stres, że zostało tak mało czasu. Czasem ów stres przeradza się nawet w panikę – kiedy to nie jesteśmy w stanie skupić myśli na niczym innym niż na dręczącym „nie zdążę!!!”. Ten stres może się też wyrażać zmęczeniem. Wtedy jesteśmy najpodatniejsi na pokusę niezrobienia zadania w ogóle. Dodajmy jeszcze nagłe wypadki – znienacka mocno rozboleła nas głowa. Albo wyraźnie czujemy, że bierze nas grypa. Albo nieoczekiwanie, kompletnie nie w porę ktoś nas odwiedził. Czy dostatecznie was zniechęciłam?...

Zamień nudę na coś pożytecznego!

Wszyscy wiemy, jak nużąca bywa długa podróż albo siedzenie w poczekalni do lekarza. Co się wtedy robi? – Głównie traci się czas. Gapi się przez okno. Przegląda przypadkowy kolorowy magazyn lub portal społecznościowy w telefonie. Co pożytecznego dają nam takie czynności? – Z dużą dozą prawdopodobieństwa: nic. A gdyby tak wykorzystać ten czas na coś lepszego? Przeczytanie kawałka książki dla przyjemności. (Czytanie książek jest tak wszechstronnie rozwijające, że żadną miarą nie zaliczamy go do kategorii „strata czasu”). Odsłuchanie (na słuchawkach) lekcji języka obcego. Skupienie się na wymowie i utrwaleniu słówek. Można? Można! Czas mija, nudy nie ma, a w was znów odrobinę wzrasta poziom satysfakcji z tego, że zrobiliście coś dla swego rozwoju.





Lista. Oto jedno z moich ulubionych narzędzi pracy. Najprzeróżniejsze listy tworzę codziennie. Są to listy zakupów, spraw do załatwienia, problemów do rozwiązania, opłat do uiszczenia – ale są też ciekawsze – jak listy dobrych pomysłów do wykorzystania w kolejnych książkach. Spisuję też swoje sny (wszystko może kiedyś posłużyć za inspirację!), marzenia (by pamiętać, do czego dążę), dalekosiężne plany (z tego samego powodu), a nawet listy pomysłów na bożonarodzeniowe prezenty dla moich bliskich.

Spisywanie listy spraw to najlepszy ze znanych mi sposobów na pamiętanie o wszystkich ważnych obowiązkach. Oczywiście niezmiernie ważne jest jej miejsce. Na przykład, każdy smartfon ma funkcję „Notatki” – tyle że ja tam prawie nigdy nie zaglądam. W moim przypadku znacznie lepiej sprawdzają się kalendarze. Na wielkim, ściennym, który wisi w holu i pod każdym dniem ma duże okienka, wpisuję sprawy ważne dla całej rodziny: Wizytę córki u ortodonta. Zapowiedziane odwiedziny babci. Urodziny taty. Termin wyjazdu na wakacje. W kalendarzach-notesach formatu zeszytowego notuję sprawy, którymi muszę zająć się sama. Mój tata zapisywał wszystko na marginesach gazet, które potem odrywał i chował do portfela, by w razie potrzeby sprawdzić, co jeszcze ma do zrobienia. Moja najstarsza córka ma na biurku ramkę z pustą kartą w środku, na której nakleja sobie „przypominajki” na karteczkach samoprzylepnych. Wy możecie sporządzać swoje listy, gdzie tylko chcecie: na tablicy nad biurkiem, w kalendarzu, w terminarzu – bylebyście pamiętali o tym, by przynajmniej raz dziennie czytać swą listę i weryfikować, co jeszcze zostało do zrobienia. A wiecie, co w tych listach jest najlepsze? Moment, gdy bierzecie ulubiony kolor cienkopisu i stanowczą, wyraźną kreską wykreślicie z listy kolejną zrobioną rzecz. Osobiście – uwielbiam!

Zachęcam, byście notowali także swoje cele, marzenia i plany. Jeśli potraktujecie je tak jak zwykle listy zadań do wykonania, podświadomość uzna, że i je należy w końcu urzeczywistnić. Ach – i koniecznie róbcie to odręcznie. Naukowcy dowiedli, że dzięki pisaniu odręcznemu, w odróżnieniu od klikania na klawiaturze, od razu porządkujemy i układamy sobie sprawy; zmierzamy od niejasnych ogólników do konkretów.

Uczenie innych

Podczas poszukiwań bardziej skutecznych metod uczenia się, specjaliści odkryli, że gdy ktoś się zastanawia, jak przekazać innym posiadaną przez siebie wiedzę, sam ją opanowuje lepiej i głębiej, niż gdyby uczył się tradycyjnymi metodami. Hm, teraz już wiecie, dlaczego wasi nauczyciele postanowili uczyć.





Wzór dla innych

To kolejna metoda programowania podświadomości. Wyobraźcie sobie, że inni postrzegają was jako ideał w danej dziedzinie; podziwiają i proszą was o rady, jak tego dokonać. Im intensywniej będziecie myśleli o sobie jako o takim wzorze, tym bardziej... będziecie się nim stawali. Po pierwsze dlatego, że wzrośnie wasza samoocena – a ktoś, kto siebie lubi i jest pozytywnie nastawiony do siebie, zawsze działa skuteczniej. Po drugie – kiedy dobrze wczujesz się w tę rolę i zaczniesz osiągać pierwsze sukcesy, byłoby ci zwyczajnie głupio spaść nagle ze „świecznika”. I tak oto wzór wyimaginowany stanie się wzorem prawdziwym.

Szybkie czytanie

Kiedys, by poznać ich tajniki, trzeba było zapisać się na specjalny kurs lub kupić książkę z instrukcjami, jak osiąść tę cenną umiejętność. Dziś porady, jak to zrobić, można znaleźć w Internecie. Najkrócej mówiąc, rzecz w tym, by zacząć od zapoznania się z książką „po wierzchu”: przeczytać jej okładkę – przód, tył i skrzydełka, na których często jest fragment tekstu lub podsumowanie zawartości, kilka słów o autorze i jego dokonaniach, wyimki z recenzji. To da nam wstępne rozeznanie, o czym jest ta książka i czy nas zainteresuje. Następnie zajrzyjcie do spisu treści. O czym będą kolejne rozdziały? Czy to takich tematów szukacie? Wreszcie – przekartkujcie pobieżnie całość bez skupiania wzroku na poszczególnych liniach tekstu, tylko na większych całościach – akapitach, nawet stronach. Jakie padają tam wyrazy? Czy treść wydaje się dobrze napisana? Zrozumiała? Ciekawa? Trafia w wasze potrzeby? Dla przykładu przeczytajcie jedną stronę (byle nie ostatnią!). Podoba wam się, jak autor pisze? A druk – czy jest wygodny dla oczu?

Uwaga:

na tej podstawie możecie zdecydować, czy wypożyczyć daną książkę z biblioteki albo czy kupić ją w księgarni – nie zaś uznać, że właśnie „przeczytaliście” lekturę.

Eliminowanie zajęć, które nie przynoszą nam ani pożytku, ani radości

Doba nie jest z gumy. Wasze możliwości fizyczne i psychiczne także nie. Najkrócej więc mówiąc, żeby odpowiedzialnie przyjąć jakieś nowe zobowiązanie, czasem trzeba zrezygnować z czegoś, co robiło się dotąd. Rezygnacja z nieistotnych zajęć to ważna umiejętność.

Wyraźny cel. Krótka, do przemyślenia: jeśli sam nie masz celów, to jesteś skazany na pracę dla kogoś innego. Oczywiście można na tym poprzestać. Lecz pragnąc więcej, zwykle nieco więcej „ugrywamy”...





Teraz jesteście już mistrzami miękkich kompetencji i twardego zarządzania swym czasem. Pora dodać ostatni składnik „mikstury na sukces”: **poczucie własnej wartości**. Samoocena w zasadzie sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: „jak bardzo lubię siebie?”. Oby jak najbardziej – bo dobre zdanie na własny temat to kluczowy składnik zdrowej osobowości. Ktoś pozytywnie nastawiony do siebie zawsze działa pewniej i skuteczniej od kogoś, kto siebie nie lubi. Wiara we własne siły, poczucie własnej wartości to podstawy do osiągnięcia sukcesu i osobistego szczęścia.

Tego serdecznie wam życzę.





Cyberbullying



MŁODZIEŻ



17-21 LAT





WTOREK 21 LISTOPADA

– Ewuś. Ewuś! Otwórz oczy Kochanie. No choć do mnie mój dzieciaku. Jak brzuch? Czy boli Cię jeszcze? Ewuś, powiedz coś do mnie córeńko.

ŚRODA 22 LISTOPADA

– Ewunia, zobacz, przyniosłam Ci od Kasi i Joli rysunki. Strasznie za Tobą tęsknią i ciągle się pytają, kiedy wrócisz do domu. Córkuś, otwórz oczy skarbie. Ewuś, Ewuś!

PIĄTEK 24 LISTOPADA

– Ewuś, dziecinko moja. Lekarz mówił, że jest już trochę lepiej. Otworzysz oczy moja piękna? Ewulec, spojrzysz na mnie moja słodka? No dobrze, śpij dziecinko.

WTOREK 28 LISTOPADA

– Ewunia, Ewuś, dziecinko moja...



PONIEDZIAŁEK 29 LISTOPADA

To był trudny poranek. Jeden z tych poranków, kiedy to człowiek po otwarciu oka żałuje, że je otworzył. Ewa była rozpaczliwie niewyspana. I pierwsza myśl, jaka pojawiła się w jej głowie, to jak ona przeżyje ten dzień. Pod powiekami piasek, a głowa ciężka jak ołów. Ale za chwilę pojawiła się myśl druga – Antek! Ha, cały wczorajszy wieczór i pół nocy Ewa pisała z Antkiem Koseckim na Messengerze. To było tak niespodziewane! Antek się do niej odezwał i poświęcił jej tyle uwagi, że w pierwszej chwili po przebudzeniu podejrzewała, że to był sen.

Pogodny głos mamy jak zawsze dobiegał z dołu. Nie wiedzieć czemu, mama rano tryskała energią i dobrym humorem. Stukała talerzami, dreptała energicznie po kuchni, szykowała śniadanie i wałówkę do szkoły dla Ewy i jej sióstr. Codziennie coś innego. Za każdym razem – poza pożywnymi kanapkami, porcją warzyw i owoców – mama wkładała im do śniadaniowych torebek jakąś maleńką niespodziankę. A to ciasteczko w kształcie misia, a to gumka do ścierania w słodkim kolorze, a to mini notesik. Jakąś bzdurkę, która miała umilić im dzień.

Ewa bardzo kochała mamę, a odkąd wyprowadziły się od taty i zamieszkały





wszystkie w nowym, wynajętym mieszkaniu, podziwiała ją za to, że potrafiła ogarnąć je wszystkie. Mama zawsze wstawiała pierwsza. Jakimś cudem o siódmej rano miała już umyte i wymodelowane włosy, lekki makijaż podkreślający subtelnie jej urodę i była ubrana w przemyślany, doskonale dopasowany do jej urody i okazji strój. Mama była nieco irytująca w tej swojej perfekcji. No dobrze, to Ewa miała z tym mały problem, bo sama nie potrafiła nie tylko zadbać o swój strój, nie mówiąc już o makijażu, czy o jakiegokolwiek fryzurze, która nie była leniwym, na szybko związanym koczkim.



Poranki Ewy to był totalny chaos połączony z paniką przeplataną wybuchami wściekłości i zniechęcenia. Ciuchy rzucone w nogach łóżka poprzedniego dnia nie nadawały się do użytku, a przepelniona szafa prezentowała obraz nędzy i rozpacz. Właściwie prawie każdego ranka Ewa odbywała pielgrzymkę do maminej garderoby w poszukiwaniu czegoś niepognieczonego, niepoplamionego, czegoś w czym wyglądałaby na osobę panującą nad swoim wizerunkiem przynajmniej na pierwszy rzut oka. Mama akceptowała ten stan rzeczy i dzieliła się swoimi zasobami bez mrugnienia okiem.

Tym razem Ewa zdecydowała się na obszerny sweter z szarej wełny, z długimi, wiązanymi w nadgarstkach rękawami. Do tego dżinsy, sportowe buty i błękitny płaszcz z wełny (też maminy). Spojrzała krytycznie w stronę lustra i westchnęła. Była jak zawsze szara, nieciekawa i miała nowy wyprysk na brodzie, jakby tych starych było mało. No nic, tego nie zmieni. Ale o dziwo Antek jakimś cudem zwrócił na nią uwagę, a nawet ku jej zaskoczeniu okazał się wrażliwym chłopakiem ciekawym jej, Ewy w szarym swetrze mamy, z niedbałym koczkim na głowie.

No nic, jeszcze tylko trzeba wyprowadzić psa i jazda do szkoły. Ewa nie cierpiała swojej klasy. Znała tych ludzi od podstawówki, pamiętała ich jako szczerbatych gnojków z brudem za paznokciami. Od tego czasu niewiele się zmieniło – no może nie są już dawno szczerbaci, ale Ewa wciąż czuła się nie na miejscu w towarzystwie swoich kolegów i koleżanek.

Była z natury milcząca i skryta. Brakowało jej swobody, której tak zazdrościła rówieśnikom. Nie umiała zagadać, nie umiała błysnąć żartem, nie umiała odszczeknąć, gdy ktoś jej dokuczał, za to na każdym kroku oblewała się krepującym rumieńcem, który na jej jasnej cerze był doskonale widoczny i dodatkowo podkreślał jej trądzikowe problemy skórne. Ewa czuła się beznadziejnie wśród rówieśników.





Jej koleżanki chadzały w każdy weekend na imprezy, a w poniedziałek zaśmiewały się i wspominały swoje wybryki. Ewa słyszała kątem ucha opowieści o ekscesach i pijackich wybrykach. Wstyd się przyznać, ale sama nie miała żadnych doświadczeń z alkoholem. Nie ciągnęło jej to, nie próbowała nigdy i nie była ciekawa, jak kto jest upić się do nieprzytomności i wymiotować do wanny w towarzystwie innych pijanych współimprezowiczów.

Ona nie imprezowała, bo nikt jej na imprezy nie zapraszał. A nawet, jakby ktoś ją zaprosił, to po pierwsze nie wiedziała, jak się ubrać – no przecież nie w jeden z gustownych zestawów z garderoby swojej mamy. Po drugie nie potrafiłaby wydusić z siebie słowa – nawet nie wiedziała, czy na takich imprezach się rozmawia. Po trzecie już na wejściu spaliłaby się ze wstydu i załała rumieńcem, co byłoby super powodem do drwin ze strony rówieśników.



Ewa permanentnie czuła się nie na miejscu, nie z tej bajki. Była brzydka, niezgrabna, krostowata, miała beznadziejne ciuchy (własne) lub niepasujące do niej ciuchy swojej mamy, w których czuła się jeszcze bardziej obco i nie na miejscu. Nie lubiła siebie. Ale bardzo pragnęła poczuć się częścią swojej klasy. Przynajmniej przez chwilę nie być poza nawiasem. Czuła się wśród koleżanek i kolegów niewidzialna, a już jeśli ktoś zwrócił na Ewę uwagę, to zazwyczaj w kontekście drwin, złośliwych komentarzy lub pełnych politowania westchnień.

O dziwo jeśli chodzi o naukę, to z tym nie miała problemów. Nie pamięta, żeby kiedykolwiek było inaczej. Nauka przychodziła jej dość łatwo, bez wysiłku. Z przedmiotów ścisłych może nie była jakimś orłem, ale i tak na tle reszty klasowej społeczności prezentowała się bardzo dobrze. Za to z polskiego szło jej gładko. Może dlatego, że jej tato był literatem, więc w jakimś sensie, łatwość pisania wyniosła z domu. Dogadywała się świetnie z Panią Tomaszewską, nauczycielką polskiego i jednocześnie wychowawczynią jej klasy. Pani Tomaszewska pokładała w niej nadzieje i wspierała aktywnie w przygotowaniach do wszelkich literackich konkursów i olimpiad.

Ostatnio nawet zajęła pierwsze miejsce w prestiżowym konkursie literackim dla młodzieży. Nagrodą główną była publikacja zwycięskiego tekstu na łamach Miesięcznika Literackiego oraz wsparcie przy wydaniu własnej książki. To było coś! Ewa nie spodziewała się takiego sukcesu. Do głowy jej nawet nie przyszło, że zdobędzie jakieś wyróżnienie, a tu taka niespodzianka.

Mama pękała z dumy, Pani Tomaszewska nie mogła się nacieszyć, że jej uczennica osiągnęła tak wiele. Została nawet zaproszona razem z rodzicami do Pani Dyrektor Olszewskiej, podczas którego wręczono im list gratulacyjny. No





było z tym trochę zamieszania i Ewa myślała sobie czasem, że może nie jest taka zupełnie do niczego.

Najśmieszniej było w klasie. Pani Tomaszewska na godzinie wychowawczej poinformowała uroczyście o osiągnięciu Ewy. Nikt nie zareagował. Kasia i Julia jak zawsze wymieniały się wiadomościami w zamkniętej grupie na Facebooku, do której Ewa oczywiście nie miała dostępu. Marysia nieprzytomnym spojrzeniem błędziła po suficie, próbowała w ten sposób jakoś przetrwać trud szkolnego znoju po kolejnej imprezie. Ewa słyszała część relacji przypadkowo, gdy dziewczyny opowiadały sobie co się działo u Antka, kiedy to jego rodzice wybrali się do opery, a oni wykorzystali wolną chatę to swoich celów. Reszta symulowała jako tako przytomność umysłu, tak naprawdę byli myślami daleko poza szkolnymi murami. Wiadomość przeszła więc prawie bez echa, może za wyjątkiem reakcji Antka, który skwitował newsa poprzez puszczenie oka w stronę sflonionej (a jakże), wciśniętej w ostatnią ławkę pod oknem Ewę:



– Te, Szymborska, fiu, fiu, fiu!

Swoją drogą Antek nie był wcale taki zły. W porównaniu z resztą klasowego towarzystwa od czasu do czasu zdarzało mu się zamienić z Ewą kilka zdań. Raz nawet zaprosił ją na jakąś domówkę. Z zaproszenia oczywiście nie skorzystała, ale było jej miło, że przyszło mu to do głowy.

Z tego co wiedziała, rodzice Antka byli wyjątkowo miłymi ludźmi. Raz, czy dwa gościli na Dniach Literackich, kiedy to szkoła organizowała międzyszkolny konkurs recytatorski. Zasiadali w jury – oboje byli popularnymi aktorami. Ewa nigdy nie brała w konkursie udziału, bo spaliłaby się ze wstydu. Za to zawsze zasiadała na widowni i z zazdrością podziwiała koleżanki i kolegów, którzy popisywali się ze sceny swoimi umiejętnościami.

Pani Jola i Pan Waldemar byli raz nawet na okładce jakiegoś pisma dla kobiet, z czego podśmiewano się nieco w szkole, że Antek to niby takie celebryckie dziecko. Prywatnie nie dawali po sobie poznać, że są tacy popularni. Zawsze uśmiechnięci, na luzie, dowcipni. Antek też taki był. Dusza towarzystwa, zapraszano go na wszystkie imprezy, a Julia chyba chciała być jego dziewczyną. Ciągle kręciła się wokół niego, machała swoim perfekcyjnym blond kucykiem i prezentowała długie nogi w bardzo krótkich spódnicach. Antek pozostawał obojętny na te zaloty, traktował Julię tak, jak resztę szkolnego towarzystwa – życzliwie i lekko z dystansem. I aż do wczorajszego wieczoru Ewa nie wiedziała o nim nic więcej. Był częścią szkolnej społeczności, odrobinę tylko bardziej od innych uprzejmą częścią, której tak szczerze, Ewa była bardzo ciekawa.





W ich klasie to Julia zajmowała od zawsze królewską pozycję, i naturalnie jej należały się wszelkie hołdy. Ewa zazdrościła Julii chyba wszystkiego. Przede wszystkim tego luzu wobec kolegów, wobec Antka szczególnie. Chciałaby potrafić zagadać bez okropnego uczucia paniki, które ogarniało ją za każdym razem w kontaktach z rówieśnikami. Marzyła, żeby choć raz ubrać się podobnie do koleżanki w coś innego niż maskujące swetry i dzinsy. Nie miała odwagi, by założyć coś młodzieżowego, bała się komentarzy koleżanek i paradoksalnie, choć bardzo tego pragnęła, bała się, że którykolwiek z kolegów zwróci na nią uwagę.

Julia miała urodę, piękne włosy, zadbane, wysportowane ciało (chodziła na siłownię, jeździła konno i od zerówki trenowała akrobatykę). Była śliczna, przebojowa, bezczelna i zawsze dostawała to, czego chciała. W dodatku miała mnóstwo znajomych, cały czas otrzymywała jakieś wiadomości, była w jakiś grupach. Dzieliła czas na realny i ten wirtualny, w którym była gwiazdą i rozdawała karty tak jak chciała.

Ewa była dla niej nikim lub jeszcze mniej. Nie rozmawiały, nie mówiły sobie cześć, Ewa była dla Julii niewidzialna, no może poza tymi unikalnymi momentami, gdy przy Ewie pojawiał się Antek. Zdarzało się to niezwykle rzadko, może trzy, cztery razy w przeciągu ostatniego miesiąca. Wymienili ze sobą kilka słów na przerwie lub w szkolnej szatni, ale co zabawne zawsze wtedy Julia wyrastała między nimi jak spod ziemi, błyskała groźnie swoim pięknym okiem i wykrzywiła w grymasie irytacji idealne usta pociągnięte błyszczkiem. W ten sposób skutecznie przyciągała uwagę Antka w swoją stronę. Ewa pokornie przyjmowała te zachowania, bo cóż innego mogła zrobić.

Do wczoraj była przekonana, że On jest dla niej nieosiągalny. Do głowy w najśmielszych snach nie przyszło jej, że całą noc będzie pisać z kimś takim jak Antek, i że on tak przed nią się otworzy! Napisał jej, że od dawna o niej myśli, tylko nie miał śmiałości, żeby jej o tym powiedzieć. Że lubi, jak się ubiera, że ma piękne włosy i niepowtarzalny kolor oczu. Że chciałby pójść z nią do kina, ale zawsze wstydził się zapytać, bo bał się, że się ośmieszy. Pod wpływem emocji Ewa też zdobyła się na szczerość. Jak nigdy dotąd poczuła, że tam, po drugiej stronie ekranu siedzi ktoś jej niebywale bliski, kto ją rozumie i wspiera.



Niedz, 21:38

i masz takie fajne włosy
lubię wpatrywać się w twojego
koczek na lekcjach

Niedz, 21:40

Nie wiem co mam napisać

Niedz, 21:49

Hej, jesteś tam jeszcze?

Niedz, 22:03

przepraszam, już jestem
kumpel dzwonił, chciał pogadać
a Ty jesteś?

Niedz, 22:04

Tak

Niedz, 22:10

muszę Ci coś napisać, ale nie
wiem, czy mogę...

Niedz, 22:11

A co?

Niedz, 22:28

Chciałbym Cię...

Niedz, 22:28

Co?

Niedz, 22:37

no pocałować

Niedz, 22:38

Znowu nie wiem, co napisać
Ja chyba też
Nigdy tego nie robiłam
Chyba nie umiem

Niedz, 23:03

na pewno umiesz
włączyć kamerkę

Niedz, 23:04

Co mam włączyć?

Pon, 00:03

w prawym górnym rogu
naciśnij, zbliż twarz...

Pon, 00:04

Nie widzę Cię Antek

Pon, 00:16

ja widzę, zrobiłem ci zdjęcie

Pon, 00:17

Jakie zdjęcie? Jak?

Pon, 00:44

jak całujesz ekran

Pon, 00:45



Ale po co zrobiłeś to zdjęcie?
Antek, jesteś tam?
Hej, jesteś?

Pon, 00:57

spadam, do jutra
kolorowych snów

Pon, 00:59

Dobranoc. Do jutra



Do klasy weszła jak zwykle ostatnia, tuż przed nauczycielem. Wsunęła się przez uchylone drzwi i ze spusznym wzrokiem skierowanym we własne buty, starała się być niezauważoną kierowała się na swoje miejsce. Minęła elektroniczną tablicę, skręciła tuż za biurkiem nauczyciela i szła wzdłuż ściany do swojej ławki. Nienawidziła wchodzić do klasy, zawsze ją to nieco stresowało. Ta zgrana grupa trzymała ją z dala od siebie. Od tyłu już lat czuła się jakby spadała tu z księżycy lub przypadkiem zabłądziła z zupełnie innej bajki. Z drugiej strony odpowiadało jej to, że, nie zwracano na nią uwagi. Tak było lepiej.

Dziś jednak coś wisiąło w powietrzu. Już od progu czuła na sobie spojrzenia, słyszała szept i nerwowe chichoty. Nocne wydarzenia były odrobinę niepokojące i intrygujące. Czuła, że w jej życiu zaszła ważna zmiana. Nigdy z nikim tak nie rozmawiała. Czuła się dziwnie, trochę się bała, jak to się rozwinie, jak Antek będzie się dziś zachowywał po wczorajszej rozmowie. No i nie wiedziała, o co chodziło z tym zdjęciem. Po co mu było jej zdjęcie w takiej dziwnej sytuacji?

Rzuciła w stronę Antka szybkie spojrzenie. Siedział ze słuchawkami na uszach, podrygiwał w rytm słuchanego utworu. Był wyluzowany, spokojny, lekko uśmiechnięty. Taki jak zawsze. Nie spojrzał na nią, gdy przechodziła obok jego ławki. Może nie chciał wprawiać jej w zakłopotanie, a może sam czuł się onieśmielony nocną rozmową. Porozmawiają może na przerwie, albo po lekcjach. A może napisze do niej wieczorem? Usiadła w ławce w momencie, gdy do klasy weszła Pani Tomaszewska. Rozpoczęła się lekcja języka polskiego.

Po dzwonku na przerwę, gdy nauczycielka znikła już w korytarzu prowadzącym do pokoju nauczycielskiego, wszystko potoczyło się błyskawicznie. Kasia dopadła drzwi i zatrzasnęła je szybko. Julia podeszła do ławki Ewy. Jednym ruchem rzuciła zeszyty i książki na podłogę i usiadła na blacie, zakładając nogę na nogę. W rękę miała pilota od tablicy, nacisnęła go i na ekranie ukazało się... zdjęcie Ewy całującej ekran, a na jego tle zapis fragmentu jej rozmowy z Antkiem, tym o całowaniu!

Cała klasa wybuchła dzikim śmiechem. Chłopaki ryczeli, walili się po plecach. Dziewczyny rzucały w stronę Ewy spojrzenia pełne pogardy pomieszanej z politowaniem i śmiały się. Ewa nie rozumiała, co się dzieje. Jak to się stało, że na ekranie szkolnej tablicy znalazł się zapis jej prywatnej rozmowy? Jakim cudem było tam jej zdjęcie w ogromnym powiększeniu? Była na nim w wyciągniętym, starym domowym dresie, jej przyszcze były doskonale widoczne na ogromnym ekranie, a usta złożone w ciup przyciskały się do ekranu.





EPILOG

Ewa spędziła trzy miesiące na oddziale zamkniętym w szpitalu psychiatrycznym. Po próbie samobójczej przeszła załamanie nerwowe. Była leczona silnymi środkami psychotropowymi, ma za sobą płukanie żołądka i jest stałą pacjentką przyszpitalnej grupy terapeutycznej.

– **Kto Twoim zdaniem jest odpowiedzialny za to, co spotkało Ewę?**

W szkole wszczęto dochodzenie, w wyniku którego okazało się, że Julia – koleżanka z klasy Ewy – założyła fałszywe konto na Messengerze i podszywała się pod Antka. W ten sposób skłoniła Ewę do intymnych zwierzeń i ośmieszyła ją przed klasą.

– **Jak myślisz, co kierowało Julią, która dopuściła się przemocy wobec koleżanki z klasy?**

Julia, jako osoba pełnoletnia, mogła zostać pociągnięta do odpowiedzialności karnej za swój czyn. Ewa jest jedną z tysięcy ofiar cyberprzemocy (ang. cyberbullying). Być może Ty – podobnie jak Ewa – jesteś jedną z nich lub znasz kogoś, kto osobiście zmagą się z podobnym problemem.

– **Czy w Twoim otoczeniu jest ktoś, kto miał doświadczenie z cyberprzemocą? Jak Ty reagujesz na agresywne zachowania w sieci?**

Klasa Ewy została objęta opieką psychologiczną. Ewa już nigdy nie wróciła do swojej klasy. Zmieniła szkołę, po pół roku od tragicznego wydarzenia powoli wraca do siebie. Z dawnej klasy utrzymuje kontakt jedynie z Antkiem. Zarówno on, jak i jego rodzice czynnie włączyli się w program przeciwdziałania cyberprzemocy w szkole.

W 2011 roku weszła w życie poprawka do Kodeksu Karnego uznająca cyberprzemoc za czyn zabroniony, który podlega karze.



Kryszia







31.08.17

Jeśli wydaje się Wam, że nie ma nic gorszego niż liceum – to się nie mylicie. Zaczynam właśnie pierwszy rok tej udręki. Znowu szkoła, lekcje... Nowi nauczyciele i nowi znajomi z klasy. W sumie powinnam się cieszyć – będę mogła sobie na nowo wyrobić opinię u innych, mam przecież czystą kartę. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby mieli mnie za miłą i uczynną dziewczynę. Tylko... tylko po co? Po co mam udawać? Wcale mnie nie obchodzi, co o mnie myślą. Boże! Muszę wytrzymać z tymi ludźmi 4 lata... Jak ja dam radę? No i ci nauczyciele. Słyszałam, że tutaj każdy traktuje swój przedmiot jak świętość, jakby to była najważniejsza lekcja na świecie. Ale czy ja naprawdę tego potrzebuje? Tak bym chciał już mieć to wszystko za sobą, móc skosztować życia. Kiedy mówię to mojemu starszemu rodzeństwu, śmieją się ze mnie i twierdzą, że szkoła to najlepsze co jest – nie trzeba się martwić o nic, oprócz klasówki czy pracy domowej. Łatwo im powiedzieć! Przecież widzę, że mają lepiej – imprezy, wycieczki, wyjazdy... Całe dnie ich nie ma, nie mają żadnych prac domowych, a i tak mówią, że mam lepiej. Chyba zwariowali! No ale cóż, nigdy nie miałam ich za normalnych. Jutro rozpoczęcie roku. I to jeszcze na 8 rano!!! Jak można tak człowieka traktować, zrywać tak wcześniej po wakacjach. To nie do pomyślenia! No nic... Zobaczymy jak będzie. Trzeba iść spać.

08.09.2017

Ufff...! W sumie nie jest tak źle, jak myślałam. Pierwszy tydzień za mną – dałam radę. W klasie mam 14 chłopaków i tyle samo dziewczyn, czyli fifty-fifty. W ławce siedzę z taką jedną Asią, wydaje się spoko, normalna dziewczyna. Zobaczymy co będzie potem, bo przecież wiadomo, że na początku każdy się stara wyglądać i prezentować jak najlepiej, a potem diabeł wychodzi z człowieka. Jak na tych memach „kiedy ją poznałeś, kiedy już ją dobrze znasz”. Ciekawe jak to będzie. Dobra! A teraz do rzeczy. Pora na nauczycieli. Jestem w klasie angielsko-informatycznej, czyli w skrócie ang-infie. Moją wychowawczynią jest babka od angielskiego – Ruczaj –... No i znowu. Nie pamiętam jej drugiego nazwiska. Ruczaj-Krzyszowska? Ruczaj-Krzyżankowska – jakoś tak. Mam z nią zajęcia codziennie (!!). Jak to mówią co za dużo, to niezdrowo. Tym bardziej, że wydaje się hardą laską, która nie da sobie w kaszę dmuchać. Już na początku chłopaki chcieli dać jej we znaki i rzucali jakieś niesmaczne żarciki, a ona szybko pokazała im, gdzie ich miejsce. Nawet ją za to lubię – jest przykładem kobiety, która





nie da sobie w kaszę dmuchać, która zna swoją wartość! To lubię, a nie jakieś mimozy, które bez faceta nie wyobrażają sobie życia bez faceta – jak np. moja mama. Ojciec nas zostawił, jak byłem w piątej klasie szkoły podstawowej i od tamtej pory cały czas ugania się za facetami! Wiecznie jej nie ma... Nawet nie mam komu się pożalić ze swoich problemów, kogo zapytać o radę czy po prostu się przytulić. O drobnej kłótni nawet nie wspomnę! Jakie to szczęście, że mam Krysię – to moja starsza o 10 lat siostra, która mieszka parę ulic dalej. Kiedy mam zły humor albo nie bardzo wiem co zrobić, wpadam do niej w odwiedzin. Chyba, że mi się nie chce, wtedy wiadomo – Messenger, Whatsapp... Nieważne, co by robiła, zawsze znajdzie chwilę na wysłuchanie mnie! I taka powinna być moja matka, a nie... No ale wracają do szkoły! Babka od angielskiego spoko, facet od informatyki wygląda jakby nie mył głowy od miesiąca, do tego te jego za duże marynarki i przekrzywione okulary. Przynajmniej ciekawie opowiada, to mu trzeba przyznać. Zrobiłam już swój pierwszy program! Co prawda był to prosty kalkulator, ale od czegoś trzeba zacząć, prawda? Nie za bardzo chcę wiązać swoją przyszłość z informatyką, ale z pewnością będzie mi potrzebna. Chciałabym zostać graficzką albo architektem... To drugie bardziej, ale boję się porywać z motyką na słońce. Na architekturę ciężko się dostać, trzeba mieć naprawdę dobrą kreskę, dobre oceny – szczególnie z matematyki. A wiadomo jak z nią u mnie jest... No właśnie – zawsze byłem nogą z tego przedmiotu. Nigdy nie potrafiłam zrozumieć tych wszystkich liczb, ułamków, wykresów. To zawsze było, jest i będzie takie trudne! Więc chyba nie mam co myśleć o maturze rozszerzonej z matematyki.

Ale, ale! Pod koniec września mamy wyjazd integracyjny z klasą. Kierunek: morze. Ciekawe jak to będzie. Oraz największa zagadka: z kim będę w pokoju...

7.10.2017

Właśnie złapał oddech po dwutygodniowym maratonie: szkoła-wycieczka-szkoła. Ledwo zipie! Nie wiem jak dałam radę, szczególnie, że w tym tygodniu miałam dwie klasówki, ale udało się. Mogę powiedzieć, że jestem z siebie dumna i w nagrodę postanowiłam, że pójdę na zakupy i kupię sobie nową bluzę. Należy mi się przecież, prawda? Ale dobra, do rzeczy. Pora na podsumowanie wyjazdu integracyjnego. W skali od 1 do 10 daję... 6.5. Jestem naprawdę mile zaskoczona, ale wolę nie zapeszać. Co do wychowawczyni się nie myliłam – potrafi trzymać wszystkich w ryzach, nawet chłopaków, ale jest przy tym bardzo miła i często sobie z nami żartuje. Naprawdę, równa babka. Jeśli chodzi o moją klasę to są w niej





dwa rodzaje chłopaków – tacy, z którymi nie chcę mieć nic wspólnego i tacy, których już polubiłam. Ta pierwsza grupa, to typowe osoby „trzymające władzę”, czyli tzw. ELITA. Uważają, że są najmądrzejsi, najpiękniejsi oraz że wszystko wiedzą najlepiej. Gdyby to chociaż w jednej dziesiątej była prawda... No i do tego piją i palą. Tak, robili to nawet na wycieczce szkolnej! Okej, rozumiem, że można, chociaż jestem zdania, że nie bez powodu jest to dozwolone od 18. roku życia, ale na wycieczce szkolnej?! To już lekka przesada. Nie ukrywam, że jest wśród nich jeden, który mi się bardzo podoba, ale... Ale ja na pewno nie jestem w jego typie, poza tym z takim charakterem?! Nigdy w życiu. A dziewczyny? Są naprawdę super!!! Trzymałyśmy się razem, poznawałyśmy, a wieczorami robiłyśmy sobie piżamowe spotkania, żeby się lepiej poznać. Kurczę, mam wrażenie, że trafiłam z nimi do jednej klasy nieprzypadkowo. Chyba los nade mną czuwa (eh, Karolina! Jakaś ty przesadna). Dwie z nich – Zosia i Kasia – podobnie jak ja myślą o architekturze. Okazało się, że nie tylko ja myślę o sobie, że jestem nogą z matematyki! Kasia, której tata też jest architektem, powiedziała, że w gimnazjum mało brakowało, a powtarzałaby klasę właśnie przez ten przedmiot. Ale jej tata ją mocno wspiera w dążeniu do upragnionego celu. Daje wskazówki co do rysunków, pomaga w lekcjach... Szkoda, że ja nie mam takich rodziców, u mnie nikt się mną nie interesuje, o pomocy już nie mówię... Postanowiłyśmy, że będziemy się wspierać i motywować wzajemnie. Założyłyśmy sobie nawet grupę na Messengerze, którą nazwałyśmy „Panie Architektki” i wysyłamy sobie na niej różne projekty domów, budynków. Dodatkowo Kasia zaproponowała, żebyśmy spotkały się u niej i pokazały nasze rysunki jej ojcu, na pewno jakoś nam podpowie, co poprawić, nad czym pracować. Boże, tak się cieszę! Ten tydzień był naprawdę ciężki. Jest sobota, 21:20, a mi się już zamykają oczy. Czy to już starość?

13.10.2017

Piątki trzynastego wcale nie muszą być takie straszne, jak się wydaje!!! Wręcz przeciwnie, mój był najpiękniejszym w całym moim życiu! Do tej pory nie mogę wyjść z szoku! Wojtek zaprosił mnie dzisiaj do kina! To ten o którym mówiłam, że mi się podoba, z grupy Łobuzów. WOJTEK-MNIE-ZAPROSIŁ!!! Aaa! Chyba ktoś musi mnie uszczypnąć, żebym uwierzyła, że to prawda. Przecież gdzie mnie do niego! Zośka i Kaśka piszą, że jestem mega farciarą i że mi bardzo zazdroszczą, a reszta dziewczyn – no cóż, widziałam te ich spojrzenia. Widzimy się jutro, jeszcze nie wiem na jaki film idziemy, ale czy to ważne? On będzie siedział obok mnie i będziemy tylko we dwoje. To znaczy, będą też inni ludzie wiadomo, ale





dla mnie liczy się ON. Tylko co ja mam na siebie założyć? Tyle dylematów, a tak mało czasu...

18.10.2017

To wszystko to jakaś jedna wielka pomyłka. Dlaczego przytrafiło się to akurat mnie? Przecież takie rzeczy dzieją się tylko na amerykańskich filmach... Nie rozumiem.

21.10.2017

Okazało się, że umówił się ze mną nie bez przyczyny. To wszystko był zakład. Z-A-K-Ł-A-D. Założył się z innymi chłopakami z klasy, że umówi się ze mną na randkę, pocałuje mnie, a w tym czasie jeden z nich zrobi nam zdjęcie... Poczułam się kompletnie ponizona, jak zabawka. Nie wiem jak tak można się zachować i grać czyimiś uczuciami?! Naprawdę, przez chwilę czułam się szczęśliwa, wyjątkowa. Myślałam, że w przeciwieństwie do mojej matki, mogę zainteresować chłopaka, który nie jest oszustem i skończonym łajdakiem. A jednak myliłam się i powtórzyłam jej schemat. Cały wieczór ryczałam w poduszkę i nie mogłam się opanować. Jak mogłam być... No jak? Nie chcę chodzić do tej szkoły! Moja noga tam nigdy więcej nie postanie!

23.10.2017



Zosia i Kasia cały dzień do mnie wypisują, czy wszystko w porządku, jak się czuję. Mówią, że ten głupek jest smutny i trzyma się z dala od reszty chłopaków. Podobno zapytał nawet zapytał Zośkę czy wszystko ze mną w porządku! Myślałby kto, że go to obchodzi... To moje pierwsze nieobecności w szkole. Nie wiem kiedy tam wrócę. Póki co wmówiłam mamie, że mam gorączkę i łamię mnie w kościach. Dała mi garść leków przed wyjściem do pracy i kazała leżeć w łóżku. Siedzę więc i przeglądam różne obrazki w internecie oraz oglądam seriale na Netflixie. To jedyne na co mnie w tej chwili stać. Pierwsze emocje po życiowej porażce już opadły. To było głupie z mojej strony, że przez jednego chłopaka chciałam rzucić szkołę. To przecież jedno z najlepszych liceów w mieście! No a do tego mam tam fajne koleżanki, które naprawdę się o mnie martwią... Nie mogę tego zmarnować, muszę się jak najszybciej wziąć w garść! Kasia właśnie napisała mi smsa, żebym wpadła do niej wieczorem z teczką – jej tata rzuci okiem



na moje prace. Wreszcie jakieś pozytywy! Tylko czy jestem na to gotowa? Uh... Muszę być! Jak nie teraz, to kiedy?

27.10.2017

Tydzień w domu za mną. Chyba tego właśnie potrzebowałam – chwili dla siebie, złapania oddechu, przemyślenia wszystkiego. No i wizyta u Kaśki i jej taty jakoś podniosła mnie na duchu. Usłyszałam, że mam bardzo dobrą kreskę! No i że powinnam popracować nad tym i nad tamtym. To naprawdę podnoszące na duchu, kiedy profesjonalista docenia twoje prace. Może faktycznie nie powinnam aż tak się załamywać i mieć nadzieję na te studia? W końcu jeszcze parę lat przede mną, więc czemu nie? Muszę się wziąć tylko za tę matkę. Chyba porozmawiam z matką, żeby zapisała mnie na jakieś korepetycje. A skoro mowa o mojej matce, to kolejne zaskoczenie ostatnich dni. W środę przyszła do mojego pokoju i zapytała czy wszystko ze mną w porządku. Skłamała, że mam jeszcze gorączkę i boli mnie gardło. Spojrzała mi głęboko w oczy, westchnęła i powiedziała, że bardzo dobrze wie, że nie jestem chora, że chciałaby ze mną porozmawiać o tym co u mnie, bo czuje, że się od siebie oddalamy. Nie wiedziałam co powiedzieć, zatkało mnie. A po chwili... Puściły mi całe emocje. Zaczęłam płakać, ba, wpadłam w spazmy, z trudem łąpałam powietrze. Sama po sobie nie spodziewałam się takiej reakcji. Czy to efekt trzymania swoich uczuć na wodzy przez ostatnie lata? Ją chyba też zaskoczyła moja reakcja, bo przez kilka chwil siedziała jakby ją zamurowano. A potem... Potem po prostu mnie przytuliła, mocno, do serca... Tak jak to robiła wtedy, kiedy byłam małą dziewczynką i płakałam. Bicie jej serca sprawiło, że zaczęłam się uspokajać. To był ten dźwięk, który doskonale znałam, który sprawiał, że czułam się bezpiecznie. Zrobiłam wdech i wydech – jeden, drugi, trzeci. Aż wreszcie zaczęłam mówić, wszystko. To jak się czuję, co się stało, co czuję, jaki mam żal do niej, do Wojtka, do mojego ojca i do całego świata. Po prostu mi się ułało. Chyba tego potrzebowała, bo poczułam się tak, jakbym się oczyściła i wyrzuciła z siebie coś, co mi tak bardzo ciążyło, co sprawiało, że nie potrafiłam ruszyć dalej z miejsca w którym się znalazłam. A ona siedziała, siedziała i słuchała. Nie mówiła nic, tylko przytakiwała lub kręciła głową z niedowierzaniem. Widziałam, jak do jej oczu napływają łzy. Czasem niektóre z nich spływały jej po policzku, a potem spływały bezgłośnie na pościel w moim łóżku. Nie pamiętam jak to się stało, ale usnęłam. Zasnęłam w jej objęciach jak dziecko. Po raz pierwszy od bardzo dawna poczułam się bezpieczna i chyba... szczęśliwa. Obudziłam się dopiero rano, a w kuchni czekały na mnie świeże pączki i karteczka od mamy, że



wieczorem dokończymy naszą rozmowę, żebym siedziała w domu. No proszę, miłe zaskoczenie. Czy to początek zmian?

29.10.2017

Właśnie wróciłam ze spaceru z Wojtkiem. Sama jestem zaskoczona tym, że zgodziłam się na spotkanie z nim. Pisał do mnie od kilku dni, a ja udawałam, że nie widzę jego wiadomości. W końcu przekonał mnie stwierdzeniem, że chyba lepiej, żebyśmy porozmawiali w cztery oczy, sami, bez obecności dziesiątek niepotrzebnych osób, niż przy całej klasie w szkole. Przyznałam mu rację. Tego dnia było wyjątkowo słonecznie – mogę stwierdzić, że nareszcie, bo od kilku dni strasznie padało i myślałam, że tak będzie cały czas, aż do wiosny. A tu proszę – jesień potrafi jednak zaskakiwać. Umówiliśmy się w pobliskim parku, gdzie o tej porze było w miarę spokojnie – bez biegających wszędzie dzieci, które wpadają pod nogi i nie zważają na nic. Kiedy przyszedłam na miejsce spotkania już na mnie czekał. Uśmiechnął się z daleka na mój widok, a ja bez patrzenia na niego rzuciłam przez ramię: „Chodźmy”. Przez kilka chwil szliśmy w ciszy, a z oddali słychać było ćwierkanie ptaków. Zaczynało się robić coraz bardziej niezręcznie, co chyba też poczuł, bo zaczął opowiadać mi o ostatnich dniach w szkole. O tym, że babka od chemii zrobiła niezapowiedzianą kartkówkę do której nawet się nie przygotowywał, że na wuefie ćwiczyli stanie na rękach i trochę średnio mu to wychodzi. Aż wreszcie zapytał co u mnie. Jak się czuję, co robiłam przez ostatnie dni. Odpowiadałam zdawkowo, krótkimi zdaniami. Nie wiedziałam, co go to wszystko obchodzi, jakie to ma znaczenie po tym wszystkim co zrobił. Nastąpiła cisza. Zatrzymał się i spojrzał na mnie. Zaciśnął mocno wargi, widziałam, że zrobiły się białe. Jego podbródek zaczął drżeć. W końcu z jego ust dobiegło ciche „Przepraszam”. Słychać było, że jego głos się załamuje. Nie był już pewnym siebie chłopakiem, jakiego zdążyłam poznać przez ostatnie dni w szkole. Nie stało za nim też zaplecze kolegów, gotowe go poprzeć na każdym kroku. Odchrząknął i już pewniejszym siebie głosem powiedział: „Przepraszam za to co zrobiłem. To był bardzo głupie i dziecinne... Chciałem im udowodnić, że... że jestem dorosły. A wyszło inaczej. Nie chciałem Cię skrzywdzić, mam do siebie o to bardzo duży żal. Powinienem z Tobą porozmawiać wcześniej, wyjaśnić Ci to, ale się bałem. I teraz nie wstydzę Ci się o tym powiedzieć. Bałem się twojej reakcji i przyznania się do własnej głupoty i dziecinności. Dziewczyny powiedziały mi, że bardzo to przeżyłaś. Tak nie powinno być. Naprawdę... Jesteś wartościową osobą, a do tego tak pięknie się uśmiechasz...”. A potem padło tysiące słów przepraszam i prośba



o jeszcze jedną szansę. Taką prawdziwą. Chciał, żebyśmy zaczęli od początku, abym zapomniała o tym, co było. Wydawało mi się, jakbym się przesłyszała. Jak to od początku? Wymazać wszystko to co było, całe upokorzenie i spotykać się z nim na nowo? Ot tak, jakby w ogóle nie cierpiała? Jakbym nie przepłakała w poduszkę hektolitrów łez? Odpowiedziałam, że dziękuję, że mi wszystko wyjaśnił, że oczywiście przyjmuję przeprosiny, ale co do dania kolejnej szansy to muszę się jeszcze zastanowić. W tej chwili nie jestem gotowa na tego typu zobowiązania i próby. Odpowiedział, że rozumie i szczerze powiedziawszy nie spodziewał się innej reakcji. Rozmawialiśmy jeszcze przez chwilę, kiedy odprowadzał mnie pod mój blok. Na koniec uśmiechnął się do mnie szeroko i cieszył się, że mu wybaczyłam. Przybiliśmy żółwika i wróciłam do domu, pod koc. Zrobiłam sobie kubek ciepłego kakao i odpaliłam serial na Netflixie. Nie chcę teraz o tym myśleć, analizować. Dobrze, że sobie to wyjaśniliśmy. A teraz pora ruszyć dalej.



23.11.2017

Coraz bliżej święta... coooooo raz bliżej święta! Co roku trwa chyba wyścig, kto pierwszy usłyszysz jakiś świąteczny hit albo który sklep pierwszy wystawi świąteczne dekoracje. No ale w tym roku to już lekka przesada! Już jakoś od początku listopada w supermarketach można kupić choinki i dekoracje świąteczne, a na ulicach pojawiają się pierwsze dekoracje! Z tego wszystkiego po raz pierwszy od bardzo dawna poczułam tę magiczną atmosferę, tę radość z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia o której nie pamiętałam przez ostatnie lata. Może to wszystko dlatego, że moje relacje z mamą uległy poprawie? Czuję się jakbym ją odzyskała – to bezpieczeństwo, które jest typowe dla okresu dziecięcego. Poznajemy się na nowo, uczymy się tego, która z nas co lubi, co sprawia jej przyjemność. Tak, jakbyśmy przez kilka ostatnich lat znajdowały się gdzieś daleko od siebie. To bardzo fajne i zarazem zaskakujące. Okazuje się, że postrzegałam ją w zupełnie innym świetle, niż jest naprawdę. Zależy jej na mnie i na moim szczęściu, a nie na obcych facetach, za którymi myślałam, że uganiała się dotychczas. No cóż – zapowiadają się naprawdę fajne święta! Trzeba jeszcze tylko pomyśleć, co kupić na prezent... To będzie wyzwanie!

19.12.2017

Mieliśmy w szkole przedświąteczne spotkanie z panią psycholog. Każdy z nas widział się z nią indywidualnie, rozmawiał o swoich planach na przyszłość,





mocnych i słabych stronach. Bardzo się stresowałam, bo jeszcze nikomu, oprócz moich dziewczyn, nie mówiłam o swoim marzeniu. No ale przecież kiedyś muszę! Tak więc po wejściu do gabinetu psycholożki, usiadłam wygodnie w jej fotelu i z moich ust wystrzelił potok słów. Zaczęłam opowiadać o tym, jak to się boję, że nie dam rady, że mi się pewnie nie uda, że nie wiem od czego zacząć. Wspomniałam też, że moje prace zostały pochwalone przez cenionego architekta, ale że ja nadal nie wierzę, że to była prawdziwa ocena. Pani psycholog tylko siedziała, patrzyła na mnie znad okularów i uśmiechała się delikatnie. Pewnie wyszłam na jakąś idiotkę, która sięga zbyt wysoko! Ale... usłyszałam odpowiedź wręcz przeciwną! Jeśli chce, to mogę to osiągnąć, tylko muszę w to bardzo wierzyć. To jest podstawa. A potem usiadłyśmy razem przy stole i rozpisałyśmy sobie, co muszę zrobić aby zacząć realizować swoje marzenie – krok po kroku – na przestrzeni najbliższych 3 lat. No i oczywiście była też trudniejsza część tego zadania – musiałam wypisać swoje mocne strony, które pomogą mi w realizacji poszczególnych punktów, jak i moje słabe strony... Nie spodziewałam się, że to będzie aż takie trudne! Szczególnie jeśli chodzi o te pozytywne cechy. Ale jakoś przez to przebrnęłyśmy! Wyszłam z jej gabinetu z uśmiechem od ucha do ucha i mogę powiedzieć, że unosiłam się kilka centymetrów nad ziemią. To był chyba najlepszy prezent świąteczny, jaki tylko mogłam dostać! Teraz chyba zacznę w siebie wierzyć i w to, że mam duże szanse, żeby dostać się na architekturę. Tylko muszę przygotowywać się już teraz.

02.01.2018

W święta przeczytałam swój pamiętnik od początku. Nie wiem, jak mogłam mieć takie negatywne podejście do wszystkiego! Ale być może była to wina dawnych znajomych, sytuacji w domu i braku wiary we własne możliwości. Teraz jest zupełnie inaczej. Czuję się, jakbym rozkwitała na nowo i widziała cały świat w różnokolorowych barwach. Spędziłam bardzo miły czas z moją mamą. W czasie przerwy świątecznej oglądałyśmy razem różne głupie filmy i śmiałyśmy się przy tym do rozpuku. Bardzo się do siebie zbliżyłyśmy. Opowiedziałam jej nawet o swoim marzeniu związanym ze studiami. Bałam się, że mnie wyśmieje, ale nie! Powiedziała, że pomoże mi jak tylko może, żeby mi się udało. Wow! W Boże Narodzenie ktoś zadzwonił do naszych drzwi. Otworzyłam, ale nie było tam nikogo. Na wycieracze znalazłam mały pakunek, a w nim prześliczną maskotkę pieska. Na bileciku była tylko krótka informacja „Wesołych świąt. W.”. Eh... Ten Wojtek chyba nie jest taki zły. Może powinnam dać mu drugą szansę?





PODSUMOWANIE

Powyższe opowiadanie pokazuje, że czasem nie warto nastawiać się negatywnie do nowych sytuacji i ludzi, których nie znam – wszystkim należy dać szansę, bo można się miło zaskoczyć. Czasem niektórym należy dać w życiu drugą szansę. Nie każdy jest idealny, wszyscy popełniamy błędy, ale powinniśmy mieć szansę za nie przeprosić i móc się wytłumaczyć. Nie należy się również negatywnie oceniać, czasem wystarczy poprosić o pomoc inne osoby, które obiektywnym okiem ocenią naszą pracę. Jeśli myślimy o przyszłości, warto zaplanować ją krok po kroku, czyli opisać poszczególne etapy, jak będziemy dążyć do wyznaczonego sobie celu.

ZADANIA



1. Pomyśl o swojej przyszłości – co chcesz osiągnąć. Mogą to być wymarzone studia czy też wycieczka ze znajomymi. Zaplanuj krok po kroku co musisz zrobić, żeby realizacja tego celu stała się realna
2. Wybierz jakąś swoją umiejętność, którą bardzo chciałbyś/chciałabyś rozwinąć. Poproś o ocenę profesjonalistę z twojego otoczenia – nauczyciela, prowadzącego zajęcia czy osobę wykonującą dany zawód. Dowiedz się, co musisz zrobić, żeby polepszyć swoje umiejętności i zacznij je trenować. Na początku może nie być łatwo, ale nie przejmuj się tym! Walcz!



Najważniejsze to
żyć w zgodzie ze sobą

 **TO NAJLEPSZA DROGA** 
DO DOBREGO ŻYCIA





Pamiętam dziewczynę – miała niespełna 18 lat, Anka. Zbuntowana, zła i sfrustrowana, bo nieustannie poszukująca lepszej wersji siebie. Zdążyła być już „punkową” – nosiła agrafki w uszach, chodziła w rozciągniętych swetrach i uwierzcie, strasznie ją korciło, żeby zrobić sobie irokeza. Nie zdecydowała się jednak, za to ogoliła na łyso, zrobiła tatuaż i nadal nie wiedziała kim jest.

A przecież wcześniej była pilną uczennicą. Granatowa spódniczka, biała bluzka. Stawiano ją jako wzór do naśladowania. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że czeka ją wspaniała przygoda poszukiwania siebie. Bo tak – to jest przygoda, choć wkurzająca, choć czasami wyczerpująca i rozczarowująca, to jednak niesamowita. Nie ma nic bardziej pasjonującego niż odkrywanie tego, kim się jest. Jednak nim tego się dowiesz, najpierw musisz się dowiedzieć, kim na pewno nie chcesz być.

Anka pierwszego papierosa zapaliła w pierwszej klasie szkoły średniej, to wtedy też wróciła pijana do domu. Była wdzięczna rodzicom, że nie zrobili jej wykładu, wręcz przeciwnie – żartowali z niej, pamiętali, co oni robili, kiedy byli młodzi, mało kto jest wtedy „święty”. Anka miała z rodzicami ustaloną jedną żelazną zasadę: „Dopóki nie zawałasz szkoły, nie ograniczamy twojej wolności”. I nie ograniczali, dzięki czemu ona mogła poszukiwać siebie.

Jeszcze w szkole podstawowej chciała zostać weterynarzem, marzyła, żeby otworzyć schronisko dla psów. Przynajmniej tak napisała w zadaniu domowym, w którym miała odpowiedzieć na pytanie: „kim chcesz zostać w przyszłości”. Wtedy wiedziała. Jak to się dzieje, że dzieci bez wahania mówią, że będą lekarzem, piłkarzem, fryzjerką, pamiętam dziewczynkę, która w dorosłym życiu chciała sprzedawać gofry. Wszyscy mamy jakieś marzenia, prawda? Co się z nimi dzieje później?

Zmieniają się. Coraz lepiej poznajemy świat, coraz więcej nowego doświadczamy, więc i nasze horyzonty rozciągają się coraz szerzej i szerzej.

Anka w szkole średniej zupełnie nie miała pojęcia, kim chce być. Za radą rodziców trafiła do klasy o profilu matematyczno-fizycznym. Od początku oczywiste było, że pójdzie do miejscowego ogólniaka, nie rozważała nawet innych szkół. Nikt nie rozważał. Matematyka i fizyka to na pewno nie były jej ulubione przedmioty, ale starała się, była pilną uczennicą, czego nie rozumiała, tego uczyła się na pamięć.





Za to kochała pisać. Od zawsze. Próbowwała prowadzić pamiętnik, ale jej mocną stroną nigdy nie była regularność. Zresztą o czym pisać codziennie, kiedy nic ciekawego się nie dzieje, a znowu jak się dzieje, to nie ma się czasu, żeby napisać.

W tamtym czasie nie nurtowało jej pytanie, co chciałaby robić w życiu. Chyba niespecjalnie się nawet nad tym zastanawiała. Pierwsze trzy lata ogólniaka były właściwie jedną wielką imprezą, spotkaniami ze znajomymi, wyjazdami autostopem nad morze i miłościami, które się przytrafiały.

Dzisiaj, z perspektywy czasu, mówi mi, że to był najbardziej beztroski czas w jej życiu. Miała przeróżnych znajomych, jedno, co ich łączyło to pewna inność. Nie wpisywali się w ówczesnie panujące trendy. Byli zbuntowani, w glanach, wytartych spodniach, z długimi włosami. Z wyższością patrzyli na tych „normalnych”, którzy tkwili w narzuconych im schematach bez potrzeby buntu.

A przecież bunt jest czymś zupełnie naturalnym, niezgoda na zastaną rzeczywistość to poszukiwanie siebie w oderwaniu od tego wszystkiego, co każdy próbuje nam zaoferować, a przede wszystkim rodzice. Oni zazwyczaj chcą dla nas dobrze, choć bywa, że trudno nam w to uwierzyć. Może wtedy warto usiąść i porozmawiać, a nie obrażać i trzaskać drzwiami. Tak, wiem, rozmowa wymaga dużej dojrzałości, ale przecież nikt nie mówi, że ty jesteś niedojrzały.





Anka miała przyjaciółkę, świetna uczennica, pilna, zupełnie niesprawiająca kłopotów. Znasz to, prawda? Jej rodzice zawsze trzymali ją krótko, podczas gdy Anka jechała z kolegami w Bieszczady pod namiot, Monika musiała być w domu, a na wakacje, mimo że miała 17 lat, jeździła tylko z rodzicami. Nie narzekała, wydawało się jej to zupełnie normalne. W końcu to Anka była dziwna, nikt nie miał w domu takiego luzu, jak ona. Mogła wszystko – koncert, dyskoteka, impreza u kolegi, zorganizowanie Sylwestra u siebie w domu. To wszystko nie było żadnym problemem dla jej rodziców. Jasne, że wszyscy jej trochę zazdrościli, ale czy sami tak mogli? Raczej nie, więc się nie buntowali.



Monika chodziła do kościoła, na pielgrzymki, zajmowała się młodszym niepełnosprawnym bratem. Zawsze uśmiechnięta i grzeczna, tylko jak już udało się jej wyjść z domu, wychodziło z niej szaleństwo. Uwielbiała się bawić, tańczyć, wygłupiać się. Pamięta, jak kiedyś z Anką uciekały przed policją, która chciała wszystkich wylegitymować, gdy siedzieli w parku. Monika wiedziała, że gdyby jej rodzice się dowiedzieli – szlaban do matury murowany. Więc biegły przez krzaki, śmiejąc się jak wariatki, dopijając wino za drzewem i z bezpiecznej odległości obserwując rozwój wydarzeń.

I właściwie nic nie musiało się stać. Mogły tak żyć obok siebie w przyjaźni – wolny ptak i ptak zamknięty w klatce. Ale coś się jednak wydarzyło. Monika się zakochała, właściwie po raz pierwszy. Rodzice pozwolili jej kiedyś pójść z Anką na koncert – jeden jedyny raz. Tam go zobaczyła i nie mogła zapomnieć. Klasyka wszystkich romansideł – jedno spojrzenie w oczy i już jej nie było, przepadła. Ileż ona się nachodziła, żeby dowiedzieć się kto to, gdzie się uczy, kim jest.

Był od niej starszy o cztery lata, już po maturze, pracował w jednym z lokalnych sklepów, co to nie jest dla idiotów. Chodziła tam oglądać czajniki dla mamy, lokówkę dla babci, jakieś słuchawki dla siebie. Kiedyś, po tym, jak do niej podszedł, spadła ze schodów, gdy wychodziła, pod takim była wrażeniem. Z Anką rzały ze śmiechu za rogiem, sprawdzając, czy wszystkie kości ma całe.

Monika z dobrego domu, mająca dość zamożnych rodziców i on – po szkole średniej ze smutną przeszłością alkoholowej rodziny. Walczył o to, by samemu mieć dobre życie, by znaleźć swoje własne szczęście z daleka od pijących rodziców. Niewiele od nich dostał, wszystkiego musiał uczyć się sam. Monikę – im więcej





o nim wiedziała, tym bardziej ją pociągał. Dla niej był z innego świata, pokazał jej, że nie wszystko jest białe lub czarne, że nie zawsze to, skąd się pochodzi, stanowi o twojej wartości, o tym kim jesteś. On chciał być sobą, a ona tak bardzo chciała być z nim.



Potrafisz sobie wyobrazić, co się działo, gdy Moniki rodzice dowiedzieli się, że ich córka spotyka się z tym chłopakiem? Nie wiem, jak się dowiedzieli, ale z drugiej strony, ile można zapętląć się w kłamstwach. Ona już nie pamiętała w jaki dzień u jakiej koleżanki niby była, jaki projekt do szkoły z którą z nich robiła. Kombinowała, byleby tylko móc wyjść z domu i się z nim spotkać.

Szlaban – tym skończyły się wszelkie próby rozmów. Chciała rodzicom wytłumaczyć, opowiedzieć o nim, udowodnić, że się mylą, że nie jest tak, jak próbowali jej przedstawić świat – na my i oni, na lepsi i gorsi. Może naiwnie wierzyła, że jej wysłuchają, że przynajmniej spróbują zrozumieć. Ona, zawsze grzeczna, miła i skromna – nagle z kimś, kto zdaniem jej rodziców zupełnie do niej nie pasował.

Zbliżały się Święta Bożego Narodzenia. Kilka dni przed Wigilią Monika siedziała u siebie w pokoju otępiąta, nie miała już siły walczyć. Było w niej ogromne poczucie niesprawiedliwości z jednej strony, a z drugiej kompletnej bezradności i bezsilności. Rodzice, którzy jej powtarzali, jacy są z niej dumni, jak ją kochają, nie stanęli jednak po jej stronie, nie mieli do niej zaufania, nie potrafili otworzyć się na to, co miała im do powiedzenia. Patrzyła na tabletki, które wzięła z szuflady z lekami swojego brata. Obok stała butelka coca-coli, ta świąteczna ze świętym Mikołajem. Łykała tabletki jedna po drugiej, w telewizji leciał jakiś koncert bożonarodzeniowych przebojów..

Obudziła się w szpitalu, po płukaniu żołądka. Mama siedziała obok niej i płakała. Na szczęście nic się nie stało, nie uszkodziła żadnych organów, ponieważ tata zdążył wejść na czas do jej pokoju, by sprawdzić czy wszystko w porządku. Reszta potoczyła się błyskawicznie – karetka, minuty, które zdawały się być wiecznością. Szpital. Psychiatra, który przychodził do każdego po próbie samobójczej. Ale Monika nie chciała się zabić, chciała nie czuć, nie miała już siły mierzyć się z protestem rodziców. Nie umiała się zbuntować inaczej, tylko w ten sposób.





W Wigilię wyszła ze szpitala, pierwszym gościem, który odwiedził ją w domu, był on. Moniki ojciec otworzył mu drzwi i zaprosił do środka.

Jak ta historia zaważyła na jej życiu? Opowiadała, że później jakoś mniej się bała. Kiedy wybierała studia i nie chciała iść na wymarzoną przez jej ojca farmację odważyła się powiedzieć to głośno i postawić na swoim. Częściej zaczęła mówić, czego ona chce, czego potrzebuje, choć początkowo czuła się jak dziecko we mgle, bo jaką miała pewność, że jej decyzje będą właściwymi, skoro wcześniej wszystkie podejmowali jej rodzice?

Anka też postawiła na swoim. Kiedy miała 18 lat wydawało się jej, że matura to koniec świata, najważniejszy egzamin, który, jeśli go obleje, zamknie jej wszystkie możliwości na życie. Dzisiaj śmieje się z tych wspomnień, bo nie dość, że takich egzaminów przeszła później wiele, to jeszcze wcale nie były one ostatecznością, a jedynie możliwością. Jeśli zdała – mogła iść dalej tą samą drogą, jeśli nie zdałaby – zmuszona byłaby szukać innych opcji, a w efekcie i tak by pewnie doszła do miejsca, w którym dzisiaj jest.

Wybrała filologię polską, choć jej tata marzył, by poszła na prawo. Nigdy nie usłyszała, że to głupi wybór, że dziecinada. Wręcz przeciwnie, rodzice jak zawsze wspierali ją w jej wyborach. Kiedy zaczynała studiować myślała, że zostanie nauczycielką. Chciała nią być, uczyć dzieciaki, зараżać je pasją czytania i pisania. Pokazywać, że świat nie jest czarno-biały, tylko, że ma mnóstwo odcieni i kryje ogrom ciekawych historii.

Nauczycielką nigdy nie została. Jej życie potoczyło się zupełnie inaczej, ale dzisiaj jest szczęśliwa, ma poczucie, że jest w odpowiednim miejscu, najlepszym dla niej. Jak to osiągnęła? W odpowiednim momencie zaczęła słuchać siebie. Wcześniej popełniała masę błędów, podejmowała niezbyt mądre i niekoniecznie rozsądne decyzje. Ale dawała sobie na to przyzwolenie. Nie analizowała, nie wyrzucała sobie, że jest głupia, beznadziejna i naiwna. Podnosiła się po każdej porażce, a to właśnie jest miarą sukcesu. Nie to, jak długi dystans przejdiesz z podniesioną głową bez potykania się nawet o najmniejszy kamień, ale liczba twoich upadków, a raczej ilość razy, kiedy próbujesz wstać po nich wstać, co w końcu ci się udaje.





Spotkałyśmy się z Anką ostatnio, spytałam się jej: „Gdybyś miała możliwość napisania listu do siebie, kiedy kończyłaś 18 lat, co byś chciała samej sobie przekazać?”. Oto co usłyszałam.

SŁUCHAJ SIEBIE

Pozwól swojemu wewnętrznemu głosowi się usłyszeć. Ja wiem, że od najmłodszych lat jesteśmy zazwyczaj uczeni tego, że mamy słuchać się innych. Przecież nie bez kozery wszyscy pytają dzieci: „A mamusi czy tatusia to się słuchasz?”. Słucha się i dobrze, ale zupełnie zapominamy słuchać siebie. Tymczasem każdy z nas ma w sobie swoje własne przekonania, potrzeby, które im bardziej zagłuszane, tym mniej dla nas znaczą, a tak nie powinno być. Za każdym razem, kiedy stajesz przed podjęciem ważnej dla siebie decyzji – czy to o wyborze studiów, uczelni, zaangażowania się w akcje i projekty – pyta siebie, czy tego chcesz, czy naprawdę to jest to, czego pragniesz. Rozmawiaj ze sobą i wsłuchuj się w swoje własne reakcje. Zwracaj uwagę na to, co się dzieje z twoim ciałem, gdy pytasz siebie: „Co czuję, kiedy mówię: tak, zgadzam się. A co czuję, kiedy odmawiam, gdy mam inne zdanie”. Nigdzie nie musisz się spieszyć, nie musisz ulegać presji otoczenia, po prostu słuchaj siebie. Im szybciej się tego nauczysz, tym łatwiej będzie ci sięgnąć po własne szczęście. Naprawdę.

UFAJ SOBIE

Każdy z nas jest składową wszystkich swoich doświadczeń – tego, co usłyszeliśmy, co zobaczyliśmy, co poczuliśmy i w czym braliśmy udział. To fundament, na którym opiera się twoje życie. I choć dzisiaj może ci się wydawać, że nic nie wiesz, to jednak wiesz bardzo dużo, bo przez lata twojego życia, na twardej dysku zapisywało się wszystko to, co dzisiaj ciebie kształtuje. Pamiętaj – nigdy sam sobie nie zrobisz krzywdy, jesteś swoim sprzymierzeńcem. I choć nie raz wątpisz w słuszność tego, co myślisz, co uważasz, idź za tym. Wszyscy ci mówią: „Jesteś świetny z matematyki, powinien iść na politechnikę”, a ty czujesz, że nie chcesz, że to nie jest twoje, że zupełnie tego nie czujesz. Zaufaj swojej intuicji i idź za jej głosem. To ty wiesz najlepiej, co dla ciebie jest dobre, co jest zgodne z tobą. Nie bój się tego.





POPEŁNIJ BŁĘDY

Dlaczego nie słuchamy siebie i sobie nie ufamy? Między innymi dlatego, że boimy się popełnienia błędu. Wolimy słuchać innych, bo wtedy nie musimy brać odpowiedzialności za nasze własne decyzje. W końcu zawsze możesz powiedzieć: „To nie był mój pomysł, tata mi kazał, mama chciała”. Wiem – tak jest prościej. Ale czy na pewno? Tata Anki, o której tu pisałam, powiedział jej kiedyś: „Nie możesz się uczyć na moich błędach?”, na co ona mu odpowiedziała: „Tato, ale jak to, muszę popełniać swoje, żeby wiedzieć, co robić dalej, to moje życie, nie twoje”. Właśnie – to jest twoje życie, jedno jedyne – chcesz je przeżyć asekuracyjnie czy smakować wszystkich jego odsłon? Także tych gorzkich?



Zapamiętaj – błędów nie popełnia ten, kto nic nie robi, ten, kto nie żyje swoim życiem. Nie ma nic złego w porażkach, w kryzysach, wręcz przeciwnie – to one nas rozwijają, to one każą nam szukać nowych rozwiązań, każą się rozglądać i nie stać w miejscu. Ważne, by z błędów, które się zdarzają każdemu, kto chce od życia więcej, wyciągać wnioski, uczyć się, bo są one ważną lekcją dla każdego. Umiejętność rozwiązywania problemów, wychodzenia z trudnych sytuacji buduje naszą pewność siebie, pozwala nam sobie zaufać i wierzyć, że naprawdę stać nas na wiele.

ZMIENIAJ ZDANIE – MASZ DO TEGO PRAWO

Często sami na siebie zakładamy kleszcze, które ściskają nas coraz bardziej i bardziej. Dlaczego? Bo wydaje się nam, że dorosłość polega na tym, że wiemy, czego chcemy. Jasne... Ja mam prawie 40 lat i często nie wiem... Ty też nie musisz wiedzieć. Znam wiele kobiet, które przez lata pracowały w korporacjach, siedziały przed komputerami, klikały w tabelki, wysyłały setki maili, pracowały od rana do wieczora. Wychodziły za mąż, rodziły dzieci – bo przecież tak trzeba, bo tak robi każdy. Do czasu, kiedy nie zaczęła ich uwierać rzeczywistość, kiedy poczuły niepokój, że chyba nie chciały, by tak wyglądało ich życie. I decydowały się na zmiany, zmieniały swoje zdanie, odwoływały podjęte decyzje.

Ty też możesz to zrobić, nie musisz czekać kolejnej dekady. Przecież nie wiesz, co czeka na ciebie za rogiem. Wybierasz studia, a po kilku miesiącach, czy nawet po roku – czas nie ma tu znaczenia – czujesz, że to nie jest to, że nie chcesz, że to ci się nie podoba. Boisz się powiedzieć o tym głośno? To mam dla ciebie





małe zadanie: pomyśl, jak będzie wyglądało twoje życie, jeśli nie zmienisz swojej decyzji, jeśli wbrew sobie zostaniesz tu, gdzie jesteś. I co? Chcesz tak żyć? A teraz wyobraź sobie, co się stanie, gdy zrezygnujesz, gdy pójdziesz za głosem twojej intuicji? I co? Którą drogę wybierasz?

ŻYJ W ZGODZIE ZE SOBĄ

Jak często decydujesz, czego ty chcesz? I nie chodzi mi o wybór rodzaju hamburgera czy smak ulubionych lodów. Poszukujesz swojej ścieżki, czy możesz idziesz tą wskazaną przez innych. Czy ty piszesz scenariusz swojego życia, czy może robi to ktoś za ciebie? Rozmawiam z dorosłymi osobami, do których w pewnym momencie dociera, że przez wiele lat spełniali oczekiwania innych, zaspokajali nie swoje ambicje, realizowali obce dla nich marzenia. Dobrze, gdy wybudzają się i zaczynają działać, ale jest gros takich, którzy zapętleni odkrywają to naprawdę późno...

Dlatego tak ważne jest zastanawiać się, czego chcę, czy to, co czuję, jest dla mnie dobre, czy droga, którą podążam jest moim wyborem, czy chcę nią iść, czy może w swoich marzeniach żyję zupełnie innym życiem i robię rzeczy, które kocham?

MIEJ ODWAGĘ BYĆ SOBĄ

Łatwo się mówi, prawda? Tak trudno jest się odezwać, powiedzieć, że z czymś się nie zgadzamy, że nie odpowiada nam to, czego chcą wszyscy. Tu nie chodzi o rewolucję, o skłócenie się z innymi, o afiszowanie się swoją odmienną opinią. Bycie w zgodzie ze sobą to takie kierowanie swoim życiem, by nie musieć mieć dylematów – być sobą czy lepiej iść z tłumem. Kiedy ty decydujesz, jak ma wyglądać twoje życie, automatycznie otaczasz się ludźmi, którzy będą cię w tym wspierać, rozumieć i akceptować – naprawdę. To nie musi być walka, zwłaszcza, gdy nabierasz pewności, że słusznie postępujesz, że tego właśnie chcesz – po prostu to robisz bez oglądania się na świat, bo wiesz, że to jest słuszne, że jesteś do tego przekonany. I koniec, i wszystko inne traci znaczenie, zwłaszcza to, co pomyślą inni.





DOŚWIADCZAJ NOWEGO

Wiecie, co jest fajnego w życiu? To, że podsuwa nam nieustannie coś nowego, że nas zaskakuje, podsuwa różne pomysły. Pytanie, czy zechcemy po to sięgnąć? Czy wiesz, że nasz mózg rozwija się właśnie wtedy, gdy robimy coś po raz pierwszy? Zobacz – dziecko każdego dnia doświadcza czegoś nowego, im jesteśmy starsi, tym mniej nowych rzeczy robimy – na to powinniśmy zwracać uwagę. Czasami warto zaryzykować, pomyśleć: „Kurczę, a czemu by nie spróbować?”. Bo dlaczego nie? Wszystko co nowe, a co chcemy poznać, poszerza nasze horyzonty, pozwala dostrzec, co nam sprawia przyjemność, a co kompletnie nie jest dla nas. To naprawdę rozwija. Możesz myśleć, że chcesz podróżować – autostopem z namiotem – spróbuj. Może się okazać, że to jednak zupełnie ci nie pasuje, bo bardziej cenisz sobie wygodę i przewidywalność w podróży. A może stanie się to twoim sposobem na spędzanie wakacji, wolnego czasu, a kto wie – z czasem może i sposobem na życie? Dopóki nie spróbujesz – nie dowiesz się. A kiedy jak nie teraz? Po co odkładać, skoro za chwilę, może czekać na ciebie inna – nowa okazja? Wykorzystuj je, wyciskaj życie jak cytrynę.

POZNAWAJ LUDZI

Można żyć jako samotnik, stronić od ludzi, skupiać się na sobie, ale warto docenić, jak dużą wartość w naszym życiu stanowi drugi człowiek. Dlaczego? Ponieważ dzięki przebywaniu wśród ludzi, zwieraniu nowych znajomości, można się wiele nauczyć o sobie i o innych. Możemy obserwować nasze relacje, emocje, które nam towarzyszą. Możemy przeglądać się w oczach drugiej osoby, dowiadywać się, co inni w nas lubią, co im w nas przeszkadza. Konstruktywna krytyka, jeśli





potrafimy ją przyjąć, jest dla każdego doskonałą lekcją, możliwością przyjrzenia się sobie.

Poza tym, spotkania z innymi mogą stać się dla ciebie doskonałą inspiracją. Widząc, jak może wyglądać życie, jakie decyzje, nierzadko ryzyko, podejmują inni, warto przyłożyć ten obraz do siebie, przymierzyć, zobaczyć, jak my byśmy się czuli w takiej sytuacji. Wiecie, że często opowiadając o kimś innym, fascynując się tą osobą, podświadomie wyrażamy swoje własne pragnienia i marzenia? Kogo dzisiaj stawiacie sobie za wzór, autorytet? I dlaczego?

NIE KRZYWDŹ

Dopóki nie krzywdzisz drugiej osoby, żyj w zgodzie ze sobą, z własnymi wartościami. Ustalaj swoje priorytety i idź za wewnętrznym głosem, ale nie pozostawaj głuchym na innych. Rozglądaj się uważnie, czy to, czego chcesz, co robisz, nikogo nie rani. Pamiętaj, że to co dajesz – wraca. Wrażliwość i empatia są w życiu każdego z nas niezwykle istotne, bo właśnie wtedy otaczają cię ludzie, którzy dobrze ci życzą, którzy są dla ciebie wsparciem w każdej sytuacji, którzy ciebie rozumieją. Nigdy nie osiągniesz szczęścia kosztem drugiej osoby.

ZNAJDŹ SWOJE ZASOBY

Bardzo często skupiamy się na tym, co nam nie wychodzi, w czym jesteśmy słabi. Niestety dzieje się tak dlatego, że zostajemy wepchnięci w szkolny system, który każe ciężiej pracować nam nad tym, z czym mamy problem. Jesteś świetny z historii – okej, super, ale to nad matematyką musisz popracować, bo masz słabsze oceny. Ale zaraz – nie można być we wszystkim dobrym. Wielu geniuszów było wybitnych w dziedzinie, w której się specjalizowali, która stała się ich pasją, ale przykładowo nie potrafili nawet wody na herbatę ugotować.

Nie musisz być we wszystkim doskonały. Znajdź swoje mocne strony, stwórz listę rzeczy, w których dobrze się czujesz, w których wiesz, że dajesz sobie świetnie radę, które lubisz robić. Trudno ci zgłębić zawiłości fizycznych czy chemicznych wzorów? Ale uwielbiasz czytać i pisać? To jest twój zasób, poszukaj zajęć, gdzie będziesz mógł to rozwijać. Wydawnictwa poszukują ludzi do recenzji książek, może założysz swojego bloga? Możliwości jest wiele. Twoją piętą achillesową jest matematyka? Za to koleżanki zgłaszają się do ciebie, żebyś zrobiła im makijaż?





To może jakieś warsztaty, szkolenia? Szkoła wizażu?

Wierzę, że każdy z nas ma jakiś talent, trzeba tylko go w sobie odkryć i zacząć rozwijać.

BĄDŹ WDZIĘCZNYM

Chcemy osiągać wielkie rzeczy i na nich się skupiamy, na kolejnym sprawdzianie napisanym na piątkę, na doskonale zdanym egzaminie, na jak najlepszej średniej ocen do osiągnięcia. Takie zapatrywanie sprawiają, że często nie zauważamy naszych małych sukcesów i dobrych rzeczy, które dzieją się wokół.

Żeby zachować w życiu balans, równowagę – należy być każdego dnia uważnym i wdzięcznym za drobne rzeczy. Byłoby fantastycznie, gdybyś każdego dnia przed snem, pomyślał o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny, a które właśnie dzisiaj się zdarzyły. To może być świecące rano słońce, to, że mama zrobiła pyszny obiad, że koleżanka pomogła ci w zadaniu, że ty mogłeś komuś pomóc. To może być pies, który ucieszył się na twój widok albo pani w sklepie, która podsunęła ci najlepszą drożdżówkę. Codziennie mamy powody do tego, by być wdzięcznym. Pamiętajcie, że tak naprawdę nie wyznaczony cel jest najważniejszy, ale droga, która do jego realizacji prowadzi.

Bycie w zgodzie ze sobą jest jedną z najważniejszych rzeczy potrzebnych do dobrego życia. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to łatwe do osiągnięcia, bo najczęściej wychowywani zostajemy w poczuciu, że to co mamy do powiedzenia, nie jest zbyt ważne. Zamiast siebie, ufamy wyborom innych i poruszamy się w kierunku, który oni nam wyznaczają, pokazują palcem.

Doroślność nie polega jednak na wbiciu się w schematy, na życie tak, jak wymagają tego od nas inni. Nie musisz zaspokajać niczyich oczekiwań, oprócz własnych. Weź do ręki kartkę i wypisz te rzeczy, na których naprawdę ci zależy, które są dla ciebie niezwykle ważne. Nie wiesz, jak się do tego zabrać? Nie szkodzi. Mało kto na początku wie, dlatego poniżej znajdziesz pytania, na które powinieneś sobie odpowiedzieć. Ale uważaj, twoje odpowiedzi z upływem czasu tygodni, miesięcy, mogą się różnić, w końcu rozwijasz się, zmieniasz, więc wracaj co jakiś czas do swojej listy, by ją zaktualizować, by zobaczyć, czy jesteś we właściwym dla siebie miejscu.





PYTANIA

1. Wymień trzy swoje cechy, które w sobie cenisz.
2. Co lubisz robić, co sprawia tobie satysfakcję.
3. W czym jesteś dobry?
4. Za co lubisz siebie? Wymień trzy rzeczy.
5. O czym marzysz?
6. Co chciałbyś/chciałabyś robić w swoim życiu?
7. Co dzisiaj zrobiłaś/zrobiłeś tylko dla siebie?
8. Z czego jesteś dumny/dumna?
9. Czego obawiasz się najbardziej i dlaczego? (nazwane lęki łatwiej jest oswoić)
10. Czy jest w moim życiu coś, co powinienem/powinnam puścić, co nie jest dla mnie istotne, a czemu poświęcam swoją energię?
11. Wymień trzy rzeczy, które są dla ciebie najważniejsze.
12. Wymień trzy rzeczy, którym poświęcasz najwięcej czasu. (widzisz rozbieżność z wcześniejszym pytaniem?)
13. Co dzisiaj zrobiłaś/zrobiłeś dla innych?
14. Czy masz wokół siebie ludzi, których kochasz, którym ufasz, które ciebie szanują?
15. Co takiego zrobiłaś/zrobiłaś ostatnio, o czym warto pamiętać?
16. Kiedy wywołałaś/wywołałeś uśmiech u drugiej osoby?
17. Kiedy ostatnio zrobiłaś/zrobiłaś coś po raz pierwszy?
18. Wymień ludzi, których cenisz najbardziej.
19. Wymień po trzy rzeczy, za które ich podziwiasz.
20. Co jest twoją mocną stroną?
21. A co jest twoją słabą stroną? (świadomość własnych słabości pozytywnie wpływa na budowanie pewności siebie)
22. Czy to, co jest moją słabością mogę zmienić? Czy przeszkadza mi ona w osiągnięciu satysfakcji z życia?
23. Wymień trzy rzeczy, których potrzebujesz w swoim życiu.
24. Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy/szczęśliwa?
25. Co robię, by moje życie było dobre dla mnie?
26. Czy zawiodłaś/zawiodłaś kiedyś siebie? Bardzo czegoś chciałaś/chciałaś, ale zrezygnowałaś/zrezygnowałaś z tych planów? Dlaczego?
27. Czego, co ważne dla ciebie, nauczyłaś/nauczyłaś się dzisiaj?
28. Co jest twoim największym marzeniem?





29. Za co dzisiaj jesteś wdzięczny/wdzięczna.
30. Jak wyobrażasz sobie swoje życie za rok?


To lista pytań pomocniczych, odpowiedz na nie – to żaden test czy sprawdzian, to szczerza rozmowa ze samym sobą. Tylko w ten sposób jesteśmy w stanie zacząć wsłuchiwać się w siebie i żyć swoim własnym życiem.

Na koniec warto spytać siebie, czy gdybyś dzisiaj umarła/umarła – byłbyś/byłabyś zadowolony/zadowolona ze swojego życia? Wiem, że śmierć jest dla ciebie dzisiaj czymś abstrakcyjnym, ale przytrafia się każdemu – jednym wcześniej, drugim później – ważne, by w konfrontacji z nią móc powiedzieć sobie szczerze: „Ale miałem/miałam fajne życie”. Obojętnie czy miałyby się to zdarzyć jutro czy za pięćdziesiąt lat.



Tego wam życzę – fajnego życia.



O alkoholu i uzależnieniu

 **KILKA SŁÓW** 
DO MŁODYCH





Pewnie macie już dość straszenia, moralizowania i mądrzenia się tak zwanych „dorosłych”, którzy gadają o groźnych skutkach picia wódki, a sami sobie jej nie żałują. Tę dwoistość gadania i działania widzicie na każdym niemal kroku. „Nie pij, synu”, mówi ojciec, który jeszcze nie odespał sobotniego grilla, a jest poniedziałek i stary – po raz kolejny zresztą – nie pójdzie do pracy. Mama może też ma swoje sekrety. Często schodzi do piwnicy, niby po ziemniaki lub dżem, i wraca z coraz bardziej szklistymi oczami i płaczącą się wymową. Rób to, co ci mówimy, a nie to, co sami robimy – tak w skrócie można podsumować sytuację, w której jesteście.

Osaczają was reklamy piwa, wciskające kit, że tylko dzięki niemu poczujecie się dobrze z innymi ludźmi (i przecież piwo to nie alkohol), na każdym bez mała uroczystościach rodzinnych na stół wjeżdża w kuszących flaszkach wódka, wino czy piwo. Alkohol towarzyszy przy posiłkach, relaksie, zabawie, celebracji, przyjeździe i odejściu z pracy, urodzinach, imieninach, zgonach, pępkowych, ślubach, chrzcinach i komuniach, w towarzystwie i w samotności, na radość i smutek, na każdą okazję. Na każdym rogu, w każdym najmniejszym nawet miasteczku znajdziecie „pogotowie alkoholowe 24h”, to samo na stacjach benzynowych, w outletach, supermarketach i sklepach spożywczych.

Żyjemy w kulturze alkoholowej, przyzwalającej na picie i łagodnej dla pijących przynajmniej do czasu, kiedy nie przewracasz się na ulicy, nie spowodujesz wypadku po pijanemu lub nie pobijesz nieznanego w tramwaju. Widzicie tę hipokryzję? Wszystko – kultura, obyczaj, reklama, tradycja zachęca do picia, nie przyznaje się natomiast do skutków. To co? – zapytacie – mam w ogóle nie pić? Pójść pod prąd? Narazić się na opinię nietowarzyskiego, niedorośłego lub donosiciela (bo kto nie pije, ten donosi)? Mam zrezygnować z tego miłego szumu, rozluźnienia, przypiływu śmiałości? Przecież alkohol jest dla ludzi!

Trudne pytania, tym bardziej, że z całą pewnością macie już za sobą pierwsze i kolejne doświadczenia z alkoholem. Są tacy, którym spodobał się stan po wypiciu i tacy, którzy to odchorowali. Nie jestem naiwny – zachęcanie do pełnej abstynencji to próżny trud, chciałbym natomiast – bez straszenia i grożenia – opowiedzieć o alkoholu i uzależnieniu w oparciu o fakty, tak abyście mogli sami, świadomie podjąć decyzję o waszych związkach z tą tajemniczą substancją.





ALKOHOL. „GŁUPIA MOLEKUŁA”

Tak chemicy określają związek C_2H_5OH ze względu na prostą, prymitywną budowę. Co byśmy nie powiedzieli o tej substancji, która jawi nam się w wyobraźni jako whisky, wódka czysta i kolorowa, koktajl, piwo, drogie wino, szampan, koniak, denaturat czy inny „mózgotrzep”, alkohol jest TRUCIZNĄ i to bardzo silną. Nie ma w przyrodzie żadnego organizmu, żadnego białka, które przeżyłoby w kontakcie z alkoholem. Wyjątkiem jest pewien gatunek grzyba, występujący tylko w jednym miejscu na świecie, w miasteczku Cogniac we Francji. Jak się domyślicie chodzi o miejsce, gdzie produkuje się od kilku stuleci markowe koniaki, i gdzie opary z gorzelni, które wchodzi w reakcję z tynkiem budynków, tworzą idealne podłoże dla owego grzyba.



Nie jesteśmy jednak grzybami tego gatunku i w kontakcie z alkoholem doznajemy, bardzo dobrze zbadanych przez naukę, przykrych, a przy intensywnym używaniu, groźnych, potencjalnie śmiertelnych skutków. Tak! Alkohol jest śmiertelną trucizną i nie chodzi tylko o jego działanie na każdy żywy organizm. Zabija on również i to szybciej niż postępuje degradacja fizyczna, relacje z ludźmi, autentyczność emocji, niszczy umysł, pozbawia marzeń i sensu życia.

Wyobraźmy sobie, że aż do tej pory nikt nie odkrył alkoholu i... oto jest. Firma farmaceutyczna z dumą ogłasza wielkie odkrycie – mamy lek na wasze problemy, coś w rodzaju pigułki szczęścia. Wdraża procedurę legalizacji i dopuszczenia nowego produktu na rynek. Co się okazuje? Już po pierwszych etapach badań bliższych i długofalowych skutków działania alkoholu produkt ten nie zostałby dopuszczony do sprzedaży, a receptura jego wytwarzania schowana głęboko w sejfach i strzeżona pod groźbą ciężkich kar. Powtórzę – alkohol jest trucizną i w tej chwili nie byłoby szans na jego legalizację. Substancja ta jest obecna w naszym świecie, gdyż od kilku tysięcy lat towarzyszy ludzkości i niejako przyzwyczailiśmy się do niej jak do ryżu czy chleba.

Powstało wiele tekstów na temat historii alkoholu, jego przemożnym wpływem na kulturę i obyczaj, ba... losy świata. Nie chcę was zanudzać szczegółami, choć czasem są bardzo smakowite, dość powiedzieć, że od zarania historii człowieka ludzie mieli tendencję do zmieniania stanów świadomości, odurzania się, poszerzania doznań niedostępnych zwierzętom. Za narkotyzowanie się produktami ze sfermentowanych owoców czy zbóż (alkohol jest NARKOTYKIEM) człowiek płacił/płaci adekwatną cenę.

Używanie alkoholu było kiedyś ograniczane rytuałem religijnym, obyczajem plemiennym i w końcu dostępnością i trwałością samego produktu. Spożywanie





alkoholu poza ścisłymi regułami, na przykład u Azteków, karane było śmiercią, gdyż już wtedy zdawano sobie sprawę z fatalnych skutków odurzania się dla życia całego plemienia czy klanu. Przez alkohol ginęły całe narody. Nie kule osadników, choroby, ale „głupia molekula” była przyczyną zniewolenia i zagłady na przykład Indian północnoamerykańskich, nie znających w ogóle alkoholu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła bezpieczną dzienną dawkę C₂H₅OH, z którą przeciętny, zdrowy, dorosły organizm może sobie poradzić – to 7 g. czystego alkoholu – czyli jedno małe piwo. Czujecie to? – jedno małe piwo! I co wy na to? Wszystko, co ponad, może być niebezpieczne. Większość z was na ostatniej imprezie wypilo dużo więcej i nic się nie stało, no może trochę głowa bolała następnego dnia. Jakoś sobie z tym poradziście. Fakt pozostaje faktem, wasz organizm bez uszczerbku poradzi sobie tylko z 7 gramami alkoholu. Powyżej tej dawki, nawet jeśli tego nie zauważacie, zaczyna się w waszym organizmie proces destrukcji, zmuszacie swoje komórki do wzmożonych działań obronnych, które mogą być przyczyną nie tylko wielu groźnych chorób i zachowań, ale też rozwoju uzależnienia.

DROGA DRINKA

Prześledźmy drogę waszego ulubionego drinka, dajmy na to dobrze schłodzonego, aromatycznego piwa, wypijanego w miłym towarzystwie. Najpierw płyn trafia do żołądka, gęsto oplecionego naczyniami krwionośnymi, skąd do krwioobiegu trafia około 20% alkoholu, drażniąc przy okazji wszystkie napotkane po drodze śluzówki. Około 80% drinka organizm wchłania przez jelito cienkie i już po chwili alkohol rozlewa się po całym ustroju. Zaczynamy czuć jego działanie, to znaczy, że trafił do mózgu.

MÓZG

Musimy zejść na chwilę na poziom biochemii. Mamy w mózgu około 100 mld komórek nerwowych (neuronów) połączonych ze sobą w dość wyrafinowany sposób. Wyobraźcie sobie, że między komórkami nerwowymi nie ma bezpośredniego połączenia, ale komunikują się one za pośrednictwem małej kropelki płynu, w której pływają najróżniejsze związki chemiczne (tzw. neuroprzekaźniki). Skład chemiczny danej kropelki będzie decydował o treści informacji przekazywanej z neuronu do neuronu. Na przykład (to duże uproszczenie) brak w kropelce





jednego z podstawowych neuroprzekaźników, serotoniny będzie skutkowało obniżeniem nastroju, depresją a nawet wybuchami agresji, więcej dopaminy lub endorfin wpłynie korzystnie na nasz nastrój, będziemy czuć się zadowoleni, szczęśliwi i rozluźnieni.



W tej chwili jest opisanych około 50 neuroprzekaźników, odpowiedzialnych za nasze myślenie, działanie, odczuwanie i nastrój. Niektóre są naszym hamulcem (GABA, serotonina), niektóre gazem (dopamina, endorfiny) i tak jak podczas jazdy samochodem z przyjemnością używamy jednego i drugiego, w miarę potrzeby. Nasz umysł w sposób naturalny dąży do zachowania równowagi, co przejawia się na poziomie świadomym dobrym nastrojem i spokojną pogodą ducha. Wszelkie zaburzenia w tym naturalnym układzie będą odbierane jako niepokój, depresja, rozdrażnienie lub – na drugim biegunie – euforia, rozhamowanie, nadaktywność, znieczulenie.



Otóż alkohol zaburza w sposób istotny wydzielanie i działanie neuroprzekaźników. Kiedy trafia do mózgu pobudza działanie wszystkich neuroprzekaźników, rozdrażnia je i podkreśla. Mamy ich wszystkich nagle jakby dużo więcej, odczuwamy przyjemny haj, zmienia się nasz nastrój, czujemy się inaczej (lepiej) niż zazwyczaj. I na tym koniec dobrych wiadomości, gdyż ten stan trwa dość krótko. Alkohol wciąż krąży w naszych żyłach, powoli jednak zaczyna się proces wydalania go z ustroju. Zaczynają się schody.

Pewnie znacie ten stan z własnego doświadczenia. Po wypiciu piwa lub dwóch







przez około godzinę, półtorej czujemy się świetnie, później jednak, stopniowo nasz nastrój obniża się i w końcu, a więc po około czterech godzinach czujemy się gorzej niż przed piciem. Czujemy się rozdrażnieni, niespokojni, mamy poczucie ssania, jakiegoś braku. Problem polega na tym, że wielu z was, aby uciec od tych przykrych doznań sięgnie w tym czasie po kolejnego ulubionego drinka, aby znów poczuć się dobrze. W ten sposób rozkręca się niebezpieczny mechanizm uzależnienia.

Podstawą biochemiczną tego mechanizmu jest to, co dzieje się w procesie metabolizowania i wydalania alkoholu z organizmu. Usuwamy alkohol w tempie 0.1 promila na godzinę. Mniej więcej. To zależy od różnych czynników: płci, wagi, stanu zdrowia, mocnej lub słabej głowy (o tym później), pełnego lub pustego żołądka itp. Część, około 2% usuwamy przez płuca i skórę (na tym bazuje badanie alkomatem, stąd też specyficzny zapach skóry i ciuchów po imprezie), 5% wydalanych jest przez nerki, z moczem, za resztę czyli ponad 90% odpowiedzialna jest wątroba, największy w naszym ciele organ i genialny filtr trucizn wszelakich. I tam dzieją się cuda.

WĄTROBA

Wypity drink po dokonaniu radosnego zamieszania w naszym mózgu trafia do wątroby, gdzie czekają na niego enzymy, które będą próbowały poradzić sobie z nim tak jak z każdą trucizną – rozłożyć, zmetabolizować, wydalić. I znów kilka faktów z zakresu biochemii – ważnych – nie do pominięcia. Proces rozkładania alkoholu w wątrobie jest dwuetapowy. Najpierw, na drodze dehydrogenazy alkoholowej do krwioobiegu dostaje się aldehyd octowy – zabójcza substancja, wielokrotnie bardziej toksyczna niż sam alkohol. Ona będzie rządziła w naszym organizmie przez najbliższy czas. Ona będzie odpowiedzialna za ból głowy, kaca, obniżony nastrój, stany depresyjne, zniechęcenie, rozdrażnienie, nudności, wymioty, drżenie i bezsenność. Otóż aldehyd octowy ma taką właściwość, że uwielbia łączyć się z neuroprzekaznikiem – dopaminą, z którą tworzy substancję o nazwie TIQ (tetrahydroizohinolina) będącą zabójcą endorfin, a więc neuroprzekaznika odpowiedzialnego za nasze poczucie szczęścia i dobrostan. I koniec przyjemności z picia. Niektórzy nie będą mogli się z tym pogodzić i sięgną po następną dawkę alkoholu. Drugi etap to dehydrogenaza aldehydowa, podczas której aldehyd octowy jest rozkładany na tłuszcz (uwaga, stłuszczenie wątroby to nie efekt tłustej zakąski, ale właśnie tego procesu), wodę, dwutlenek węgla i względnie nieszkodliwy kwas octowy. A później już prosta droga do jelita





grubego i, za przeproszeniem, niżej. Ale to nie koniec opowieści o wątrobie. Jeśli w waszym życiu tak się złożyło, na przykład na imprezowych wakacjach lub w czasie sesji w akademiku, że utrzymujecie przez kilka dni poziom alkoholu w organizmie na poziomie około 0,5 promila, to z dużym prawdopodobieństwem wasza wątroba, ponieważ nie poradziła sobie z taką ilością trucizny, uruchomiła coś w rodzaju rezerwy, turbospalania. Uaktywni enzym o nazwie MEOS (microsomales ethanol-oxidations-system), do tej pory „uśpiony”. I ten, choć nie jest wrodzony, zostanie już z wami do końca. Jego działanie to podstawa rozwoju uzależnienia. Bez wchodzenia w szczegóły enzym ten będzie skracał i ograniczał euforyczne działanie alkoholu w pierwszej, przyjemnej fazie jego działania, by następnie wydłużyć i pogłębić przykre następstwa drugiej fazy, co może skłaniać pijącego do dalszego picia w celu osiągnięcia pożądanego dobrostanu. Tyle że od pewnego momentu jest to tylko gonienie króliczka. Drugi efekt działania MEOS można zilustrować następująco: wyobraźcie sobie świetnie wyszkoloną i uzbrojoną armię, która do tej pory doskonale radziła sobie z dużymi oddziałościami wroga (alkoholu) i nagle – na przykład postanawiasz nie pić przez jakiś czas – nie ma z kim walczyć. Armia czeka w gotowości. I pewnego dnia wypijasz dozwolone 7 g C₂H₅OH w przekonaniu, że małe piwo nie zaszkodzi. Cała armia MEOS rzuca się na tę malutką dawkę i... chce więcej. Jeszcze i jeszcze. Stąd zaskoczenie wracających do picia, że nie udało się poprzestać na jednym piwie i retoryczne pytanie, które sobie zadają: dlaczego znowu tak się sponiewierałem, przecież wcale tego nie chciałem? Alkohol jako jedyne źródło dobrego samopoczucia

Jeśli dość długo i dość często będziecie używać alkoholu, to wasz mózg odzwyczai się od produkcji własnych neuroprzekazników. Tych naturalnych, produkowanych przez wasz organizm będzie coraz mniej, a alkohol powoli stanie się jedyną substancją wpływającą na wasz tak pożądaný dobrostan i w konsekwencji na resztę uczuć. Kiedyś być może biegaliście, uprawialiście jakiś sport. Przypomnijcie sobie jak się czuliście po 10 kilometrach biegu lub po intensywnym treningu. Zalewały was endorfiny, czuliście się tak... wspaniale. No, ale trzeba było się natrudzić. Alkohol to samo daje po 4-5 minutach, bez wysiłku. Orgazm daje nam około 200 jednostek dopaminy, jedna kreska kokainy dostarcza przynajmniej dwa razy tyle. To po co się męczyć, umawiać, wikłać się w jakieś zobowiązania, tracić czas. Jesteście spragnieni szybkiej nagrody. Ukojenie ma przyjść teraz, już. Gdyby ktoś wam zaproponował torbę amfetaminy za darmo, albo cysternę wódki za złotówkę, ale obie substancje działałyby dopiero 72 godziny po zażyciu, to skorzystalibyście z takiej okazji? Zastanówcie się dobrze.





CZĘSTE PICIE SKRACA ŻYCIE

Powinienem także zwrócić waszą uwagę na skutki zdrowotne częstego i przewlekłego picia alkoholu. Wiem, że ten temat jest często poruszany na prelekcjach i szkolnych pogadankach i zwykle was wkurza, gdyż przecież jesteście jeszcze młodzi i zdrowi i trudno wam sobie wyobrazić siebie pokonanych przez alkohol, ale fakty to fakty. Krótka więc o tym. Zaczę od stwierdzenia, że nie byłoby połowy zamarzeń, utonień, wypadków drogowych, wypadków w pracy, zaccadzeń i śmierci w płomieniach, samobójstw, urazów i zgonów w bójkach ulicznych i kłótniach rodzinnych, gdyby nie towarzyszył tym zdarzeniom alkohol lub inne środki psychoaktywne. Słyszysz się o tym i czyta w gazetach niemal codziennie. W żadnej gazecie natomiast nie przeczytacie o działaniu alkoholu na przykład na mózg człowieka. I tak: atrofia (zanik) mózgu, nazywane także obkurczeniem mózgu. Na zdjęciach wyraźnie widać coś podobnego do wyschniętego orzecha włoskiego – sprawa właściwie beznadziejna. Tak samo rzecz się ma z psychozą Wernickego-Korsakowa zwaną ostatnim przystankiem uzależnionych lub alzheimerem alkoholików. W ślad za zmianami organicznymi idą, a właściwie biegną zmiany osobowości, orientacji w czasie i przestrzeni, zaburzenia pamięci i koncentracji, palimpsesty (dziury w pamięci), wahania nastrojów, brak równowagi emocjonalnej, wybuchowość i drażliwość, zanik życia duchowego, uwiad potrzeb wyższych, padaczki, deliria, paranoje, zespół Otella (chorobliwej zazdrości), uszkodzony mózdzek (równowaga), polineuropatia (zapalenie nerwów obwodowych) i wiele innych. Mózg, jak już wspominałem, składa się z około 100 mld komórek. Każde spożycie alkoholu niszczy bezpowrotnie część z nich. Bezpowrotnie. Na szczęście funkcje tych zniszczonych mogą przejąć inne komórki i obszary mózgu. Mogą, ale nie zawsze tak się dzieje. Każdy z was zna kogoś kto pije dużo i długo i jest super. Naprawdę? Otóż związek z alkoholem jest jak gra w ruletkę. Rosyjską. Czasem zostawia sprawny mózg, ale atakuje wątrobę, kiedy indziej oszczędza wątrobę, ale trzustka do niczego (zapalenie, cukrzyca, rak), ktoś inny cieszy się zdrową trzustką, ale umiera z powodu udaru lub żylaków przełyku, ci chwalcący się dotychczas seksualną sprawnością ze zgrozą zauważają, że już nic nie mogą (alkohol zaburza wydzielanie testosteronu u mężczyzn i estrogenu u kobiet) – i jak mawiał Szekspir – wino wzmagą pożądanie, ale uniemożliwia wykonanie. Właściwie nie ma takiego organu włącznie ze skórą, kośćmi i stawami, których alkohol by nie dewastował.







ALKOHOL JAK AIDS

Częste picie działa na organizm podobnie jak AIDS. Otóż większość problemów zdrowotnych pijących nadmiernie wynika z zaburzeń metabolicznych, przyswajania potrzebnych substancji z pożywienia i wydalania niepotrzebnych. Czy wiecie, że około 50% zapotrzebowania kalorycznego u ludzi dużo pijących pochodzi z alkoholu, a przecież nie ma w nim nic, po prostu nic odżywczego dla organizmu człowieka. Anijednej witaminy, anijednego minerału, ani najprostszego białka, ani śladu śladowego pierwiastka. Mitem są opowieści o zdrowotnym działaniu czerwonego wina (na trawienie i krążenie), piwa (na sen), koniaku (na serce), nalewek babcynych (na grypę), wódki z pieprzem (na bóle żołądka), ziołowych, 70% nalewek (na wątrobę) i wiele innych. Alkohol to trucizna, i już. Pierwszą ofiarą nadmiernego picia alkoholu są tzw. komórki NK (natural killer) odpowiedzialne za nasz układ odpornościowy (stąd porównanie do AIDS). Ich brak lub niższa aktywność doprowadza do różnych infekcji i stanów zapalnych lub, co gorsza, jest przyczyną powstawania nowotworów, które u ludzi pijących występują kilkakrotnie częściej niż u niepijących. Powiecie teraz – to mnie nie dotyczy. I pewnie tak jest, na szczęście. Jeśli jednak nie możecie się już doczekać sobotniej imprezy, myśląc „napiję się i będzie fajna zabawa”, jeśli odkryliście już, że drink lub dwa przełamuje waszą nieśmiałość, jeśli codziennie wypijacie – nie wiadomo kiedy, kilka piw, jeśli zauważyliście, że macie towarzystwo raczej ostro pijące, a jeszcze niedawno mieliście innych przyjaciół, jeśli już postanawialiście: „dzisiaj tylko jedno piwo”, a wyszło inaczej – to zachęcam was do przeczytania rozdziału o uzależnieniu, ot tak, na wszelki wypadek.

UZALEŻNIENIE

Brzmi groźnie, obco, ostatecznie, niepokojąco. F 10.2 – to symbol choroby alkoholowej na liście chorób Światowej Organizacji Zdrowia. Uzależnienie jest chorobą, a więc ma dokładnie zbadane i określone objawy, przebieg (fazy rozwoju) oraz wskazówki lecznicze. Nie jest to, jak się powszechnie sądzi, wada charakteru, skaza moralna, czy wynik słabej silnej woli. Może dopaść wszystkich, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, status materialny, dokonania, talenty, pochodzenie itp. Niestety, ulegamy groźnemu stereotypowi, iż ludzie uzależnieni, to ci z marginesu, bezdomni, wystający od rana pod spożywczaikiem w drżącym oczekiwaniu na pierwsze piwo. Alkoholicy, mówimy o nich, często z pogardą. To tylko 3.5% uzależnionych, ale ich upadek i cierpienie są widoczne, spektakularne.





A przecież, gdy mieli lat 14, 17, czy 20 nie wyglądali tak jak teraz. Prawdopodobnie pili alkohol podobnie jak wy, towarzysko, na imprezach w czasie wakacji, chodzili do szkoły, mieli pracę, rodziny. Alkohol przez długi czas dawał im bardzo dużo, aby w końcu zabrać im wszystko. Dlaczego jedni się uzależniają, a inni nie? Gdzie leżą przyczyny uzależnienia? Dobre pytania, bez jasnej odpowiedzi. Naukowcy szukają genu uzależnienia. Co i raz pojawiają się różne teorie na ten temat. Zostawmy to. Jeśli znajdą, to ogłoszą, i będzie to odkrycie na miarę Nobla. Do mnie przemawia wieloczynnikowa teoria rozwoju uzależnienia.

KULTURA

A. Gdybyś urodził się i żył, w którymś z krajów muzułmańskich nie miałbyś szans na uzależnienie od alkoholu. Po prostu byłbyś wychowany w kulturze abstynenckiej. Za picie alkoholu byłbyś dotkliwie karany. Dodam, że słowo **alkohol** jest pochodzenia arabskiego.

B. Jeśli miałbyś szczęście urodzić się i wzrastać w Grecji, Włoszech lub Hiszpanii także miałbyś szansę pozostać zdrowym i jednocześnie cieszyć się dobrym winem. Zasady jego picia są dość jasne, wpajane od dzieciństwa. Pijesz do posiłków i w towarzystwie. Nie upijasz się. W Grecji, jeśli ktoś nie rozcieńcza wina wodą uważany jest za pijaka. Do alkoholu podchodzi się tam z wielkim respektem.

C. Niestety, żyjesz w kulturze, w której jeśli chodzi o picie, nie ma żadnych zasad. Panuje zupełna dowolność i hipokryzja. O tym wspominałem już na początku. Wszystko ci wolno, dopóki nie spowodujesz wypadku lub publicznie się nie sponiewierasz – tak jest w reszcie krajów Europy i Ameryki Płn. Odhacz sobie ten punkt: podlegasz temu czynnikowi ryzyka uzależnienia.

CZYNNIK BIOLOGICZNY

Genetyka ma znaczenie. Badania wyraźnie pokazują, że jeśli masz w najbliższej rodzinie uzależnionego, to ryzyko twojej choroby wzrasta. I nie chodzi tylko o rodziców, ale też o dziadków i szerszy krąg. Jeśli jesteś facetem także uważaj, i to nie dlatego, że jesteś większy i masz w organizmie więcej wody, ale dlatego, że możesz więcej wypić. Tak zwana „mocna głowa” w rzeczywistości jest bardziej wydajnym enzymem w wątrobie. To odziedziczyłeś po pijących przodkach. Żeby osiągnąć dobrostan musisz wypić zdecydowanie więcej niż inni, czyli wprowadzasz do organizmu zwiększone dawki trucizny. Z całą pewnością nie poprzestaniesz na





małym piwie. Pamiętasz ten fragment o enzymie MEOS? Masz mocną głowę?

SPOŁECZEŃSTWO, RODZINA

Chodzi o wzorce zachowań, i hierarchię wartości, które wchłaniasz w trakcie wychowania. Kiedy widzisz alkohol przy każdej rodzinnej okazji, będziesz uważał to za normę. Jeśli wzrastasz w grupie kolegów pijących, picie będzie normą. Jeśli alkohol będzie wyznaczał i podkreślał wszystkie ważne życiowe zdarzenia rodzinne i towarzyskie, w twoim życiu będzie tak samo. No bo dlaczego miałyby być inaczej? Przyjrzyj się swojemu otoczeniu. Lubią wypić?

CZYNNIK PSYCHOLOGICZNY

Przychodzimy na świat z pewnym psychologicznym wyposażeniem: to temperament, a inaczej wysoka bądź niska wrażliwością na bodźce. To mamy wrodzone. Reszty się uczymy w procesie wychowania. Natura ludzka jest tak skonstruowana, że dąży do spokojnej równowagi. Ci, którzy szczególnie silnie reagują na bodźce, będą mieli tendencję do wyciszania się, ci którzy prawie nic nie czują, będą szukali stymulacji. Obie grupy są zagrożone, gdyż bardzo łatwo ulegają pokusie szybkiego, chemicznego regulowania swojej nadmiarowej lub stępionej wrażliwości. Jak tam z twoim temperamentem?

OKRES DOJRZEWANIA

Dodałbym jeszcze jeden czynnik: wasz wiek. Dorastanie to ciężka praca. Za sobą macie jeszcze żywe w pamięci dzieciństwo, z którego wnosicie nie zawsze dobre wspomnienia, cechy charakteru, nawyki. Podstawy waszej osobowości są już właściwie ukształtowane i teraz musicie sobie radzić z naporem nowości, siłą pulsujących hormonów, brakiem akceptacji siebie, swojego wyglądu, kłótnią z całym światem, buntem wobec autorytetów, odkrywaniem seksualności, ciekawością nowych doznań, brakiem poczucia własnej wartości z jednoczesnym pragnieniem wolności, chęcią zaistnienia i współprzynależności. Rzeczywistość wydaje wam się groźna i pociągająca, ale przede wszystkim odkrywacie, że jest jakaś przyszłość, a więc zaczynacie mieć marzenia, plany, szukacie czegoś, co może być dla was ważne. Dzieci są wyłącznie tu i teraz. A wy już nie jesteście dziećmi. Dodajmy do tego alkohol lub narkotyki, a powstanie wybuchowa mieszanka. W którym miejscu jesteś?







HISTORIA JANKA. JAK ROZWIJA SIĘ UZALEŻNIENIE?

Niepostrzeżenie. Dla każdego w różnym tempie. Indywidualnie. Zaczyna się od emocji. Wyobraźcie sobie 15 letniego chłopaka, Janka, normalnie przeciętnego. Jeszcze nie mężczyzna, już nie dziecko. Pryszczki, długie ręce, widoczne skrępowanie. Nieśmiały. Bardzo. Idzie na imprezę, gdzie będzie koleżanka, która przyprawia jego serce o łopot i motylki w brzuchu.. Chciałby zagadać, ale się boi. Oceny. Wstydu. Kolega zachęca: „walnij piwo”, zobaczysz, że pomoże. Pomogło. Czuł się odważniejszy, jakby ładniejszy, z koleżanką pogadał.

Zgadnijcie, co zrobi przed następną imprezą? Tak, wypije piwo lub dwa, żeby się znowu poczuć dobrze, atrakcyjnie. Nie upił się przecież, to o co chodzi? Janek odkrył cudowne działanie alkoholu. W jednej chwili zamienił nieśmiałość w odwagę, niskie poczucie własnej wartości w samoakceptację. Wystarczyły dwa piwa. WOW! Ale odkrycie! To działa! A jeszcze tak niedawno, gdyby się czegoś bał, to porozmawiałby z przyjacielem lub mamą, przytuliłby się do ojca, poszedłby pobiegać lub pograć w piłkę. W jakiś sposób, naturalny, spróbowałby poradzić sobie z nieprzyjemnym stanem emocjonalnym. Teraz poszedł na skróty i się udało, bez wysiłku, specjalnych zabiegów, skutecznie.



Od tego momentu Janek już będzie pamiętał, że alkohol pomaga w trudniejszych momentach. Jeszcze przez długi czas będzie dostawał to, czego oczekuje i co podpowiada mu przyjemne wspomnienie. Będzie spotykał się z przyjaciółmi, bo ich lubi, a nie dlatego, że jest tam alkohol. Bez przykrości pójdzie do cici na imieniny, chociaż wie, że ciocia stawia dwie butelki wina na dwanaście osób, po prostu kocha ciocię. Ale jego mózg będzie pamiętał o tym odkryciu WOW! I kiedy znów będzie miał jakiś problem, stres: złość na rodziców, obłany sprawdzian, erotyczne niepowodzenie, egzamin, zmęczenie i znużenie nauką, brak akceptacji w nowej grupie, cokolwiek, to sięgnie po alkohol – bo on pomaga. I rzeczywiście tak jest. Janek jednocześnie powoli zapomina jak to jest radzić sobie z życiem bez alkoholu. Coraz częściej go używa, bo życie wraz z dorosłością niesie coraz więcej problemów. **Ta faza rozwoju uzależnienia**, nazywana **towarzyską**, kończy się pierwszym zawstydzeniem. Po alkoholu Janek zrobił coś, czego się bardzo wstydzi. Wstyd to bardzo nieprzyjemne uczucie, żeby nie zwariować trzeba coś z nim zrobić. Janek, przepraszam Jan, bo nasz bohater ma już 20 lat, zna przecież niezawodny sposób na takie sytuacje – pije coraz częściej i więcej. Tym samym wchodzi w **drugą fazę** rozwoju choroby: **ostrzegawczą**. Zauważa, że może wypić dużo więcej niż kiedyś (wzrost tolerancji), po prostu organizm przyzwyczaja





się do coraz większych dawek i Jan, aby poradzić sobie z problemami musi coraz więcej pić. Nie pamięta już, że problemy trzeba rozwiązywać, a nie łagodzić i odsuwać. Powoli zaprzyjaźnia się z alkoholem, który niepostrzeżenie staje się jedynym źródłem emocjonalnego dobrostanu naszego bohatera. Nie pójdzie już do cioci na imieniny, bo tam są tylko dwa wina, chyba że wypije swoją dawkę przed imprezą. W jego towarzystwie jest coraz mniej ludzi niepijących, na imprezach to on trzyma bar, polewa, goni kolejkę, chce być jak najbliższym źródłem. Pierwszy raz pije sam, w ukryciu, bo przecież „oni nie potrafią pić”, a Jan wciąż czuje niedosyt. Pierwszy raz, ponieważ czuje, że coś jest nie tak z jego pićciem, Jan postanawia przystopować. Daje sobie miesiąc abstynencji, wytrzymuje, (a więc wszystko ze mną w porządku) by po tym okresie pić jeszcze więcej. Na marginesie warto zauważyć, że nikt, kto nie ma problemu z alkoholem nie wpadłby na pomysł czasowej abstynencji, bo po co? Zaczynają go męczyć straszne kace, w tym moralniaki, bo często nie pamięta co robił po wypiciu. Odkrywa zbawienny wpływ klinowania. Na kaca najlepszy jest alkohol, tym samym Jan zaczyna pić ciągami (ciąg to picie dłuższe niż 24 godziny) i przechodzi do **fazy krytycznej**. Jan ma już 27 lat. Ożenił się, ma dwoje dzieci. Skończył studia. Pracuje. Pije. Jest bardzo zaprzyjaźniony z alkoholem. Wprawdzie pije tylko w weekendy, ale już w piątek nie może wysiedzieć w pracy. Zaczyna wieczorem i rzadko udaje mu się wyhamować w niedzielę. Poniedziałek jest straszny i tak naprawdę dopiero w środę dochodzi do siebie. Zaczynają się problemy w domu. Żona coraz częściej suszy mu głowę, on przyrzeka, obiecuje, znowu narzuca sobie okresy abstynencji, których nie może już dotrzymać. Próbuje jakoś skontrolować swoje picie: zmienia wódkę na piwo – owszem zaczyna od piwa, a kończy jak zawsze, dzisiaj wypiję tylko dwa wieczorem – kończy się na pięciu, nigdy nie wsiądę po pijaku za kierownicę – wsiada. Nigdy nie będę pił w pracy – nieprawda, pije. Ukrywa alkohol w różnych skrytkach, ma ich dziesiątki rozmieszczonych po całym domu. Próbuje jeszcze zachowywać pozory, ale tak naprawdę życie mu się rozłazi. Jak mówi klasyk: „jeszcze płynę, ale kra nade mną zamarza”. Czuje się fizycznie coraz gorzej. Kiedy pije jest w miarę w porządku, kiedy przestaje dopadają go drżenia, biegunki, bezsenność, zlewne poty, niepokój, bóle trzustki i wątroby (zespół abstynencki). Aby sobie ulżyć musi się napić. Błędne koło się zamyka. Przestaje go cokolwiek poza pićciem interesować. Był czas, że całą rodziną żeglowali, teraz Jan nie ma to ani ochoty, ani siły. Lubił czytać książki – już nie czyta. Zrezygnował z dobrej posady, bo tam nie mógłby pić. Wszystko zaczyna być podporządkowane alkoholowej obsesji. Żona już straciła nadzieję. Chyba machnęła na to ręką. Mówi o rozwodzie. Poszła na terapię dla współuzależnionych. Jan agresją reaguje





na sugestie leczenia. Dlaczego? Czy nie widzi, co się z nim dzieje? Skąd taka autodestrukcja? Otóż Jan naprawdę tego nie widzi, choć może się to wam wydać nieprawdopodobne. Ale po kolei. Alkohol w życiu Jana jest już najważniejszy, ważniejszy niż żona, dzieci, kariera, Bóg, i inne wartości. Tylko alkohol jest w stanie zapewnić Janowi, choć na chwilę, poczucie dobrostanu. To już nawet nie jest szczęście czy pogoda ducha, ale bardzo podstawowe poczucie ulgi. Choć na chwilę. Jan już niewiele więcej odczuwa niż napięcie, w którym żyje, kiedy nie pije, i ulgę kiedy pije. Siłę jego relacji z „głupią molekułą” można porównać do siły relacji matki z dzieckiem. Spróbujcie z tego zrezygnować. Uzależniony umysł Jana podsuwa mu wytłumaczenia tego, co się z nim dzieje. Wszystkie dla niego samego bardzo przekonujące, choć dla osób z zewnątrz absurdalne, Umysł robi wszystko, aby Jan nie musiał zrezygnować z picia. „Piję jak wszyscy”, „gdybym nie spotkał kolegi ze studiów, to bym się nie upił”, „gdybyś była inna – to do żony – to bym nie pił”, „każdy na moim miejscu by się napił” – właśnie wyrzucili Jana z pracy za pijaństwo, „rządzą nami kompletne barany, jak tu nie pić”, „tamten to pije – to o miejscowym bezdomnym – ja przy nim to pikus”, „piję za swoje i mam prawo do relaksu”, „nigdy nie piłem wynalazków, tylko markowe trunki”. Jan stracił prawko za jazdę po alkoholu – „czepnęli się mnie, po wódce jeżdżę lepiej niż inni na trzeźwo”, „to te cholerne przepisy. W Irlandii można mieć 0.8 promila, a ja miałem tylko 0.7” „policja zamiast ganiać przestępców zajmuje się porządnymi obywatelami, na co ja płacę podatki”. Listę podobnych wypowiedzi można ciągnąć jeszcze długo i wszystkie będą zdumiewające, ale nie dla Jana. On w nie wierzy. Jan rozpoczął życie w świecie iluzji i wszedł w ostatnią fazę choroby – chroniczną.

Jan ma 39 lat. Nie ma już rodziny, pracy, przeszedł na rentę. Wszystkie objawy z fazy krytycznej pogłębiły się. Jan żyje tylko po to, aby pić. Zdarzają mu się ataki padaczki poalkoholowej, przeżył też pierwsze delirium tremens, zaczyna słyszeć głosy, zachęcające go do samobójstwa. Czasem już nie może pić, po prostu organizm odmawia mu posłuszeństwa, nie przyjmuje alkoholu. W tych wymuszonych chwilach abstynencji, kiedy umysł Jana trochę się przejaśnia, przychodzi mu do głowy myśl „a może skończyć z piciem”. Nie wiemy, co nasz bohater postanowi. Od tej decyzji zależy jego życie. Jeśli dalej będzie pił skończy albo na cmentarzu, albo w psychiatryku, albo w więzieniu. Kiedy? Raczej szybko. Może też rozpocząć leczenie i dać sobie szansę.

Każdy z uzależnionych ma swoją historię. Schemat zawsze jest ten sam. I nie jest istotne, czy chodzi o alkohol czy narkotyki. Substancja jest tutaj bez znaczenia. Czasem uzależnienie rozwija się wolniej niż w historii Jana, czasem szybciej.





A zaczęło się od piwa na odwagę.

Pamiętacie swój pierwszy raz z alkoholem lub narkotykiem? Co chcieliście przeżyć lub czego nie chcieliście przeżywać? A może gdzieś się odnajdujecie w historii Jana?

PODSUMOWANIE

Istota uzależnienia w 3 punktach

1. Używasz alkoholu lub narkotyków często i w coraz większych dawkach, choć czasem skutki są nieprzyjemne (złe samopoczucie, wyrzuty sumienia, problemy w szkole lub pracy, zła opinia, itp.)
2. Szkód przybywa, coraz cięższych, a ty mimo to pijesz i ćpasz dalej.
3. Zaczynasz zdawać sobie sprawę z postępującej destrukcji, chcesz przestać pić i... nie możesz.

Marzeniem każdego zaprzyjaźnionego już z alkoholem i narkotykami nie jest abstynencja, ale picie i branie bez konsekwencji. Sądzisz, że to możliwe?

Objawy uzależnienia – test

W sieci znajdziecie sporo różnych testów sprawdzających, czy musicie się już martwić z powodu waszego używania alkoholu. Na przykład test baltimorski, CAGE lub Audit C. Jeśli naprawdę jesteście zaniepokojeni warto po nie sięgnąć. Najlepiej jednak z kimś o tym porozmawiać, może spotkać się ze specjalistą uzależnień i rozwiązać wątpliwości. Poniżej podaję miarodajny test diagnostyczny. Wystarczy, że wskażesz 3 z 6 objawów, które zauważyłeś u siebie, aby dokładniej przyjrzeć się twojemu picciu.

1. Głód alkoholowy – to główny sprawca uzależnienia. Chory odczuwa silne pragnienie, przymus picia, bo jego zaprzestanie powoduje ogromny dyskomfort.
2. Zespół abstynencyjny – występuje po przerwaniu picia alkoholu lub znacznym jego ograniczeniu. Objawy niepowikłanego zespołu abstynencyjnego to m.in. skoki ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca, drżenie, nie tylko rąk, ale i całego ciała, nudności, wymioty, zlewne poty, uczucie napięcia, nadwrażliwość na dźwięki, lęki.
W przypadku zespołu powikłanego dodatkowo występują napady drgawkowe, halucynacje, majaczenia, odwodnienie.
3. Upośledzenie kontroli – trudności w unikaniu rozpoczęcia i zakończeniu





picia, ograniczeniu ilości spożywanego alkoholu.

4. Zwiększona tolerancja na alkohol – osoba uzależniona musi spożywać coraz większe dawki alkoholu, aby odczuwać ten sam efekt co wcześniej. Tolerancję można stwierdzić na podstawie prostego eksperymentu: jeśli ktoś ma 1,5 promila alkoholu we krwi i nie sprawia wrażenia pijanego, to jest to patologiczna tolerancja.

5. Koncentracja życia na picciu – uzależniony całą swoją energię zużywa na zdobywanie i picie alkoholu oraz uwolnienie się od następstw jego działania. Zaniedbuje przy tym inne sfery życia, rezygnuje z hobby, zainteresowań, relacji z rodziną i przyjaciółmi.

6. Uporczywe picie pomimo świadomości jego skutków – uzależniony zdaje sobie sprawę z konsekwencji zdrowotnych i społecznych swojego nałogu, nie zmienia jednak swojego zachowania.

Zastanówcie się, co jest dla was w życiu ważne, co chcielibyście robić w przyszłości. Skupcie się na swoich planach i marzeniach, i pomyślcie teraz o swoich doświadczeniach z alkoholem czy narkotykami. Jak jedno ma się do drugiego? Jakie wnioski wam się nasuwają? Odpowiedzcie sobie na pytanie, czy warto grać w tę grę?

Nie wspominałem o narkotykach, a szczególnie o marihuanie, tym „łagodnym” i „bezpiecznym” specyfiku, prawie legalnym, przynajmniej w społecznej opinii, leku niemalże. Otóż, jest to jeszcze jeden mit, i nie mówię tutaj o banalnej prawdzie, że trawa jest bramą do cięższych narkotyków, ale o jej specyficznym działaniu na młody organizm. Marihuana jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci i nastolatków, kiedy mózg nie jest jeszcze w pełni zintegrowany. Im wcześniej ktoś zaczyna palić, podobnie jest z picciem, tym bardziej dramatyczne skutki będzie odczuwał w przyszłości. Brak motywacji do działania, apatia, stany depresyjne, a nawet wybuchy agresji. Owszem, THC ma niewielki potencjał uzależniający, ale mówimy o osobach dorosłych, powyżej 25 roku życia.

W trawie łatwo się zagubić. Podobnie w alkoholu. Nie zgubcie się.





ĆWICZENIA

Kilka ważnych pytań

To okazja do zastanowienia się nad sobą i waszym stosunkiem do alkoholu i narkotyków. Pewnie nie wszystkie będą was dotyczyć, mimo to zerknijcie na nie. Czy chciałbyś z kimś o tym porozmawiać?

1. Czym jest poczucie kontroli nad sobą, nad swoim życiem, jak można to rozumieć?
 - czym jest sprawczość, poczucie sprawczości, od czego zależy?
 - czy uważam, że mam, mogę mieć wpływ na swoje życie?
 - czy potrafię odmawiać, czym jest dla mnie wolność?
2. Co oznacza upośledzenie kontroli, jak można je rozumieć, jak ty to rozumiesz?
3. Upośledzenie kontroli nad piciem alkoholu:
 - jak je rozumieć? Może przychodzą ci do głowy jakieś przykłady?
 - próby kontrolowania picia
 - moje próby kontrolowania picia
 - dlaczego próbowałem ograniczać picie?
 - w jaki sposób tłumaczyłem swoje picie sobie samemu i otoczeniu?
4. Czy chcę i czy mogę mieć wpływ na swoje picie?
 - od kogo zależy czy będę pił czy utrzymam abstynencję?
 - zrób bilans zysków i strat z picia. Co mi daje picie, co zabiera?
 - czy chcę nie pić, jak bardzo tego chcę, czy wierzę w to, że mogę nie pić?
 - co już zrobiłem, żeby nie pić?
 - dlaczego to zrobiłem, moje powody podjęcia decyzji o zmianie
 - co mogę jeszcze zrobić żeby dotrzymać swoich postanowień?
5. Przejmowanie odpowiedzialności za swoje decyzje – podaj przykłady z własnego życia, niekoniecznie dotyczące picia.
6. Na osi, gdzie 1 – to zupełnie niezainteresowanie substancjami psychoaktywnymi, a 10 – bliska przyjaźń (trudno sobie wyobrazić życie bez używki) zaznacz, w którym miejscu jesteś.

1-----10

Na innej osi zaznacz swoje przywiązanie do nikotyny.

1-----10



