APOSTOŁ TRZEŹWOŚCI

Vademecum 2025

Odpowiedzialni za trzeźwość

Redakcja:

Fundacja „Signum Magnum”
ul. Sołtysia 87
40-748 Katowice
signumm@gmail.com

Opracowanie graficzne, ilustracje: Alicja Rybicka

Redaktor odpowiedzialny: o. Oskar Józef Puszkiewicz OFM

© Fundacja „Signum Magnum”
© Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Współpraca:
Przewodniczący Zespołu KEP
ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych
Bp Tadeusz Bronakowski
tbronakowski@episkopat.pl
www.kongrestrzezwosci.pl

Wydawca:
Fundacja „Signum Magnum”

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

ISBN: 978-83-964609-4-3

ODPOWIEDZIALNI ZA TRZEŹWOŚĆ

Bp Tadeusz Bronakowski



„Apostoł Trzeźwości" jak co roku zawitał do polskich parafii, do wspólnot i stowarzyszeń, a także do osób indywidualnych, które troszczą się o trzeźwość narodu. Jest dla mnie wielką radością, że ta publikacja trwale wpisuje się w bogaty krajobraz inicjatyw trzeźwościowych w naszej Ojczyźnie. Jest to cenne z wielu powodów, także dlatego że Vademecum jest owocem współdziałania Kościoła, organizacji pozarządowych i instytucji państwowych w obszarze promowania postaw trzeźwościowych. To ważne, aby podejmować wspólne działania, pomagać sobie nawzajem i mobilizować różne grupy społeczne do pracy na rzecz trzeźwości. Zjednoczenie wokół tej jakże istotnej sprawy daje nadzieję na znaczącą poprawę procesu rozwiązywania problemów uzależnień, zwłaszcza alkoholowych, które wywierają tak bardzo negatywny wpływ na życie społeczne w Polsce.

Trzeźwość jest wartością, która wprost decyduje o kondycji danego społeczeństwa w wymiarze zdrowia, zdolności rozwoju naukowego, kulturalnego i ekonomicznego, a także stanu moralnego. Jeśli jej brakuje, wtedy znacząco obniża się dobrostan poszczególnych osób, grup społecznych i całego narodu. Dlatego słusznie sprawę ochrony trzeźwości wiąże się z wolnością wewnętrzną wszystkich członków narodu czy nawet z niepodległością Ojczyzny. Potwierdza to nie tylko doświadczenie historyczne, ale także wnikliwa obserwacja teraźniejszości. Ciągle bowiem zbyt duża część Polaków lekkomyślnie nadużywa alkoholu, szkodząc nie tylko sobie, ale także wielu innym osobom, zwłaszcza swoim rodzinom. Szacuje się, że nawet 3 mln Polaków może mieć problemy z nadmiernym spożyciem alkoholu.

Trzeźwość jest rzeczywiście „polską racją stanu", jak powtarzał bł. kard. Stefan Wyszyński. Jego słowa były przedmiotem refleksji w ubiegłym roku. Rok 2025 będziemy przeżywać pod hasłem „Odpowiedzialni za trzeźwość".

Tej odpowiedzialności w wymiarze osobistym, rodzinnym i społecznym musimy stale się uczyć. Chodzi nie tylko o pogłębianie wiedzy z dziedziny uzależnień, ale o codzienną pracę nad swoim charakterem, aby najpierw samemu być wolnym wewnętrznie. Chodzi także o docenienie wartości postawy abstynenckiej, zwłaszcza takiej, gdy ktoś dobrowolnie rezygnuje z alkoholu kierując się miłością Boga i bliźniego. W tym miejscu zwracam się z usilną prośbą do duszpasterzy, aby poprzez osobistą abstynencję stawali się prawdziwymi apostołami trzeźwości w swoich parafiach. Ta piękna postawa i gorliwa modlitwa z pewnością wyda błogosławione owoce nawrócenia i odnowy życia parafian borykających się z nałogami.

Bardzo ważną sprawą jest stała praca trzeźwościowa w parafii, między innymi prowadzenie cyklicznych nabożeństw, podczas których wierni modlą się w tej intencji; organizowanie rekolekcji trzeźwościowych i dni skupienia; gromadzenie osób we wspólnotach trzeźwościowych; wychowywanie do trzeźwości dzieci i młodzieży; tworzenie bazy informacji o instytucjach pomagających osobom z problemami uzależnień i ich rodzinom. Pomocą służy właśnie „Apostoł Trzeźwości. Vademecum 2025", do lektury którego wszystkich zachęcam.

Liczę bardzo na zaangażowanie się duszpasterzy i wiernych świeckich w ogólnopolskie inicjatywy organizowane przez Zespół KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych. Proszę zwłaszcza o przeprowadzenie Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu i propagowanie idei sierpnia jako miesiąca abstynencji. Zapraszam także na 44. Ogólnopolską Pielgrzymkę Apostolstwa Trzeźwości na Jasną Górę w dniach 14-15 czerwca br.

Dziękuję serdecznie Krajowemu Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom za owocną współpracę. Dziękuję wydawcy „Apostoła Trzeźwości" – Fundacji „Signum Magnum", wszystkim autorom tekstów i wolontariuszom angażującym się w to dzieło. Ta współpraca jest świadectwem wielkiej odpowiedzialności za trzeźwość naszego narodu.

Wszystkim Czytelnikom z serca błogosławię.

Bp Tadeusz Bronakowski

Przewodniczący Zespołu KEP
ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych

Wsparcie procesu terapeutycznego na przykładzie grup studenckich DDD

Ks. dr hab. Grzegorz Polok, prof. UE

Rodzina w naszym kraju zmaga się wieloma trudnościami, szczególnie z takimi jak: alkoholizm jednego lub obojga rodziców, rozwody prawne i emocjonalne, nieobecność rodziców w procesie wychowawczym, a także problemy ze zdrowiem psychicznym członka rodziny, przemoc fizyczna wobec członków rodziny i wiele innych. Skutkiem pogłębiającego się kryzysu rodziny i ujawniającej się w niej różnorakiej dysfunkcyjności jest stale poszerzające się pokolenie dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (DDD). Są to pełnoletnie osoby, które wychowywały się w rodzinie, w której ujawniły się różne dysfunkcje. Wzrastanie w takiej rodzinie powoduje, że osoby w swoim życiu przeżywają określone trudności, których korzenie tkwią w doświadczeniach rodzinnych. Dlatego w tej refleksji najpierw określi się, czym jest rodzina dysfunkcyjna i w takiej perspektywie wskaże się formy pomocy duszpasterskiej jako jednej z dróg wsparcia procesu terapeutycznego dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.

1. Charakterystyka rodzin dysfunkcyjnych

Dla znalezienia podstawowych przyczyn trudności, jakich doświadczają osoby wywodzące się z rodzin dysfunkcyjnych, trzeba przyjrzeć się okresowi ich dzieciństwa. Ponieważ to ono przebiegało w określonej sytuacji rodzinnej, której skutki w mniejszej lub większej mierze odczuwają przez całe swoje życie. To bowiem czas bycia dzieckiem jest kluczowym okresem dla rozwoju tożsamości każdego człowieka. Rodzące się dzieci, doświadczając bezradności, powinny w swoich rodzinach przejść od symbiotycznej do niezależnej relacji z rodzicami. Co więcej powinny przy tym nauczyć się wielu umiejętności niezbędnych dla przetrwania i do ułożenia sobie życia tak, by czuć się szczęśli-

wymi i spełnionymi. W funkcjonalnej rodzinie, która zaspokaja emocjonalne potrzeby dzieci, gdzie dominują przejrzyste zasady i reguły, rozwija się spójna i silna ich tożsamość. Żyjąc w takiej przestrzeni rodzinnej dzieci mogą nabyć także umiejętności koegzystencji z innymi ludźmi, co pozwoli im na realizację siebie w ciągu całego swojego życia. Podstawą takiego pełnego i dobrego funkcjonowania rodziny jest dla wielu sakramentalne małżeństwo, którego wspornikiem jest wzajemna miłość kobiety i mężczyzny, mająca źródło w Bogu.

W rodzinie, która pozwala na spełnianie się i rozwój obojga z małżonków, poprzez postawę dojrzałej miłości rodzi się odpowiedzialność za szczęście swoje i innych. Stwarza to szansę, by stało się ono przestrzenią dla pełnego rozwoju i funkcjonowania rodzących się dzieci.

Jakże inna jest sytuacja dzieci wychowywanych w rodzinie określanej jako dysfunkcyjna. O takiej mówimy wtedy, gdy nie potrafi ona właściwie wypełnić głównych funkcji rodziny (ekonomicznej, społecznej, socjopsychologicznej) oraz nałożonych na nią podstawowych zadań, jakimi są opieka i wychowanie. Ujawniająca się, w mniejszym lub większym stopniu, niezdolność do realizacji jej podstawowych funkcji i zadań, wpływa na każdego z jej członków. Rodzina jest bowiem systemem, w którym zaburzone funkcjonowanie czy niezrealizowanie określonych powinności przez nawet jednego z jej członków, uderza w cały system rodziny, zwłaszcza w jego najdelikatniejsze ogniwo – dzieci. Rodzina dysfunkcyjna jest zamknięta w sobie, ponieważ często jej członkowie żyją w izolacji od świata zewnętrznego, pozbawieni jakiejkolwiek nici przyjaźni czy bliskich kontaktów towarzyskich. Jeżeli natomiast takie kontakty się pojawiają – są powierzchowne, oparte na pozorach, pozbawione prawdziwych uczuć, nieszczere.

W rodzinie dysfunkcyjnej nie mówi się prawdy o problemach jej członków, dokonując przy tym zafałszowania i zniekształcania rzeczywistości, w której się żyje. Zaburzona jest także komunikacja między poszczególnymi członkami rodziny i raczej nie można liczyć na ich wzajemną pomoc. Co więcej, każdy jest przeważnie skoncentrowany na sobie, ignorując problemy swoich bliskich. W rodzinie dysfunkcyjnej ma miejsce sztywno określony podział ról, jakie się w niej pełni, a u jej członków uwidacznia się nieadekwatne widzenie rzeczywistości własnego domu i określonych w nim zachowań. W przypadku takiej rodziny dzieci mają niewiele spójnych, budujących doświadczeń i wzorów rodzicielskich pozwalających na kształtowanie przez nich pozytywnych postaw wobec siebie, innych czy świata. Taka wspólnota życia nastawiona jest przede wszystkim na sztywne utrzymanie systemu rodzinnego, nie zaś na rozwój swoich członków. W rodzinie dysfunkcyjnej członkowie często zaprzeczają swoim

problemom, nie dając możliwości ich rozwiązania. Ma także miejsce zaprzeczenie pięciu potencjałom człowieka, takim jak: uczucia, spostrzeżenia, myśli, dążenia i wyobrażenia. Brak jest intymności, a dzieci często wstydzą się swojej rodziny. Mają miejsce utrwalone i zamrożone, sztywne role. W takiej rodzinie członkowie nie mogą zaspokoić swoich indywidualnych potrzeb, bo są one odkładane na później, by umożliwić zaspokojenie potrzeb systemu rodzinnego. Rzadko dochodzi tam do prawdziwego kontaktu międzyosobowego. W dysfunkcyjnej rodzinie panują sztywne zasady i zasadniczo one się nie zmieniają. Na ogół są nimi: kontrola, perfekcjonizm i oskarżanie. Jednocześnie jawne tajemnice są częścią kłamstw, które trzymają rodzinę w zamrożonym stanie. Tajemnice te zna każdy członek rodziny i udaje, że o niczym nie wie.



Rodzina dysfunkcyjna, której skutki dotykają wychowywanych w niej dzieci, może przybierać różne oblicza. Najczęstszym powodem dysfunkcyjności rodziny jest nadużywanie alkoholu czy alkoholizm jednego lub dwojga rodziców (lub inne uzależnienia), a także rozwód prawny czy emocjonalny danego małżeństwa. Przyczyną dysfunkcyjności może być również choroba psychiczna kogoś z rodziny. Często w przypadkach tych form dysfunkcyjności rodziny może być stosowana wobec dzieci i współmałżonka przemoc fizyczna, psychiczna, maltretowanie, wykorzystywanie seksualne. O dysfunkcyjnej rodzinie możemy mówić także wtedy, gdy ze strony jednego lub obojga rodziców ma miejsce fizyczne czy psychiczne opuszczenie dzieci, ich nieobecność emocjonalna, czy chłód emocjonalny. Zachowanie jednego czy obojga rodziców, które może mocno zaburzyć osobowość dzieci, to wyrażany przez nich trwale w słowach, czynach, czy wręcz w całej postawie brak akceptacji, dewaluowanie czy wręcz odrzucanie swoich dzieci. Formą dysfunkcji, która dotyka dzieci w ich własnych rodzinach, mogą być także nadużycia emocjonalne, czyli wykorzystanie dzieci przez dorosłego do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych, przez na przykład uczynienie z nich powiernika spraw dorosłych albo tworzenie koalicji z dziećmi przez jednego z rodziców przeciw drugiemu. Objawem dysfunkcyjności rodziny jest także stawianie dzieciom wymagań nieadekwatnych do ich etapu rozwoju i posiadanych możliwości. Może się taka dysfunkcja objawiać w trwałych działaniach rodziców, które infantylizują ich dzieci lub określają wobec nich nadmierne wymagania i oczekiwania, niemożliwe przez nie do spełnienia. Ponadto ujawniający się ze strony rodziców przerost sztywnych wymagań nad okazywaniem miłości i czułości wobec dzieci czy nadopiekuńczość powiązana z nadmierną kontrolą, mogą przyczynić się do dysfunkcyjności wychowywanych dzieci. Trzeba przy tym zauważyć, że w danej rodzinie może ujawnić się naraz kilka różnych dysfunkcji, co może przekładać się na jeszcze silniejsze skutki w życiu osoby wywodzącej się z takiej wspólnoty rodzinnej.

Studenci pochodzący z rodzin dysfunkcyjnych, w przeprowadzonych po rocznej terapii wywiadach pogłębionych, dzielą się swoimi doświadczeniami w poniższych wypowiedziach.

Patrycja:

„Tak naprawdę nigdy wcześniej nie myślałam o sobie w taki sposób… Podświadomie czułam, że coś jest ze mną nie tak, że moje relacje w rodzinie są inne… Nie potrafiłam już dłużej sobie z tym radzić sama, dlatego szukałam w Internecie informacji… pomocy… Wtedy na stronie UE trafiłam na książkę „Rozwinąć

skrzydła"… i zaczęłam ją czytać. I dopiero wtedy zaczęłam zastanawiać się, czy tak naprawdę mnie również to nie dotyczy, czy ja mogę również należeć do DDD? Przecież słowa, które padają w książce są mi bardzo bliskie, Dlaczego? Stopniowo pojawiło/pojawia się coraz więcej pytań… Sama jestem dopiero na początku długiej drogi, ale wierzę w to, że dzięki tego typu działaniom podejmowanym przez środowisko akademickie wielu młodym ludziom uda się zmienić swoje życie…, zmienić swoje zniekształcone widzenie świata…".

2. Wsparcie duszpasterskie w procesie terapii dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych

Poprzez różne działania w środowisku akademickim, np. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach (uczelnia, duszpasterstwo akademickie), studenci uświadamiają sobie, że są dorosłymi dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych. Skutkować to może różnymi reakcjami i zachowaniami z ich strony. Część z nich nie podejmuje się dokonywania w swoim życiu jakichkolwiek zmian, uważając, że dobrze im się żyje. Inni zaczynają myśleć o możliwości jakościowej zmiany swego dotychczasowego życia. Powoduje to w nich rozpoczęcie procesu wewnętrznej przemiany i obudzenie pragnienia uczestnictwa w terapii dla DDD.

Trzeba przy tym wyraźnie podkreślić, że czas studiów jest optymalnym dla podjęcia terapii. Młody człowiek jest na etapie wczesnej dorosłości, opuszcza dom rodzinny, często nie podejmuje jeszcze pracy, nie buduje swojej własnej rodziny, ma dobrą przestrzeń do pracy nad sobą.

Ewa:

„Patrząc na moje życie myślę, że zawsze wiedziałam, że moja rodzina nie funkcjonuje zdrowo, lecz nie patrzyłam w ten sposób na siebie. Uważałam, że to inni powinni się zmienić. Widziałam problemy mojego taty, mamy, brata. W momentach, kiedy w naszej rodzinie było gorzej, szukałam informacji o tym, z jakiej pomocy powinni skorzystać. Ale ja? Nie miałam z tym nic wspólnego, przecież nie było wyraźnych problemów z jakimiś używkami, towarzystwem, zawsze byłam wzorową uczennicą i nie sprawiałam nikomu zmartwień. Przeciwnie, byłam oparciem w najmocniejszym tego słowa znaczeniu. Gdy przeczytałam książkę „Rozwinąć skrzydła" pierwszy raz zrozumiałam, o co chodzi w powiedzeniu: „Chcesz zmienić świat, zacznij od siebie". Zobaczyłam, jak wielki ciężar noszę i jak bardzo zniekształcił on moją osobowość. Moją motywacją do podjęcia terapii zdecydowanie była pomoc innym, lecz w miarę, gdy proces

się rozpoczynał, zaczęłam odczuwać stłumione przez 20 lat życia pragnienie, by czuć się dobrze ze sobą, by czuć się ważna, wartościowa i wolna".

Praca ze studentami – dorosłymi dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych, może być prowadzona w terapii indywidualnej czy grupowej. Jej celem jest rozpoznanie problemu przez DDD i stworzenie im warunków do uzyskania wglądu, spotkania z tym, co było przez nich zaprzeczane i tłumione. Ma to doprowadzić studentów do akceptacji rzeczywistości i dokonania wyboru nakierowanego na rozwój.

Angelika:

„Uważam, że czas studiów to był dobry etap na podjęcie terapii. W pewnym stopniu byłam już odcięta fizycznie od problemów rodzinnych i mogłam bardziej skupić się na sobie, by przepracować to, co siedziało w środku. W liceum chodziłam na terapię indywidualną, ale terapia grupowa o wiele więcej mi dała. Doświadczenia, którymi dzieliliśmy się na spotkaniach, przekonały mnie o tym, że nie jestem z tym sama. Tak jak wcześniej czułam się m.in. odmienna od reszty ludzi, to spotykając na terapii grupowej osoby z podobnymi problemami, mogę stwierdzić, że jestem całkiem normalna".

Dlatego od 2001 roku w ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego „Zawodzie" w Katowicach zorganizowano dla studentów roczną terapię. Poprzez terapię studenci DDD doświadczają powrotu do bolesnych uczuć, emocji, które były obecne w ich życiu, ucząc się przy tym, jak w sposób pozytywny rozładować te ujawniające się emocje. Co więcej, studenci w grupie terapeutycznej pomagają sobie wzajemnie przy wyrażaniu i rozbrojeniu silnych emocji – wściekłości, lęku, zmartwienia, cierpienia czy radości.

Ewa:

„Lęk. To z nim jako pierwszym przyszło mi walczyć podczas terapii. Niczym jakiś wielki potwór, który był nigdzie indziej, jak we mnie samej. Nie potrafiłam tego wyrazić słowami, nawet na grupie, ale wyrażałam go całą moją postawą, całą sobą. Czułam, jak zalewa mnie ten lęk przed tym, co mam w sobie.

To był początek procesu. Pierwszy raz to ja stanęłam w centrum swojej uwagi – pierwszy sygnał, że zaczęłam chcieć być dla siebie ważna. Odkrywałam, że mogę. Powoli, niczym stąpając po cienkim ludzie, pełna lęku, że jeden niewłaściwy krok spowoduje, że wpadnę i zaleje mnie wszystko, co jeszcze nieuświadomione w sobie noszę. To, co dostałam wtedy od grupy, to przestrzeń na to, co się

we mnie działo, co przeżywam i z czym się zmagam. Bez nacisków, bez oceny i krytyki, bez zniecierpliwienia. Wsparcie, współczucie, obecność i poczucie bezpieczeństwa, że jeśli coś się ukruszy oni złapią mnie za rękę".

Patrycja:

„Podejmując terapię miałam w sobie ogromny lęk, czy powinnam, czy mam prawo mówić o tym, co czuję, co było w moim „domu" nie tak. Czy dam radę i nie zawiodę, nie stchórzę. Czy będę potrafiła otworzyć się przed grupą i zburzyć swój „idealny" (bo tak zawsze starałam się go budować przed innymi) wizerunek doskonale radzącej sobie ze wszystkim samowystarczalnej osoby. Ale teraz, kiedy za nami już większa część terapii, zaczynam dostrzegać coraz więcej rzeczy, które bardzo mocno wpływają na moje postrzeganie świata, na relacje z innymi, na to, jak się czuję. Jestem coraz bardziej świadoma mechanizmów obronnych, które kierują moim postępowaniem i stopniowo staram się z nimi walczyć… Myślę, że terapia znaczy dla mnie bardzo dużo… Terapia to dla mnie nie tylko taka trochę „cegiełka", na której mam szansę zacząć budować moje życie na nowo, ale także szansa na zbudowanie, tak naprawdę po raz pierwszy szczerej relacji z Bogiem…, której jak dopiero teraz dostrzegam, bardzo brakowało w moim życiu".

W pełnej wsparcia, bezpiecznej atmosferze studenci – uczestnicy grupy terapeutycznej – zaczynają wzajemnie sobie ufać i poznawać swoją wewnętrzną siłę. Funkcjonująca terapeutycznie grupa tworzy dbającą o swoich członków jakby „rodzinę", stanowiącą dla nich mocne wsparcie. Jednocześnie w pracy z grupą jest miejsce na przyjrzenie się indywidualnym problemom członków.

Monika:

„Terapia grupowa? Dla mnie było to dziwne, zawsze kojarzyło mi się z filmami, gdzie motywem przewodnim było daremne koło z krzesłami i ze sztucznym wsparciem. Ja mam opowiadać nieznajomym o moich problemach? W życiu. No ale wiedziałam, że chcę tej terapii, a to była okazja. OK, spróbuję – pomyślałam. Nic tak mylnego jak ograniczone ludzkie myślenie. Dzięki terapii grupowej nauczyłam się bardziej słuchać, pomagać, wypowiadać się na forum. Niesamowitym dla mnie stało się to, że wypowiadając się o swoich przeżyciach w końcu czułam się zrozumiana :) Do tamtego czasu żyłam w kręgu osób „zdrowych", a moje problemy i przeżycia były czymś innym, dziwnym, czułam się bardzo samotna i niezrozumiana. W końcu trafiłam na grupę wspaniałych ludzi, którzy podobnie jak ja są wierzący, są niesamowitymi znajomymi i dalej chcemy utrzymywać kontakt ze sobą :)".

Patrycja:

„Kiedy pierwszy raz usłyszałam o terapii, miałam w sobie bardzo dużo wątpliwości, czy jestem gotowa na taki krok. Próbowałam znaleźć milion wymówek, żeby jej nie podjąć, towarzyszyły mi tony skrajnych emocji, których nigdy nie wyraziłam głośno. A teraz już wiem, że zaliczając kolejne wzloty i upadki w swoim życiu, to właśnie terapia i nasza grupa jest tym miejscem, które pomaga mi uczyć się tego, że nie muszę tłumić emocji, dławiąc w sobie to wszystko, co później skumulowane wybucha i niszczy mnie wewnętrznie. Pisząc to widzę przed oczami złotą myśl, którą kiedyś widziałam, a która strasznie mocno we mnie utkwiła „Nic nie niszczy człowieka tak bardzo, jak udawanie, że wszystko jest dobrze"… Teraz już wiem, że to niestety prawda… – prawda, która mnie dotyczy".

Co roku nowa grupa studentów uczestniczy w rocznej grupie terapeutycznej, a część studentów, która ukończyła terapię, spotykała się raz w miesiącu na grupie wsparcia dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.

Monika:

„Bardzo się cieszę, że jest kontynuacja naszych spotkań, wprawdzie raz w miesiącu, czasem udaje się częściej, czasem rzadziej i nie wszyscy chodzą, ale jednak są osoby, którym zależy. To dobry czas na to, by w takim gronie poprzyglądać się sobie, swoim relacjom, wielu sytuacjom – mamy możliwość opowiedzenia, co się dzieje u nas, czytamy sobie rozdziały z książki, która otrzymaliśmy od księdza pt. „Wędrówka do wolności". Potrzeba takiego wsparcia, bo wiadomo, że pomimo ogromu pracy, jaką każdy z nas wykonał podczas rocznej terapii, to nie da się zmienić nagle tylu lat życia podczas jednego roku. Potrzeba kontynuacji, wsparcia. Dzięki Bogu jest ta nasza grupa!".

Uczestniczący w terapii studenci mieli zapewnione miejsce terapii, duchową opiekę duszpasterza akademickiego, wsparcie finansowe i żywieniowe. Pomimo, że terapia odbywała się w katolickim ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego „Zawodzie", uczestniczyć w niej mógł każdy student uczący się w Katowicach, który został na nią zakwalifikowany. Zapewniona opieka duszpasterza szanowała i uwzględniała w swoich działaniach studentów innych wyznań, niewierzących, agnostyków czy ateistów.

Monika:

„Patrząc na moje życie mogę zauważyć dzięki pracy na terapii, że miałam wiele wyuczonych schematów zachowania, co niekoniecznie było dobre. Terapia

pomogła mi w tym, by te mury, które wybudowałam, zburzyć. Teraz, gdy jestem po tej rocznej terapii, cały czas jest walka, to nie znika jak za pociągnięciem magicznej różdżki. Ale terapia dała dobry impuls, by teraz, w dalszym życiu nauczyć się zdrowego podejścia do życia i doświadczeń. Więcej analizuję, nie działam już tak emocjonalnie, impulsywnie, myślę racjonalnie nad tym, co się wydarzyło – dzięki temu jestem bardziej świadoma tego, co się ze mną dzieje w danych sytuacjach. Uświadomienie jest impulsem do zdrowienia".

Monika:

„Nie było łatwo przyznać się na początku do tego, jaką mam sytuację w domu. Niełatwe były pierwsze spotkania w grupie terapeutycznej, natomiast atmosfera tam panująca i wsparcie ludzi były bardzo pomocne i potrzebne w tamtym czasie. Mówienie na głos o swoich przeżyciach pomogło mi poukładać swoje życie i dotrzeć do tego, jak się zachowuję i dlaczego oraz pomogło mi zrozumieć, kim jestem. Zrozumiałam, że mam w sobie siłę, która może sprawić, że złe nawyki się zmienią. Mogę powiedzieć po roku pracy, że dużo udało mi się poukładać, zrozumieć, mam niezłe narzędzia do dalszej pracy, a przez to, że mogłam opowiedzieć swoją historię życia. W końcu nie musiałam jej ukrywać i udawać, że przecież nic się nie stało. Stało się i tego nie wyprę z pamięci, natomiast ze wszystkiego można powstać i żyć na nowo :) Terapia nie sprawi, że życie będzie nagle bez problemów. Terapia pomoże na problemy popatrzeć pod innym kątem – zdrowo! By żyć świadomie i w pełni!".

W ciągu 23 lat prowadzonej terapii ukończyło ją ok. 250 studentów wywodzących się z rodzin dysfunkcyjnych. Terapia współfinansowana jest przez Miasto Katowice.

Na bazie doświadczeń wyniesionych z duszpasterstwa studenckich grup terapeutycznych można wskazać, jakie elementy wsparcia duszpasterskiego powinny pojawić się dla tych grup, gdziekolwiek one będą miały miejsce. Jeżeli uczestnicy wyrażę taką prośbę, należy objąć ich duszpasterską opieką, w której powinny zaistnieć poniższe elementy.

Najistotniejszym przesłaniem, jakie powinno dotrzeć do uczestniczących w terapii, a zarazem stać się fundamentem wszelkich działań duszpasterskich wobec nich, to prawda o bezwarunkowej miłości Boga do każdego z nich. Miłości w sposób szczególny ukazanej ludziom przez Jezusa Chrystusa. Dla osób wywodzących się z rodzin dysfunkcyjnych, które w swoim życiu rodzinnym najczęściej nie doświadczyły prawdziwej miłości, a częściej jej braku, czy tylko miłości warunkowej, dobitnie winno się wskazywać na to umiłowanie ich

przez Boga w Osobie Jezusa Chrystusa. On to bowiem towarzyszy aktywnie dorosłym dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych od chwili ich poczęcia, w każdym okresie ich życia, pomimo tego, iż może nie były w stanie sobie tego uświadomić czy odczuć.

Patrycja:

„Ukazanie bezwarunkowej miłości Boga, w przeciwieństwie do „warunkowej" miłości moich rodziców miało i ma dla mnie ogromne znaczenie. W mojej rodzinie zawsze powtarzano mi, że Bóg mówi nam, że powinniśmy kochać i szanować swoich rodziców bez względu na wszystko, i że jeżeli nie zgadzam się z rodzicami i chcę zrobić coś po swojemu, to jestem nieposłuszna, więc łamię przykazania, oszukuję Boga, jestem wobec Niego nie fair i przez to Bóg mnie już nie kocha… W końcu zaczęłam wierzyć w to, że nie zasługuję na miłość Boga i coraz bardziej oddalałam się od Kościoła… Nadal „niby" chodziłam na Msze niedzielne, ale tak naprawdę byłam tam nieobecna, byłam tam tylko fizycznie, bo tak wypadało, żeby rodzice nie musieli się mnie wstydzić… Dopiero ksiądz Grzegorz wytłumaczył mi, jak to jest naprawdę, wytłumaczył mi prawdziwy sens czwartego przykazania i ukazał Boga jako kochającego Ojca i przyjaciela, do którego można przyjść z każdym problemem, a On nigdy nas nie odtrąci… Ojca, którego zawsze brakowało w moim życiu.

Ewa:

„Do tej pory miłość, zwłaszcza do rodziców, wiązała się z nieustannym byciem wsparciem. Jeżeli zdarzyło się, że sprawiłam im jakiś zawód, nie spełniłam oczekiwań czy okazałam złość lub „zapyskowałam", to wywoływało u mnie ogromne wyrzuty sumienia. Gdy zaczęłam rozumieć, że jestem nie oparciem, a raczej „wieszakiem" dla rodziców i zaczęłam stawiać granice, wciąż miałam poczucie winy, że nie powinnam smucić mamy. Do dziś pamiętam słowa księdza Grzegorza, gdy zadzwoniłam do niego zapłakana: „Prawdziwa miłość daje wolność. Ona także ma się nauczyć kochać prawdziwie i być dzięki temu zbawiona".

To ważne doświadczenie miłości Boga duszpasterz może „przekazać" uczestnikom terapii na różne sposoby. Poprzez obecność na początku każdego spotkania terapeutycznego i udzielenie wszystkim, którzy tego zechcą, Bożego błogosławieństwa. W czasie rocznej terapii jedna z sesji terapeutycznych powinna być poświęcona tzw. przestrzeni duchowej człowieka. Na niej osoby, które zechcą, mogą w szczerym dialogu przekazać swoje doświadczenie wiary,

obrazu Boga i wtedy próbuje się odkrywać Go jako Boga miłości bezwarunkowej i pewnej.

Pokazanie Boga kochającego każdego człowieka jest szczególnie ważne wobec osób, którzy poprzez postawę swoich dysfunkcyjnych rodziców, mogą mieć mocno zaburzony obraz Boga, zwłaszcza Boga jako Ojca. Stąd ważne jest prowadzenie dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych do relacji z Jezusem Chrystusem, Synem Bożym, przyjacielem, bratem. Może ono także, przynajmniej w jakiejś mierze, przyczynić się do zbudowania pozytywnej relacji synowskiej z Bogiem Ojcem. Relacji synowskiej, której wielu z DDD nie mogło w swoim domu z rodzonym ojcem przeżyć. Doświadczenie Bożej miłości powinno mieć miejsce w duszpasterstwie, szczególnie poprzez posługę sakramentalną, a zwłaszcza wtedy, gdy jest sprawowana Eucharystia. Uczestnicy grupy terapeutycznej, jeżeli to możliwe, powinni mieć możliwość uczestnictwa w Eucharystii bezpośrednio przed spotkaniem terapeutycznym.

Monika:

„Super, że była Msza. Ona jeszcze bardziej pomagała w dobrym przeżyciu spotkania terapeutycznego. Zdrowiała mocno sfera zarówno psychiczna, jak i ta duchowa. Błogosławieństwo księdza, jego życzliwość, spowiedź. Pomocne było w spowiedzi to, że ksiądz już wiedział, skąd może coś pochodzić w moim negatywnym zachowaniu – wiele niestety brało się ze skutków bycia DDA. Potrafił pomóc, dzięki łasce Ducha Świętego, za co mu ogromnie dziękuję! Dobrze, że były poruszane sprawy ze sfery duchowej podczas spotkania na terapii, bo jednak wszystko ze sobą ściśle się wiąże. Dużo mi to wyjaśniło, pokazało ogrom Bożej miłości, jaką Bóg ma do mnie i każdego człowieka. Takie spotkania były dla mnie inspiracją, by w czasie Adwentu zrobić sobie postanowienie, by każdy tydzień Adwentu poświęcić na inną sferę relacji, a były to: sfera JA (kim jestem, poznanie siebie, jakie mam zalety i wady), JA+BÓG (jak On mnie widzi, kim jestem dla Niego), JA+INNI (najpierw pokochać siebie, by pokochać innych, ja w relacjach z innymi). Wierzę, że to wszystko, co się we mnie zrodziło, to łaska Boża – Jego Dar, by móc się teraz dzielić także i tutaj”.

Angelika:

„Pół godziny przed terapią ks. Grzegorz odprawiał Mszę świętą. Dopiero po paru miesiącach od rozpoczęcia terapii przychodziłam wcześniej, żeby się pomodlić i oddać Duchowi Świętemu prowadzenie tego 3-godzinnego spotkania nie należącego do łatwych przeżyć. Uczestnictwo w Mszy świętej przed terapią dało mi czas na wyciszenie się i najpierw spotkanie się z Jezusem, a potem pójście

z Nim na terapię. Piękne było też wspólne uczestniczenie w Mszy świętej z osobami, z którymi później przeżywało się terapię".

Monika:

„Eucharystia jest dla mnie źródłem. Cieszyło mnie to, że przed każdym spotkaniem na terapii była Msza. Oddanie Bogu tego czasu terapii, osób, które to spotkanie prowadzą, księdza, który zawsze nas wspiera oraz każdego z uczestników, który jest oparciem i wielką radością :)

Zawierzenie się w opiece Maryi oraz opiece wszystkich świętych jest priorytetem. Bóg potrafi czynić wiele rzeczy, aby nas dźwignąć. Trzeba jedynie Mu zaufać, a On zajmie się całą resztą :) ,,Kochaj i rób co chcesz" :)".

Patrycja:

„Każda nasza poniedziałkowa Msza przed terapią jest dla mnie bardzo ważna. Pozwala mi na wyciszenie i uspokojenie emocji przed terapią. To właśnie dzięki tej naszej „prywatnej" Mszy świętej na nowo odkryłam to, czym jest dla mnie Eucharystia. To właśnie na tej Mszy najbardziej odczuwam bliskość Boga, ale nie gdzieś tam daleko w niebie, ale tutaj zaraz obok mnie, Boga gotowego, aby wziąć nas za rękę i poprowadzić przez nasze życie.

Nigdy nie zapomnę naszej Mszy na ostatnim spotkaniu przed Wielkanocą… To była jedna z najpiękniejszych i najważniejszych Mszy w moim życiu... Błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem dla każdego indywidualnie… Pan Bóg stricte przede mną i piosenka, którą wtedy śpiewaliśmy przy pięknych dźwiękach gitary… „Nie bój się, wypłyń na głębię, jest przy Tobie Chrystus"… Chyba jeszcze nigdy tak bardzo, jak wtedy, nie czułam, że Pan Jezus naprawdę, tak strasznie realnie jest obok mnie…, że mówi to bezpośrednio do mnie… i że nie jestem sama, bo On chce mi pomagać i chce być obecny w moim życiu…".

Uczestnicy terapii powinni być także zachęcani do udziału w różnego rodzaju rekolekcjach adwentowych czy wielkopostnych oraz „wyjazdowych".

Angelika:

„Trudno żyć w świadomości, że Pan Bóg mnie kocha, że jest ze mną, że chce dla mniej jak najlepiej, kiedy w domu nie ma miłości między rodzicami, a ja się zastanawiam, czy rodzice w ogóle mnie kochają, a co dopiero Pan Bóg, o Którym w domu źle się mówi. Ale dzięki osobistemu doświadczeniu Pana Boga oraz dzięki ludziom wierzącym na terapii i we wspólnocie religijnej, do której należę, moje myślenie zmieniło się. Wiem, że On działa, uzdrawia, że przechodził

ze mną przez te wszystkie dni męki. Wierzę, że Bóg kocha mnie taką jaka jestem, bo Jego miłość jest bezwarunkowa".

W posłudze duszpasterskiej nie można na wspólnych czy indywidualnych spotkaniach i rozmowach uciec od pytań o przyczynę cierpienia, jego sens i czemu konkretnie spotyka to młodego człowieka pochodzącego z rodziny dysfunkcyjnej. Wspólnota Kościoła, jako odpowiedź na stawiane pytanie, wyraża swoją wiarę, że to w Bogu można odnaleźć siebie nawet w największym, często niezawinionym cierpieniu. Uczestnicy terapii powinni mieć możliwość na tzw. sesji duchowej (jedno ze spotkań terapeutycznych) szczerze rozmawiać z duszpasterzem na temat cierpienia i odnajdywania jego sensu w perspektywie swoich doświadczeń życiowych. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, każdy z uczestników terapii powinien móc spotkać się z duszpasterzem na indywidualnej rozmowie.

Ewa:

„Dzięki terapii niejednokrotnie miałam okazję dotknąć zranień, jakie zostały mi zadane przez moich najbliższych. Po co sobie to robić? Ponieważ ten ból stłumiony, zarzucony codziennością nie znika, tylko gnije wewnątrz. Mimo, że praca z tym, co było, nie jest prosta, to wiem, że życie z takimi gnijącymi ranami nie jest ani piękniejsze, ani lżejsze, ani prostsze, ani też godne podziwu. Ponadto nosząc w sobie takie niezabliźnione rany bardzo łatwo jest ranić innych, a wtedy zgnilizna się rozsiewa. Na szczęście nie byłam sama podczas terapii. Oddawałam moje cierpienie i zmagania z przeszłością Jezusowi. Wciąż Mu ją oddaję, z wiarą i pewnością, że On z każdego cierpienia wyciągnie piękno i dzięki swojej łasce ciągle mnie umacnia".

Angelika:

„Trudno pogodzić się z cierpieniem, z tym, że urodziłam się w takiej rodzinie i tym, co spotyka mnie w różnych doświadczeniach. Czasem bywały o to pretensje do Pana Boga, ale wiem, że On mnie kocha bezwarunkowo".

Monika:

„Ludzie często chcą życia bez cierpienia. Ja także nieraz krzyczałam do Boga, płakałam, dlaczego dał mi takie doświadczenia, dlaczego jak byłam mała, musiałam widzieć ojca, który był pijany i wyżywał się na mnie i na mamie. Miałam wiele zarzutów do Boga, ale dzięki temu, że chodziłam na spotkania oazy, wiedziałam, że On jest. Ale dlaczego, jeżeli już jest, pozwala na takie doświadczenia?

Z tym, że to nie On je wymyślił. On był i jest ciągle, i będzie. Teraz, jak popatrzę na to, co było, widzę ogromne działanie Boga w moim życiu. Moja pomoc mamie, wsparcie, moja wrażliwość, a przez to także wczucie się w problemy innych ludzi, dzięki czemu mogłam im lepiej pomóc – podchodząc do każdego bardzo indywidualnie, dostrzegając ich zalety, nawet te najmniejsze.

Pamiętam, że jak uczyłam w szkole, miałam na koniec roku przyznawać nagrody dyrektora, których było 5 na daną klasę. Zwykle dawało się je uczniom za wysokie wyniki w nauce. Taka nagroda była czymś wyjątkowym. Miałam ucznia, który nie miał wysokich wyników – spowodowane to było różnymi chorobami, natomiast jego zapał do pracy, chęć zmiany i wysiłek, jaki wkładał w naukę, był dla mnie czymś niesamowitym. Otrzymał ode mnie taką nagrodę, która była przyznawana w klasie na koniec roku szkolnego w obecności uczniów danej klasy wraz z ich rodzicami. Pamiętam, jak skromnie podchodził do mnie po odbiór, jego łzy w oczach i to słowo: „dziękuję".

To jedno z wielu doświadczeń. Ja – ta niedoceniona w dzieciństwie, świadoma tego, jakie to jest ważne, jak teraz o tym pomyślę, to wiem, że jest to bardzo istotne. Człowiek, który czegoś nie otrzymał, a wie, że to jest ważne, to jeżeli to zrozumie, potrafi tym obdarować innych ludzi. Jest bardziej wyczulony. Zatem dzięki takim sytuacjom widzę, ile dobra z takich doświadczeń mojego dzieciństwa wyszło. Z jednej strony mogę narzekać na to, czego nie mam, ale z drugiej strony mogę Boga uwielbiać i pozwolić się Mu prowadzić. Szalone? Dziwne? Średniowieczne? Zacofane? Z takimi słowami spotkałam się nie raz. Teraz świadomie mogę przyznać, że moje doświadczenia przeżyte z Bogiem pozwalają mi stawać się coraz lepszym, coraz bardziej oddanym Bogu człowiekiem i wiem, że On zawsze będzie ze mną, więc będzie dobrze :) Cierpienie –Jezus nie powiedział, że jak będziemy z Nim, to ono zniknie. On sprawi, że będziemy na nie patrzeć zupełnie inaczej – jak na szansę stania się lepszym. „Nie mów, że masz wielki problem – powiedz problemowi, że masz Wielkiego Boga" :) Trzymając się Jego wiem, że cokolwiek się wydarzy, On mnie przez to przeprowadzi".

We wspólnocie Kościoła ważnym jest także umożliwienie osobom pochodzącym z rodzin dysfunkcyjnych, przystępowania do sakramentu pokuty i pojednania. Doświadczenie Bożej miłości przebaczającej, otrzymanie pokoju serca jest szczególnie ważne i potrzebne dla takich osób. Ponieważ w ich przestrzeni rodzinnej, szczególnie w okresie dzieciństwa, grzech był często obecny i powodował określone dla nich skutki, wprowadzając u nich silny stan niepokoju i lęku. Stąd tak wielka potrzeba doświadczenia pewności przebaczenia oraz pokoju serca, które daje Bóg w sakramencie pokuty.

Patrycja:

„Początkowo bałam się przyjść na tę terapię z różnych względów, również dlatego, że jest prowadzona w katolickim ośrodku. Sama nie byłam pewna, czy po tylu latach mam jeszcze coś wspólnego z Bogiem… Jednak połączenie wsparcia psychologicznego i duchowego z czasem okazało się być strzałem w dziesiątkę. „Pogodzenie się" z Bogiem bardzo mi pomogło w procesie przebaczenia mojej matce alkoholiczce".

Istotnym jest też uświadomienie DDD, że sakrament ten jest sakramentem uzdrowienia. Bóg w nim leczy wnętrze człowieka zranione grzechem własnym czy bliźnich, co pozwala na pokonywanie własnych słabości i wzrastanie w miłości do Niego i ludzi. Jednocześnie duszpasterz powinien uświadamiać penitentom, że Jezus w tym sakramencie nie tylko odpuszcza grzechy, ale uzdrawia serce człowieka i uzdalnia go do miłości.

Ewa:

„Gdy dowiedziałam się i poczułam, że Jezus chce przychodzić do mnie w sakramencie spowiedzi nie tylko po to, aby odpuścić mi grzechy, ale przede wszystkim, żeby dać mi szczególną swoją łaskę, która mnie ma umocnić, pierwszy raz naprawdę zrozumiałam, czym jest spowiedź. Że nie jest to sakrament „za karę", lecz dla łaski. To przestrzeń kolejnego, bliskiego spotkania z Jezusem. Poczucie karności spowiedzi było we mnie na tyle mocne, że mimo nowego doświadczenia wiem, że konieczne jest dla mnie przypominanie sobie wciąż na nowo o tym Boskim darze".

Patrycja:

„Bałam się chodzić do spowiedzi, spotykałam się niejednokrotnie z krytyką i niezrozumieniem. Z ks. Grzegorzem było inaczej, moja spowiedź wyglądała jak rozmowa, przez co mogłam się głębiej zastanowić nad sobą i swoimi problemami. Poczułam akceptację i bardziej zaufałam Bogu".

W życiu osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, szczególnie w okresie dzieciństwa i dorastania było wiele sytuacji, które określa się jako raniące. Spotykały się przecież w swoich domach z zachowaniami, które powodowały zranienia w ich psychice, duszy, a nawet na ciele, co może skutkować ich psychicznymi czy somatycznymi chorobami. W ramach terapii duszpasterz powinien proponować uczestnikom terapii przyjęcie sakramentu chorych – może być to czas przed świętami Bożego Narodzenia. Terapia, jeśli rozpoczyna się na

jesień, sprawia, że w uczestnikach dokonują się różne zmiany. Zaczynają oni dostrzegać zranienia, jakich doświadczyli w swoich domach, a jednocześnie czeka ich przeżywanie Świąt Bożego Narodzenia. Święta te, wbrew tendencjom medialno-reklamowym, są często w rodzinie dysfunkcyjnej trudnymi, pełnymi lęku i niepewności. Stąd tak ważnym jest doświadczenie Bożej miłości, która uzdrawia na poziomie duchowym i fizycznym w sakramencie chorych. Dlatego na ostatnim spotkaniu grupy terapeutycznej przed świętami Bożego Narodzenia, każdy kto wyrazi takie pragnienie, powinien móc przyjąć sakrament chorych.

Patrycja:

„Jak usłyszałam o poniedziałkowych Mszach przed spotkaniami grupy, byłam sceptycznie nastawiona. Chciałam jedynie pomocy psychologicznej, bo przecież ewidentnie problem tkwił w moich emocjach. Poza tym z Bogiem nie rozmawiałam już od lat i raczej nie czułam potrzeby zaczynania od nowa. Brałam jednak udział w tych Mszach, bardziej w roli obserwatora. W grudniu przed świętami ks. Grzegorz zachęcał do uporządkowania spraw, spowiedzi i uczestnictwa w sakramencie chorych, który miał sprawować. Zdecydowałam się podjąć to trudne dla mnie wyzwanie. Nie zawiodłam się. Dopiero po tym poczułam duże oczyszczenie i uzdrowienie moralne. Myślę, że było mi to bardzo potrzebne”.



Monika:

„Jak ksiądz nam powiedział, że będziemy mieć udzielany sakrament chorych, poczułam się jak staruszka, o marnych siłach na przerwanie, dogorywająca. Bo ten Sakrament kojarzył mi się właśnie z osobami starszymi, które już zbliżają się do śmierci. A właśnie, że nie! I tu było moje otwarcie oczu! Kolejne otwarcie oczu ze zdziwienia.

Każdy z nas potrzebuje uzdrawiającej mocy Chrystusa, który przychodzi m.in. w Sakramencie chorych. To Sakrament dla tych, którzy tego potrzebują. Zgodnie ze słowami Chrystusa: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię".

Na drogach wiary osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, istotnym jest oparcie się przez nich na silnej relacji z Bogiem poprzez Jego słowo zapisane na kartach Biblii. Uczestnikom terapii duszpasterz od początku powinien proponować przeżywanie terapii ze Słowem Bożym.

Na zakończenie terapii, kiedy powinno się odprawić Eucharystię w intencji jej uczestników, warto podarować każdej osobie z grupy terapeutycznej egzemplarz Nowego Testamentu, by zawarte w nim Słowo Boże stało się umocnieniem w procesie zdrowienia. Warto także proponować udział np. w spotkaniach modlitewnych, które mogą stać się przestrzenią doświadczenia poprzez modlitwę żywego kontaktu z Bogiem i Jego Słowem.

Patrycja:

„Dostaliśmy Pismo Święte. To było pierwsze w moim życiu. Nigdy bym nie sądziła, że aż tak się ucieszę z tego prezentu. Przyznam szczerze, że zdążyło mi już pomóc w pewnych sprawach".

Angelika:

„Czytając fragmenty Pisma św. mogę lepiej poznać Jezusa, a przez rozważanie ich dokonuje się wewnętrzny dialog, gdy Duch Święty wskazuje mi miejsca, które potrzebują jeszcze walki duchowej. Poprzez rozważanie Pisma św. Duch Święty niesamowicie trafiał do tego, co przeżywam. Przyczyniło się to do chęci walki z pokusami, a w szczególności z jedną słabością, która ciągnęła się od momentu, gdy zaczęłam bardzo przeżywać wszystko to, co się działo w rodzinie. W rezultacie poprzez modlitwę Pan Bóg dokonał we mnie uzdrowienia wewnętrznego zabierając skutki przeżywanej niedogodności. Bardzo mocno utwierdziło mnie to w przekonaniu, że Bóg jest dobry i mimo tego, że wcześniej było ciężko, On wyprowadza z tego dobro i przybliża mnie do Ojca".

Bardzo ważną przestrzenią, potrzebną dla wspomagania procesu zdrowienia osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, jest możliwość bycia we wspólnocie osób wzajemnie siebie wspierających. Szansą na tworzenie takiego miejsca mogą być parafie. Powinny one stać się miejscem tworzenia prawdziwych wspólnot otwartych na wszystkich, przyczyniać się do kształtowania więzów koleżeńskich i przyjacielskich.

Trwanie w takiej wspólnocie, budowanie zdrowych, pozytywnych relacji z innymi, jest dużą szansą dla DDD na wzmocnienie ich w procesie przemiany swojego życia.

Angelika:

„Wspólnota dała mi możliwość otwarcia się na drugiego człowieka, na pogłębienie relacji z Panem. Rozwinęła się też moja odwaga, nad którą od początku terapii pracowałam. Widząc również to, jak inne osoby wzrastały w wierze, wzbogacało to moją sferę duchową. Zmiany, które dokonały się w drugim człowieku, a konkretnie w osobie dla mnie bliskiej, którą poznałam we wspólnocie, wzbogaciło moje uczucia oraz życie moralne. Znając dobrze tę osobę, przez co przeszła, jakie miała życie, kiedy upadła i przechodząc przez to razem z nią, a potem widząc, jak się podnosi i stara żyć moralnie, popchnęło mnie do zastanowienia się nad sobą, nad swoim życiem duchowym i uporządkowaniem sfery uczuciowej. Bardzo podbudowała mnie jej zmiana i dało nadzieję, że z Nim można wszystko, a my – ludzie jesteśmy Jego narzędziem na ziemi, bo pomoc ludzka jest równie potrzebna. Ze wszystkiego można wyjść na prostą, modlitwa wspólnotowa (ale i indywidualna również) ma moc i dokonują się niesamowite rzeczy".

Ewa:

„Wielkim wsparciem była wspólnota, jaka stworzyła się między nami, uczestnikami terapii. Przyjmowanie sakramentów, wspólna modlitwa za wszystkich przechodzących terapię przed i po nas, dały owoce w serdecznej przyjaźni, wyjątkowym poczuciu bezpieczeństwa w grupie oraz niesamowicie umacniało w trudnych momentach".

Patrycja:

„W moim życiu brakuje mi takiego miejsca, w którym mogłabym się czuć bezpiecznie. Kiedy pierwszy raz przyszłam na Mszę do kaplicy DA, bardzo bałam się odrzucenia. Natomiast spotkałam się z niesamowicie ciepłym przyjęciem, które pozwoliło mi po raz pierwszy od bardzo dawna poczuć się naprawdę bezpiecznie w towarzystwie osób, w którym nie musiałam niczego udawać, ani

ukrywać. To było dla mnie zupełnie nowe doświadczenie. Od tego czasu każda chwila spędzona w tamtym miejscu jest dla mnie niesamowicie ważna, daje mi siłę na kolejne dni…".

Zakończenie

Drogi życiowe dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych nie są takie same. Chociaż istnieje pojęcie syndromu DDD, to jednak każda z takich osób w pełnoletnim życiu jako swój bagaż niesie niepowtarzalny zbiór doświadczeń wyniesionych z rodzinnego domu. Wszystkie te czynniki powodują różny odbiór swojej sytuacji, co w konsekwencji prowadzi do uruchamiania różnorodnych sposobów przystosowania się w pełnoletnim życiu. Wzrastanie w dysfunkcyjnym środowisku domowym wymaga od nich zazwyczaj wiele pracy nad sobą dla odzyskania podstawowej równowagi emocjonalnej i uzyskania możliwości kreowania autonomicznie własnego życia. Stąd tak ważne jest dla DDD, aby konfrontowali się z doświadczeniami, które wynieśli z rodzinnego domu – jeżeli uznają to za celowe, by uczestniczyli w zajęciach terapeutycznych, a jeżeli uważają, że nie są one im potrzebne, to by z psychologiem czy osobami bliskimi przepracowali swoją przeszłość. Powinni mieć możliwość zrozumienia, że bycie DDD nie jest żadnym wyrokiem, a raczej ich życiowym wezwaniem, by realizować się w życiu, mieć przyjaciół i spełniać swoje marzenia.

Ewa:

„W moim życiu nie było gwałtownego nawrócenia. Od dziecka czułam pewną chęć i potrzebę obecności Boga. Gdy w domu było źle, tylko przed Nim wylewałam łzy, prosiłam za tatę, mamę i brata. Nic więcej o Bogu nie wiedziałam, nikt nie powiedział mi, że modlitwa to w rzeczywistości rozmowa, a nie formułka, że każda Msza św. to nie godzinny obowiązek, ale moment cudu, wielkiej łaski, stawanie twarzą w twarz z Bogiem całego wszechświata, najbardziej pokornym niż można to sobie wyobrazić, bo w kawałku chleba, że Pismo św. to nie zbiór jakiś starożytnych ksiąg, jakiś ludzi z jakąś historią i jakąś mądrością, ale Słowo, jakie Jezus kieruje właśnie do mnie w chwili, gdy je czytam. Nie wiedziałam, czym jest prawdziwa wiara, opierająca się na relacji.

Pierwsze otworzenie oczu na to, że jest w tym coś więcej niż codzienna formułka, miało miejsce przed bierzmowaniem. Miałam wtedy pierwszy raz kontakt z Pismem św. i poznałam Lectio Divina (czytanie, medytacja i modlitwa Słowem). Uniesiona tym doświadczeniem zaczęłam nieco inaczej, bardziej osobiście postrzegać wiarę i szłam dalej. Starałam się ją pogłębiać, ale brak wspar-

cia, wspólnoty nie sprzyjał temu, a upadki skutecznie mnie przytrzymywały. Choć były momenty, gdy byłam blisko, były też takie, gdy nie było mnie wcale.

Wiedziałam już, że wiara to coś wielkiego, coś więcej niż wieczorny „paciorek" czy odklepany różaniec, jednak nie potrafiłam tym żyć. Czułam się jak ryba bez wody, szamocząca się, samotna, bezsilna, ale tak bardzo pragnąca i tylko momentami wpadająca w wodę, w której mogła zaczerpnąć tchu, lecz z której równie szybko wypadała, jakby nie wiedząc, jak w niej się poruszać. Najtrudniejszy czas w moim życiu przyszedł w pierwszym roku studiów. Związek, którym się zniewoliłam, relacja z mamą, którą dźwigałam na barkach z całym bagażem jej życia, nagła samotność w nowym mieście, utrata dawnych przyjaciół i obciążająca emocjonalnie praca. Moje serce było kompletnie niezdolne na otwarcie się na kolejną relację, nawet tą najważniejszą, na Boga. Mimo że chciałam, bałam się po prostu, że więcej nie zniosę, nie zmieszczę, że nic to nie zmieni.

Gdy zorientowałam się, że mój chłopak także potrzebuje pomocy, bardzo dobitnie dotarło do mnie znane powiedzenie: jeśli chcesz zmienić świat, zacznij od siebie. Ta myśl doprowadziła mnie przez psychologa, książkę „Rozwinąć skrzydła", krakowskie Światowe Dni Młodzieży, aż tu, na terapię.

Na pierwszym spotkaniu ksiądz Grzegorz rozdawał swoje wizytówki i oferował wsparcie duchowe. Pierwszy raz poczułam wtedy, że ktoś realnie chce mi pomóc, nie ewentualnie coś poleci, modlitwę, czy jakąś sprawdzoną praktykę, ale spotkanie, trochę czasu, po prostu. Zdecydowałam się od razu, przed następnym spotkaniem grupy umówić na rozmowę i spowiedź. Od tego czasu również każdą terapię zaczynaliśmy „prywatną" Mszą świętą tylko dla uczestników. Znów zaczęłam powoli próbować otworzyć to pozamykane serca. Z tygodnia na tydzień, stojąc na tej Mszy świętej o krok od ołtarza, docierało do mnie, że On tutaj jest, przede mną, tylko dla mnie, że On zrobił to wszystko, żeby tutaj teraz ze mną być, że On jest w tym wszystkim, co się dzieje, zwłaszcza teraz we mnie. Mało tego, że ja mogę wszystko to, co się we mnie rozgrywa, po prostu Mu oddać, takie jakie jest – poranione, niechciane nawet przeze mnie, zdeformowane, bolesne.

Cały czas mogłam liczyć na wsparcie naszego księdza duszpasterza, który wskazywał drogę i oświetlał wyście z zakamarków moich schematów prywatnych i rodzinnych. Tych, które budowano w mojej głowie od małego. Czasem trudno było przyjąć szczerą radę czy pouczenie, bo po prostu burzyło to stały wzór myślenia, jaki wpoił i narzucił mi „system rodzinny", który musiałam przyjąć, aby poradzić sobie i obronić przed tym co było krzywdzące. Jednym z takich pouczeń była prawda, która bardzo mocno mnie poruszyła, że mam prawo do moich własnych decyzji, niezależnie od innych, od ich krytyki i dezaprobaty. Było to dla mnie trudne do przyjęcia, a jednocześnie przełomowe, ponieważ ilekroć

próbowałam podjąć jakąś niezależną decyzję, która nie pokrywała się z nieomylnym osądem mojej mamy, która nie widziała powodu, żeby dać mi prawo do popełniania błędów, wywoływało to we mnie tak wielkie poczucie winy, że nawet gdy już w trudach podjęłam niezależną decyzję, to nie chciałam jej dopełniać, wykonywać, nie cieszyła mnie, jakby była czymś złym samym w sobie.

Oprócz tego, równolegle w październiku wzięłam udział w Studenckim Kursie Alpha, organizowanym przez dominikańskie duszpasterstwo. Tam pierwszy raz miałam możliwość poznać, czym jest wiara, ale nie taka „niedzielna", z przyzwyczajenia, z tradycji, lecz wiara opierająca się na relacji, rzeczywistym kontakcie i bliskości. Pragnęłam otaczać się ludźmi, którzy żyją i próbują cały czas nakierowywać swoje życie na to, co najważniejsze.

I co Bóg wtedy zrobił? Powoli, bardzo delikatnie wypełniał moje życie ludźmi, którzy dali mi swoją miłość, którzy byli dla mnie światłem, zorganizował mój czas, moje studia, moją głowę. Był ze mną przez ten najbardziej wymagający rok mojego życia – rok zmiany – rok terapii.

Wspólne Msze sprawiły, że oprócz grupy, jaką tworzyliśmy razem, staliśmy się wspólnotą. W końcu tyle rzeczy, emocji, trudów mieliśmy wspólnych! Poznałam wtedy pierwszy raz sakrament chorych. Zobaczyłam, że nie jest on po to, żeby utwierdzić kogoś w chorobie, niczym przypieczętowanie: „Dostałeś sakrament chorych – jesteś chory", ale po to, żeby go nieść, umocnić do zdrowia. Miał on w sobie taki moment, kiedy wypowiadaliśmy na głos, co oddajemy Jezusowi. Słysząc szczerość innych pierwszy raz zdobyłam się na taką otwartość, na odsłonienie tego, co nie pozwala mi żyć pięknie. Oni się za mnie modlili, a ja nie musiałam się niczego obawiać.

Na czym polega bliska relacja? Po prostu chce się z kimś być. Najważniejszym momentem terapii dla mnie był weekend wyjazdowy z grupą. Bardzo intensywnie pracowaliśmy i dużo się wydarzyło w każdym z Nas. Byliśmy już wspólnotą, dbaliśmy razem o to, żeby w tej całej pracy i trudzie był czas tylko dla nas i Jezusa. Wstawaliśmy rano na Mszę, potem jak najszybciej rozpoczynaliśmy terapie, które trwały cały dzień. Wieczorem wykończeni szliśmy wszyscy na adorację, żeby wszystko to Mu oddać, podzielić się. Pamiętam, jak wiele miałam w sobie lęku przed tym, co mogę odkryć, co mam w sobie, że sobie z tym nie poradzę, że zaleje mnie to. Wstawałam rano, żeby spędzić w Kaplicy choćby pół godziny w ciszy, sam na sam z Nim. Ta cisza sprawiała, że dorastałam. Rozwalone elementy układanki On sam układał. Mimo, że wtedy nie było to dla mnie tak oczywiste, dziś gdy to wspominam, widzę Jego delikatne, czułe działanie. To dla mnie najważniejsze co odkryłam. Relacja z moim Bogiem. Najważniejsza i najbardziej wymagająca. Wciąż powoli, powoli dorastam.

Jestem zdecydowanie upartym człowiekiem, działającym, dużo pragnącym i nie wiedzieć czemu teraz rymującym. Przy tym wszystkim jestem też bardzo zmienna, szybko się zapalam, intensywnie przeżywam i równie szybko chcę czegoś dalej i więcej. Ale mój Bóg wie o tym, wie od zawsze i teraz daje mi poczucie, że On po prostu przyjmuje mnie taką, jaką jestem. Bo jestem Jego ukochaną.

Nie jest tak łatwo być zdrowiejącą osobą. Nie jest tak, że teraz wszystkie problemy się rozwiązały, że radzę sobie ze wszystkimi moimi emocjami. Dorastam. Odkrywam. Przechodzę kolejne elementy rozwoju. Dopiero pewna perspektywa czasu daje możliwość zobaczyć choć trochę więcej. Minęło 7 miesięcy, odkąd skończyłam moją terapię. Niedawno odkryłam kolejne moje schematy, które pomagały mi poradzić sobie w grupie ludzi i to jak silna jest we mnie potrzeba kontroli tego, co się wokół mnie dzieje. Dopiero teraz był idealny czas na to".

Ks. dr hab. Grzegorz Polok, prof. UE
Wydział Informatyki i Komunikacji
Uniwersytet Ekonomiczny, Katowice

Literatura

Adamczyk T.: *Krocz dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008.

Bradshaw J.: *Toksyczny wstyd*, Akuracik, Warszawa 1997.

Conway J.: *Dorosłe dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Warszawa 2010.

Kucińska M.: *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, pr. zb. (brak autora), Wyd. Charaktery, Kielce 2006.

Polok G.: *Rozwinąć skrzydła*, Kaga-druk, Wydanie 8 poszerzone, Katowice 2014.

Polok G.: *W drodze do siebie*, Wyd. św. Jacka, Katowice 2010.

Polok G.: *Instytucjonalne formy wsparcia młodzieży akademickiej pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych*, Kaga-druk, Katowice 2015.

Polok G.: *Formy pomocy pastoralnej studentom pochodzących z rodzin z problemem alkoholowym*. „Studia Pastoralne" 2014, nr 10.

Polok G.: *Instytucjonalne formy wsparcia młodzieży pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych na przykładzie działań środowiska Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*. Studia Pastoralne, 2015, 11, ss. 177-196.

Prajsner M.: *Rodzina dysfunkcyjna*, „Remedium", maj 2002.

Syrek E., Polok G.: *Codzienność w perspektywie doświadczeń dorosłych dzieci alkoholików zarządzanie rozwojem osobistym*, UE Katowice 2023.

Wawerska-Kus J.: *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009.

Woititz J.: *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.

Woronowicz B.T.: *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.

12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.

Więcej na: www.rozwinac.skrzydla.pl



fot. Pixabay

Spis treści

Wstęp *Odpowiedzialni za trzeźwość* – Bp T. Bronakowski 3

Materiały duszpasterskie na 58. Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu 5

Intencje 58. Tygodnia Modlitw o Trzeźwość Narodu 6
Niedziela ekspiacji za grzechy nietrzeźwości 7
Poniedziałek w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 12
Wtorek w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 16
Środa Popielcowa w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 20
Czwartek w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 24
Piątek w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 28
Sobota w Tygodniu Modlitw o Trzeźwość Narodu 32

Sierpień miesiącem abstynencji 36

Modlitewnik Apostoła Trzeźwości 37

Adoracja eucharystyczna w TMoTN – S.M. Justyna Papież 38
Droga Krzyżowa *Odpowiedzialni za trzeźwość* – S.M. Lidia Suchta 42
Różaniec *Jestem odpowiedzialny za trzeźwość* – S. Ewa Stolarek 49
Trzeźwość narodu to nasze zadanie
– program słowno-muzyczny – S.M. Justyna Papież 59
Adoracja sierpniowa w intencji trzeźwości – S.M. Justyna Papież 66
„Ja jestem Drogą, Prawdą i Życiem" – Świadectwo 70
Życie bez alkoholu jest piękne, wręcz cudowne – Świadectwo 72
Współpraca duchowieństwa, świeckich i samorządowców
na rzecz trzeźwości – Świadectwo 74

Katecheza trzeźwościowa dla uczniów klas 1-3 Szkoły Podstawowej
– S.M. Anna Godek 76
Katecheza trzeźwościowa dla młodzieży – S.M. Barbara Żydek 80

Artykuły Apostoła Trzeźwości 87

Moja odpowiedzialność za trzeźwość – dr hab. K.A. Wojcieszek 88
Wsparcie procesu terapeutycznego na przykładzie grup studenckich DDD – ks. dr hab. G. Polok 96
Problemy uzależnienia od nikotyny w świetle współczesnej ofensywy przemysłu tytoniowego – mgr Jacek Skrobot 119

W służbie trzeźwości – Bp T. Bronakowski 129

Posługa Przewodniczącego Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych w 2024 roku 130
Trzeźwa rodzina „szkołą bogatszego człowieczeństwa" (Warszawa, 17 I 2024) 135
Zdobyć szczyt – wolność wewnętrzną Ojczyzny (Jasna Góra, 15 VI 2024) 141
Apel Jasnogórski (Jasna Góra, 15 VI 2024) 144
Wołanie o trzeźwość polskiego narodu (Jasna Góra, 16 VI 2024) 146
„Tylko miłość jest twórcza" (Ostrołęka, 5 VII 2024) 150
Każdy jest odpowiedzialny za dobro Ojczyzny (Łapy, 28 VII 2024) 152
Apel na sierpień – miesiąc abstynencji 2024 156
Trzeźwość to podstawowy warunek kroczenia drogą świętości (Miejsce Piastowe, 29 VII 2024) 159
Dobrowolna abstynencja to wyraz rodzicielskiej miłości (Kalisz, 1 VIII 2024) 163
Zjednoczeni w miłości brońmy bliźnich przed złem (Koszęcin, 10 VIII 2024) 168
„Radośni, szczęśliwi i wdzięczni" (Poznań, 16 VIII 2024) 172
Ku trzeźwości Narodu! 176

Kalendarium Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na rok 2025 195

Zespół Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych 216
Diecezjalni Duszpasterze Trzeźwości 218
Zakonni Referenci Trzeźwości 221