

ks. Marek Dziewiecki

Jaka rodzina szkołą trzeźwości?

Wstęp

W Księdze Powtórzonego Prawa Bóg wyjaśnia, że po grzechu pierwszym każdy z nas stoi w obliczu wyboru między drogą błogosławieństwa i życia, a drogą przekleństwa i śmierci. Tego wyboru nie uniknie żaden człowiek i żadna rodzina. Nie uniknie go też żaden naród. O konieczności zmierzenia się z takim wyborem Stwórca mówi nam w sposób jednoznaczny i stanowczy: „*Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. Ja dziś nakazuję ci miłować Pana, Boga twego, i chodzić Jego drogami, pełniać Jego polecenia, prawa i nakazy (...). Kładę przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie*” (Pwt 30,15-16.19).

Bóg obdarzył każdego człowieka prawdziwą wolnością. Nasza wolność jest nie tylko prawdziwa. Jest także ważna i poważna. Poprzez codzienne decyzje rozstrzygamy nie tylko o tym, co dzieje się z nami w życiu doczesnym, lecz także o tym, jaki będzie nasz los wieczny. Korzystanie z wolności wiąże się z poważną odpowiedzialnością. Rok 2017 jest rokiem szczególnym dla duszpasterstwa trzeźwości w Polsce. Z inicjatywy księdza biskupa Tadeusza Bronakowskiego przeżywamy Narodowy Kongres Trzeźwości, który ma nas wszystkich mobilizować do podejmowania troski o trzeźwość. To troska Kościoła, państwa i samorządu.

To z definicji także i najpierw troska każdej rodziny. Działanie na rzecz trzeźwości własnej i bliźnich to moralny obowiązek każdego ochrzczonego. Troska o trzeźwość to istotna część troski o własny los i o los naszych bliskich. Zachowanie trzeźwości przez współmałżonka, a także wychowanie dzieci i młodzieży w abstynencji w wieku rozwojowym to nieodzowne warunki szczęścia małżeństwa i rodziny. Celem niniejszej analizy jest wskazanie podstawowych form troski o trzeźwość własną i bliskich w małżeństwie i rodzinie.

1. Rodzina pierwszą ofiarą nietrzeźwości

Wszystko to, co na tej ziemi jest dobre, zaczyna się od szczęśliwego małżeństwa i trwałej rodziny. Miłość małżeńska i rodzicielska to wskazany przez Boga pierwszy i najlepszy sposób pokonywania samotności oraz wspólnego wzrastania w świętości, czyli stawiania się kimś podobnym do Stwórcy. To właśnie od małżeństwa i rodziny w największym stopniu zależy to, czy na świat przychodzą nowi synowie i córki naszego narodu, a także to, w jaki sposób wychowywane jest młode pokolenie Polaków. Jednym z warunków miłości małżonków i rodziców jest ich stanowcza troska o własną trzeźwość i o trzeźwość męża czy żony, jak również troska o takie wychowanie dzieci i młodzieży,

by młode pokolenie przeżyło dzieciństwo i młodość w całkowitej abstynencji od alkoholu i by zachowało trzeźwość w życiu dorosłym.

Małżeństwo i rodzina to pierwsze i najważniejsze środowisko troski o trzeźwość. To również pierwsza i najważniejsza szkoła wychowania w trzeźwości. Także wtedy, gdy samorządy i struktury państwowe w dużym stopniu zawiodą w tym względzie, to rodzina ma szansę ochronić swoich członków przed destrukcyjnym wpływem otoczenia. Jeśli jednak to rodzina zawiedzie, wtedy nawet najlepiej funkcjonujące instytucje państwowe i samorządowe nie będą w stanie udzielić jej skutecznej pomocy. Zwykle mogą jedynie ograniczać bolesne cierpienia rodziny, płynące z nietrzeźwości czy uzależnienia któregoś z jej członków.

O tym, jak ważna jest troska o trzeźwość rodziców i ich dzieci, najłatwiej możemy przekonać się wtedy, gdy popatrzymy na sytuację rodzin dotkniętych dramatem pijaństwa i/czy choroby alkoholowej. W takich rodzinach cierpią wszyscy: i ci, którzy nadużywają alkoholu, i ci, którzy pozostają z nimi w bliskim kontakcie. Jeśli alkoholu nadużywa mąż czy żona, to taka osoba zamiast kochać, zaczyna krzywdzić współmałżonka i łamać złożoną przez siebie przysięgę miłości. Upijanie się i związane z tym popadanie w alkoholizm wyklucza nie tylko zdolność do miłości, lecz także zdolność do odpowiedzialnego funkcjonowania na co dzień i do elementarnej uczciwości. Ci, którzy nadużywają alkoholu, posługują się kłamstwami i manipulacjami po to, by ukrywać lub „usprawiedliwiać” swoje błędne postępowanie oraz by unikać bolesnych konsekwencji wchodzenia w nałóg. Ceną za nadużywanie alkoholu bywa agresja, ubożenie duchowe i materialne, a także nieczystość, niewierność i zdrady małżeńskie, prowadzące do dramatów rodzinnych. Z problemami alkoholowymi nieuchronnie wiąże się przemoc fizyczna, psychiczna

i moralna. Człowiek, który przestaje żyć w trzeźwości, staje się dla swoich bliskich krzywdzicielem i dręczycielem, zamiast być największym na ziemi wsparciem i wiernym przyjacielem. Ktoś taki oddala się coraz bardziej od Boga i coraz bardziej wypacza swoje sumienie.

Jeśli alkoholu nadużywa ojciec czy matka, to taki rodzic przestaje być zdolnym do tego, żeby z miłością przyjmować i po katolicku wychowywać potomstwo. Upijający się rodzic staje się źródłem niewyobrażalnego cierpienia i codziennego stresu dla swoich dzieci. Jest osobą nieobliczalną w swoich zachowaniach. Gdy trzeźwieje, potrafi przeproszać i okazywać czułość, a gdy znowu jest pod wpływem alkoholu, odnosi się do dzieci w sposób okrutny i bezlitosny. Nie zważa na ich potrzeby i przeżycia. Odbiera im wiarę w miłość i niszczy ich poczucie bezpieczeństwa. Blokuję rozwój duchowy, moralny i społeczny swoich dzieci. Sprawia, że popadają one w materialną biedę, w problemy psychiczne, w społeczną izolację. W konsekwencji ich życie zamienia się w gehennę i staje się nieznosnym ciężarem.

Gdy w problemy alkoholowe popada dorastające czy dorosłe dziecko, to taki syn czy córka zaczyna zdręczać rodziców. Żyje zwykle ich kosztem. Manipuluje nimi i szantażuje ich po to, by tworzyć sobie komfort trwania w zaburzonym stylu życia i by wchodzić w kolejne fazy nałogu. Ktoś taki nie jest w stanie założyć trwałej i szczęśliwej rodziny. Nie radzi sobie ze swoimi codziennymi obowiązkami, ze szkołą czy z pracą zawodową. Staje się źródłem udręki dla swoich rodziców, rodzeństwa, dziadków. Czasem powoduje konflikt między ojcem a matką, przeciągając któregoś z rodziców na swoją stronę. Często rodzice zaczynają atakować siebie nawzajem, gdyż próbują ustalić, kto z nich jest bardziej winny temu, że ich dziecko wpadło w problemy alkoholowe.

Jeszcze bardziej bolesny dramat ma miejsce wtedy, gdy więcej niż jeden członek danej rodziny nadużywa alkoholu i/czy popada w uzależnienie. Każdy, kto się upija, zadaje cierpienie nie tylko swoim bliskim, lecz również zadręcza samego siebie. Alkoholik to ktoś, kto zakochuje się w swoim śmiertelnym wrogu i kto tego faktu nie przyjmuje do wiadomości. To ktoś, kto nie tylko próbuje oszukiwać swoich bliskich, lecz kto nałogowo oszukuje samego siebie i nawet w obliczu oczywistych faktów – świadczących o jego chorobie – wmawia sobie, że nie utracił wolności i że nie ma problemu z alkoholem. W konsekwencji ktoś taki wchodzi dosłownie na drogę śmierci.

2. Nikt nie zastąpi rodziny

Wychowanie w trzeźwości i zapobieganie uzależnieniom to obecnie ważny element wychowania w rodzinie i szkole w związku z wyraźnym wzrostem zachowań problemowych u dzieci i młodzieży. Profilaktyka to zapobieganie takim sposobom postępowania, które są szkodliwe dla wychowanka. Nigdy wcześniej tak wiele dzieci i młodzieży nie było objętych w naszym

kraju działaniami z zakresu profilaktyki uzależnień, szczególnie na terenie szkół.¹ Mimo tych działań wzrastają rozmiary problemów alkoholowych wśród uczniów, a liczba abstynentów wśród młodzieży szkół średnich stale się zmniejsza.² Fakty te świadczą o tym, iż z jednej strony konieczna jest bardziej wszechstronna niż dotąd analiza etiologii zagrożeń w wieku rozwojowym. Z drugiej strony potrzebne są programy profilaktyczne nowej generacji, które uwzględnią całą rzeczywistość wychowanka³, a nie jedynie jego postawę wobec alkoholu.

Nie można skutecznie zapobiegać jakiemuś negatywnemu zjawisku, dopóki w sposób precyzyjny i całościowy nie poznamy jego przyczyn. W przeciwnym przypadku działania profilaktyczne koncentrować się będą na zmaganiu się z symptomami, a nie ze źródłami zagrożeń.⁴ Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci można zaobserwować wyraźną ewolucję w patrzeniu na przyczyny problematycznych zachowań wśród dzieci i młodzieży. Przez wiele dziesięcioleci sądzono, że sięganie po substancje uzależniające wynika głównie ze złej woli, deprawacji lub ignorancji ze strony wychowanków.

¹ Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych każdego roku profesjonalnymi programami profilaktycznymi obejmowanych jest co najmniej siedemset tysięcy uczniów polskich szkół, a w 1998 r. niemal w co drugiej szkole w Polsce realizowany był jakiś program profilaktyczny. W realizacji zajęć profilaktycznych uczestniczył co dziesiąty nauczyciel (por. K. Ostaszewski, *Kryzys profilaktyki?*, w: *Remedium*, 7-8 (2002), s. 4).

² Por. J. Sierosławski, A. Zieliński, *Młodzież i alkohol – wyniki badań szkolnych ESPAD*, w: *Świat Problemów*, nr 9/2000, s. 4-7. Z prezentowanych badań wynika, że w 1999 roku inicjację alkoholową miało już za sobą 93,5% uczniów w wieku 15 lat oraz 96,5% uczniów w wieku 17 lat.

³ Badania empiryczne na temat sytuacji społecznej, edukacyjnej i kulturowej współczesnej młodzieży prezentuje B. Fatyga, *Młodzież u progu stulecia*, w: *Remedium*, nr 6/2001, s. 14-16.

⁴ K. Wojcieszek (*Mity i zasady profilaktyki uzależnień*, w: *Remedium*, nr 5/2002, s. 16-18) przytacza kilka typowych mitów, które nadal funkcjonują we współczesnej profilaktyce. Mit pierwszy to przekonanie, że trzeba walczyć z podażą alkoholu i narkotyków, a nie ograniczać popyt przez skuteczne działania wychowawcze i profilaktyczne. Mit drugi to przekonanie, że wystarczy przekazywać wiedzę o substancjach uzależniających, a nie kształtować dojrzałe postawy i systemy wartości. Kolejny mit polega na przekonaniu, że w profilaktyce wystarczą pojedyncze programy lub akcje, bez tworzenia odpowiedzialnego środowiska wychowawczego. Mit czwarty to przekonanie, że aby być profilaktykiem, wystarczy zdobyć formalne, teoretyczne wykształcenie bez konieczności dysponowania odpowiednimi kwalifikacjami osobowościowymi oraz interpersonalnymi. Wreszcie mit piąty to przekonanie, że adresatami programu profilaktycznego są dzieci, a nie rodzice, nauczyciele i dzieci.

Było to **moralizatorskie** oraz **intelektualizujące** patrzeć na to zjawisko. Przy takim założeniu profilaktyka uzależnień polegała na napiętnowaniu sięgania po alkohol, na straszeniu bolesnymi konsekwencjami takich zachowań, na apelowaniu do dobrej woli i sumienia, a także na przekazywaniu wiedzy na temat substancji psychoaktywnych. Za główną metodę oddziaływań profilaktycznych uważane były pogadanki, wykłady i moralizatorskie apele.

Od około trzydziestu lat dominuje **psychologizujący** model profilaktyki. Opiera się on na trafnym spostrzeżeniu, że chorobliwa wręcz atrakcyjność alkoholu dla pewnych osób wynika głównie z dążenia do dobrego samopoczucia emocjonalnego albo do uśmierzania niepokoju w szybki i łatwy sposób, czyli modyfikowania własnej sytuacji egzystencjalnej czy własnego postępowania. W perspektywie psychologizującej nie pada jednak podstawowe pytanie o to, skąd się biorą bolesne emocje. Tego typu stany emocjonalne nie są czymś przypadkowym. Emocje nie wskazują na same siebie, lecz stanowią informację o tym, co dzieje się w życiu danego człowieka. Ostatecznym powodem sięgania przez wychowanków po alkohol nie jest ani zła wola, ani skłonności czy obciążenia genetyczne, ani przypadkowa „ciekawość”, lecz kryzys życia, sygnalizowany przez bolesne stany emocjonalne.

W obliczu rosnącej wiedzy na temat etiologii zachowań problematycznych wśród dzieci i młodzieży oraz niskiej skuteczności dotychczasowych działań zapobiegawczych, pojawiają się w ostatnich latach nowe trendy w profilaktyce.⁵ Jednym z takich

trendów są **programy specjalistyczne**. Zmierzają one do tego, by uchronić wychowanków przed inicjacją w odniesieniu do konkretnych substancji psychoaktywnych. Drugi trend to **profilaktyka problemowa**. Tego typu działalność zapobiegawcza opiera się na założeniu, że w konstrukcji programów profilaktycznych punktem wyjścia powinno być uwzględnienie wszelkich zachowań problematycznych ze strony wychowanków, a nie tylko sięganie po alkohol. Zachowaniem problematycznym jest przecież także np. przedwczesna inicjacja seksualna, przemoc i agresja, niepowodzenia szkolne, łamanie prawa, udział w grupach przestępczych, kłamstwa, wagary, ucieczki z domu, itp. Celem tej grupy programów profilaktycznych jest zapobieganie wszystkim tego typu szkodliwym zachowaniom.⁶ Ważnym nurtem są **programy środowiskowe**. Ich cechą wyróżniającą jest dążenie do aktywnego włączenia lokalnego środowiska społecznego w realizację działań zapobiegawczych (szkoła, urząd gminny, policja, organizacje społeczne, ruchy samopomocy, itd.). Oczywiście najważniejszym elementem profilaktycznych programów środowiskowych jest współpraca szkoły z rodzicami, a także udzielanie wsparcia rodzicom, którzy nie radzą sobie z wychowaniem dzieci, gdyż sami przeżywają poważny kryzys.⁷

Kolejny nowy nurt w profilaktyce uzależnień wiąże się z programami opartymi na **promowaniu pozytywnych umiejętności życiowych** u wychowanków.⁸ Punktem wyjścia jest fakt, iż samo przestrzeganie przed zachowaniami problematycznymi oraz wspieranie wychowanka, by umiał się bronić w obliczu negatywnych

⁵ Por. J. Mellibruda (i inni), *Perspektywy profilaktyki*, Remedium nr 5/1997, s. 2-14.

⁶ Por. M. Dziewiecki, *Młodzież, alkohol i realizm*, w: *Świat Problemów*, nr 2/2000, s. 41-43.

⁷ Por. P. Szczukiewicz, *Nie wystarczy intuicja*, w: *Świat Problemów*, nr 12/2001, s. 9.

⁸ Por. B. Woynarowska, *Kształtowanie umiejętności*, Remedium, 5/2002, s. 1-3.

nacisków zewnętrznych nie gwarantuje jeszcze sukcesu. Skuteczna obrona przed zagrożeniami wymaga zdobycia pozytywnych umiejętności i kompetencji. Największą słabością tego modelu jest zwykle to, że poszczególne programy nie obejmują promowania u wychowanków tych umiejętności, które są najważniejsze, a jednocześnie najtrudniejsze do osiągnięcia, np. zdolność zrozumienia i dojrzałego pokochania samego siebie czy też zdolność stawiania sobie wymagań i konsekwentnego postępowania zgodnie z przyjętą hierarchią wartości. Innym jeszcze trendem w profilaktyce uzależnień jest obecnie **praca z grupami ryzyka**. W ostatnich latach punkt ciężkości przesunął się na profilaktykę podstawową, która adresowana jest do całej populacji wychowanków. W tej sytuacji niektórzy profilaktycy postulują, by znowu w większym niż obecnie stopniu zająć się grupami ryzyka, które z oczywistych względów wymagają specyficznych form oddziaływania. Kolejny nowy nurt w profilaktyce polega na opracowaniu **programów adresowanych bezpośrednio do dziewcząt**. Nowym trendem w profilaktyce uzależnień są **programy alternatyw**. Bazują one na obserwacji, że sięganie po substancje psychotropowe zaspakają – w subiektywnym odczuciu danego wychowanka – niektóre jego ważne potrzeby i aspiracje, np. osiągnięcie miłych stanów emocjonalnych, integracja z grupą, satysfakcjonujący kontakt z rówieśnikami, uczestnictwo w czymś niecodziennym i fascynującym, itp. Akcent w oddziaływaniach profilaktycznych kładzie się tutaj

na wskazywaniu nastolatkom alternatywnych, zdrowszych i dojrzałych sposobów osiągania pożądaných przez nich celów, np. poprzez sport, zabawę, sukcesy szkolne, hobby, muzykę, turystykę, itp.⁹ Kolejny nowy trend w profilaktyce to **programy zmian środowiskowych**. Zakłada się tutaj, że skuteczne działania zapobiegawcze wymagają wyraźnej poprawy jakości środowiska lokalnego, w którym żyje grupa wychowanków objętych danym programem profilaktycznym. Działania profilaktyczne obejmują takie przedsięwzięcia, jak tworzenie instytucji pomocowych, zmiany w zakresie przepisów prawnych, doskonalenie regulaminów szkolnych, tworzenie świetlic środowiskowych i innych miejsc, a także tych struktur, które w pozytywny sposób wpływają na sytuację oraz zachowanie dzieci i młodzieży.

Oprócz zasygnalizowanych powyżej pozytywnych trendów oraz innowacji w koncepcjach profilaktycznych, które z pewnością warto kontynuować i udoskonalać, pojawiają się niestety również takie propozycje, które budzą niepokój. Chodzi tu zwłaszcza o uznanie za programy profilaktyczne takich działań, które w ogóle nie stawiają sobie celów profilaktycznych. Symptomatyczna jest w tym względzie tendencja, by **zawęzić profilaktykę do redukcji strat (harm reduction)** związanych z sięganiem przez wychowanków po substancje psychotropowe.¹⁰ W przyjęciu tego typu skrajnie pesymistycznej i zawężonej wizji „profilaktyki” dużą rolę odgrywają motywy osobiste zwolenników tej koncepcji. Zmiana podstawowego celu profilaktyki

⁹ Por. M. Wojciechowski, *Strategie w profilaktyce*, w: Remedium, nr 1/2002, s. 16.

¹⁰ Tezy niektórych przedstawicieli tego trendu są bardzo kontrowersyjne. Typowe dla nich są twierdzenia typu: „Kto, jeśli nie rodzice, miałby wprowadzać młodzież w świat substancji psychoaktywnych?” (J. Sierosławski, *Czy bezwzględny zakaz jest do utrzymania?*, w: Świat Problemów, nr 12/2001, s. 14. Z drugiej strony profilaktycy uzależnień powinni uwzględnić fakt, że w wielu środowiskach ponad 80% rodziców wie, iż ich dzieci sięgają po alkohol i jedynie kilka procent z nich wyraża w takiej sytuacji swój stanowczy sprzeciw (por. J. Fudała, *Postawy dorosłych wobec picia alkoholu i zażywania narkotyków*, w: Świat Problemów, nr 12/2001, s. 18).

to prosty sposób, by usprawiedliwiać własne niepowodzenia w pracy profilaktycznej.¹¹ Niemalą rolę odgrywają tu również naciski kulturowe, „poprawność” polityczna, która coraz bardziej przenika do nauk o wychowaniu oraz naciski środowisk, które zarabiają na sprzedaży toksycznych towarów.

Wiele wskazuje na to, że szkolna profilaktyka w dotychczasowej formie osiągnęła już kres swych możliwości i że stoi przed koniecznością dokonania jakościowego skoku zarówno w odniesieniu do celów, jak i metod swego działania. Konieczność opracowania jakościowo nowych programów profilaktycznych wynika nie tylko z niskiej skuteczności dotychczasowych działań, ale także z **postępu w zakresie wiedzy o czynnikach, które okazują się najbardziej skuteczne w profilaktyce**.¹² Z najnowszych badań w tej dziedzinie wynika, że najważniejsze z tych czynników to **pozytywna więź z rodzicami, pozytywna więź z Bogiem, charyzmatyczne wzorce ze strony wychowawców oraz zdolność wychowanków do interioryzacji podstawowych norm moralnych i wartości duchowych**.¹³ To nie przekaz wiedzy, lecz promowanie pozytywnych więzi, wzorców

oraz norm postępowania okazuje się podstawowym warunkiem skuteczności programów profilaktycznych. Reczywisty wpływ na „motywowanie młodzieży do odpowiedzialnych wyborów może mieć tylko ta osoba, która żyje w zgodzie z tym, czego uczy. Taki realizator jest zarazem modelem i wzorcem dla młodzieży”.¹⁴

Z powyższych analiz wynika, że integralne i skuteczne wychowanie do trzeźwości to najpierw i przede wszystkim zadanie rodziny. To właśnie rodzina ma największe możliwości, by formować dzieci i młodzież, którzy potrafią troszczyć się o własny rozwój we wszystkich dziedzinach życia, budując pozytywne więzi z Bogiem, z samym sobą i z drugim człowiekiem. Chodzi o takie wychowanie, dzięki któremu nastolatek jest w stanie skutecznie oprzeć się nie tylko negatywnym naciskom z zewnątrz, ale także swoim wewnętrznym słabościom.¹⁵

3. Wychowanie w trzeźwości w rodzinie

Gdy w konkretny sposób popatrzymy na skutki pijaństwa i alkoholizmu, wtedy jesteśmy motywowani do stanowczego podjęcia odpowiedzialności

¹¹ W tym kontekście warto poprzeć propozycję Z. Gasia, „aby osoby zajmujące się profilaktyką swoje refleksje koncentrowały na tym, jak pomóc młodym ludziom nauczyć się żyć bez konieczności uciekania w odurzenie się, a nie na tym, jak im pomagać w bardziej bezpiecznym uciekaniu od życia, od siebie, od swojej niezaradności. Pomagając w ucieczce, nie dajemy im szansy na naukę odpowiedzialnego życia. I tego faktu nie zmieniają nawet ładnie brzmiące teksty o wolności człowieka i pragmatyzmie specjalistów” (Z. Gaś, *Redukcja szkód a profilaktyka uzależnień*, w: Remedium, nr 7-8/2002, s. 33).

¹² Z. Gaś słusznie twierdzi, że najwartościowsze tendencje we współczesnej profilaktyce polegają na koncentrowaniu się bardziej na atutach (strengths approach) niż na czynnikach ryzyka (risk factors). „Manifestuje się to głównie w pięciu obszarach: populacji objętej profilaktyką (przechodzenie od grup wysokiego ryzyka do całej populacji w lokalnej społeczności), akcentowanych wiodących zmiennych (przechodzenie od czynników negatywnych do pozytywnych wartości życia ludzkiego), preferowanych strategii (przechodzenie od redukcji czy eliminacji czynników ryzyka do wprowadzania i wzmacniania atutów), preferowanych programów profilaktycznych (przechodzenie od programów selektywnych i wąskozakresowych do programów uniwersalnych, adresowanych do całej lokalnej społeczności), czynników inicjujących profilaktykę (przechodzenie od działań reaktywnych na występujące problemy do wspierania potencjałów tkwiących w ludziach)” (Z. Gaś, *Redukcja szkód a profilaktyka uzależnień*, w: Remedium, nr 7-8/2002, s. 32).

¹³ Por. E. Jastrun, *W poszukiwaniu nowych dróg*, w: Świat Problemów, nr 12/2001, s. 31.

¹⁴ S. Grzelak, *Porządek miłości i wiarygodność*, w: Remedium, nr 10/2001, s. 18.

¹⁵ Por. M. Dziewiecki, *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce 2000, s. 181-209.

za troskę o trzeźwość własną i naszych bliskich. Zdajemy sobie bowiem sprawę z tego, o jak wielką stawkę tutaj chodzi. Formowanie trzeźwości w małżeństwie i rodzinie to nie jedynie kwestia dobrej woli, lecz pilna potrzeba i ratowanie bliskich przed życiową katastrofą. Nie można w tej kwestii ograniczać się do apelowania do bliskich o zachowanie rozsądku w postawie wobec alkoholu. Tego typu zachęty są potrzebne, lecz nie są wystarczające. Ograniczanie się przez rodziców do apelowania, by syn czy córka nie sięgali po alkohol, byłoby redukowaniem wychowania do moralizowania, a ono nie wystarczy w żadnej dziedzinie życia. Troska o trzeźwość własną i swoich bliskich staje się skuteczna i owocna na tyle, na ile obydwójce małżonkowie wypełniają złożoną przez siebie przysięgę miłości, wierności i uczciwości oraz troszczą się o pogłębione wychowanie swoich dzieci. Nic mniejszego tutaj nie wystarczy.

Pomaganie dzieciom, by zachowały abstynencję w wieku rozwojowym, a także pomaganie współmałżonkowi i innym krewnym, by trwali w trzeźwości, nie może ograniczać się do straszenia bolesnymi konsekwencjami pijaństwa i popadania w uzależnienie. Strach nie jest motywem do rozwoju. Nie daje mądrości ani siły. Ze strachu można się chować przed Bogiem – jak Adam. Ze strachu można kłamać czy uciekać od twardej czasem rzeczywistości i ciężaru życia. Ze strachu nie można natomiast nauczyć się dojrzałej sztuki życia. A to właśnie uczenie się sztuki życia w oparciu o prawdę, miłość i odpowiedzialność okazuje się jedyną skuteczną formą wychowania w trzeźwości.

3.1. Wychowanie w sferze emocjonalnej

Wychowanie w trzeźwości wymaga kształtowania u ludzi młodych dojrzałej postawy wobec przeżywanych

emocji i uczuć. Zadaniem rodziców jest chronienie synów i córek przed skrajnymi zachowaniami w tym względzie. Błąd pierwszy to próba uciekania od bolesnych emocji. Najłatwiej jest uciekać od tego, co przeżywamy, właśnie poprzez upijanie się alkoholem czy sięganie po inne substancje uzależniające. Błąd drugi to poddawanie się emocjom, które w danym momencie w nas dominują i kierowanie się nimi, zamiast kierować się prawdą, miłością, mądrością i odpowiedzialnością. Dojrzałość w sferze emocjonalnej oznacza, że wiemy, jakie przeżycia w nas dominują, lecz się nimi nie kierujemy. Kryterium postępowania powinien być Dekalog, sumienie, przyjęte zobowiązania, zdrowy rozsądek, doświadczenie. Emocje są po to, byśmy wyciągali z nich roztropne wnioski. One są rodzajem „termometru” naszej sytuacji życiowej. To właśnie dlatego bolesne przeżycia nie są istotą problemu. One jedynie sygnalizują problem, z jakim przychodzi się nam zmierzyć. Dojrzałość to wyciąganie wniosków z własnych emocji i uczuć. Chodzi zwłaszcza o to, by wyciągać wnioski z przeżyć bolesnych, gdyż sensem takich przeżyć jest właśnie mobilizowanie nas do zmiany niekorzystnej sytuacji życiowej czy błędnego sposobu postępowania. Gdy to, co czynimy, a także nasze więzi i nasza hierarchia wartości staną się dojrzsze, wtedy też poprawi się nasz stan emocjonalny – naprawdę i na trwałe, a nie jedynie na chwilę i za cenę popadania w uzależnienia.

3.2. Formowanie sfery intelektualnej

Wychowanie w trzeźwości wymaga ze strony rodziców uczenia dzieci i młodzieży dojrzałości nie tylko w sferze przeżyć, lecz również w sferze myślenia. Jest to ogromnie ważny wymiar wychowania. Istnieje bowiem ścisły związek między sposobem myślenia a sposobem postępowania.

Myślenie bezkrytyczne czy naiwne prowadzi do bezkrytycznego czy naiwnego postępowania. Rodzice powinni uświadamiać dzieciom i młodzieży, że system przekonań danej osoby nie jest czymś przypadkowym i że bezpośrednio wpływa na zachowanie tej osoby. Powinni też pomagać dzieciom i młodzieży w odkryciu, że najmädrzej wykorzystujemy naszą zdolność myślenia wtedy, gdy szukamy prawdy o nas – także tej bolesnej czy stawiającej trudne wymagania.

Radykalnym zagrożeniem trzeźwego myślenia jest manipulowanie zdolnością myślenia i wykorzystywanie tejże zdolności do oszukiwania samego siebie. Człowiek niedojrzały potrafi tak dobierać „argumenty” i tak selekcjonować oraz interpretować dochodzące do niego informacje, by przekonać samego siebie o tym, o czym tylko chce być przekonany. Także wtedy, gdy te jego przekonania są w jaskrawy sposób sprzeczne z oczywistymi faktami. Każdy człowiek prowadzi sobie tylko właściwą politykę informowania samego siebie o tym, co dzieje się w nim i wokół niego. Pewne rzeczy widzi doskonale, na przykład błędy popełniane przez innych ludzi. Natomiast może pozostawać zupełnie zaślepiony wobec tych zjawisk czy faktów, które nie pasują do przyjętej przez niego filozofii życia. Dla przykładu, może nie widzieć, jakie będą konsekwencje sięgania po alkohol w wieku rozwojowym czy nadużywania alkoholu w życiu dorosłym.

Przykładem ewidentnie błędnego sposobu myślenia jest przekonanie niektórych młodych ludzi, że sięgają po alkohol tylko po to, żeby potwierdzić własną dorosłość czy niezależność. Klasycznym przykładem niedojrzałości w myśleniu jest przekonanie, że da się bezkarnie oddzielić własne zachowanie od jego naturalnych konsekwencji. Tego typu myślenie prowadzi do niebezpiecznego przekonania, iż warunkiem udanego życia jest panowanie nad konsekwencjami własnych zachowań,

a nie nad tymiż zachowaniami. Tak rozumującemu człowiekowi grozi, iż – na przykład – kontrolę nad swoimi emocjami powierzy alkoholowi, a nad swoją płciowością – tabletkom antykoncepcyjnym. W rzeczywistości oznacza to rezygnację z kierowania własnym postępowaniem i własnym losem. Utrata zdolności do racjonalnego i odpowiedzialnego myślenia jest jednym z głównych mechanizmów choroby alkoholowej. Każda forma uzależnienia czy poważnej niedojrzałości ogranicza lub niszczy zdolność trzeźwego myślenia, a także zdolność do poszukiwania obiektywnej prawdy o samym sobie.

Rola rodziców w formowaniu trzeźwego myślenia jest niezastąpiona. Właściwe formowanie zdolności krytycznego i realistycznego myślenia wyraża się na wiele sposobów. Ludziom młodym potrzebny jest najpierw odpowiedni przykład ze strony dorosłych. Rodzice powinni być wzorem prawdomówności oraz dojrzałości w myśleniu. Powinni ponadto pomagać dzieciom i młodzieży w odkrywaniu pogłębionej prawdy o człowieku, o ludzkim życiu, o mądrej hierarchii wartości i o powinnościach moralnych. Ludziom młodym grozi bowiem uleganie złudzeniu, że coś jest dobre czy wartościowe tylko dlatego, że większość osób tak postępuje lub dlatego, że jest to łatwiejsze czy wygodniejsze. Nie ma trzeźwości bez zdolności do myślenia odpowiedzialnego i krytycznego, czyli bez zdolności do myślenia realistycznego i trzeźwego.

3.3. Formacja sfery duchowej

Wychowanie dzieci i młodzieży w trzeźwości wymaga troski rodziców o rozwój duchowy i religijny potomstwa. Nie jest bowiem możliwa dojrzałość w odniesieniu do własnych przeżyć czy sposobów myślenia bez właściwego ukształtowania sfery duchowej. Sfera duchowa to coś więcej niż tylko sfera refleksji, wzruszeń czy doznań estetycznych. To przede wszystkim

sfera, dzięki której człowiek może odkryć sens swojego istnienia oraz opartą na Ewangelii hierarchię wartości. Sfera duchowa stanowi centralny system zarządzania własnym postępowaniem. Brak dojrzałości w tej sferze sprawia, że człowiek nie wie, kim jest, ani jakie jest jego powołanie. Nie potrafi odróżnić dobra od zła, a przez to doświadczając ciągłych wątpliwości co do tego, jak powinien postępować. W tej sytuacji łatwo ulega dyktaturze ciała lub emocji, albo bezkrytycznie poddaje się negatywnym naciskom zewnętrznego środowiska. W konsekwencji prowadzi to do rosnących napięć psychicznych, do wyrzutów sumienia i poczucia winy, a także do konfliktów z innymi osobami. A to wszystko stanowi poważne zagrożenie dla życia w trzeźwości.

To właśnie sfera duchowości – lub jej brak – określa w głównej mierze postawę danego człowieka wobec samego siebie, a także wobec Boga, bliźnich i otaczającej go rzeczywistości. Oznaczeniusferyduchowejmożemyświadczyć następujący epizod z mojej pracy z młodzieżą. Rozmawiając kilka miesięcy temu z szesnastoletnim chłopcem, który sięgał po alkohol, wyjaśniałem mu, że w ten sposób wyrządza sobie krzywdę i niszczy szansę na dobrą, radosną przyszłość. Chłopiec ten nie negował zasadności moich obaw, lecz zapytał: „A dlaczego miałbym sobie nie szkodzić i po co miałbym dbać o moją przyszłość? Mój los jest mi zupełnie obojętny”. Z dalszej rozmowy wynikało, że ów nastolatek nie odkrył jeszcze miłości – także w odniesieniu do samego siebie – a jego rodzice w ogóle nie podejmowali z nim rozmów na temat sensu istnienia, norm moralnych czy hierarchii wartości. Za dobre uznawali to, co tu i teraz było przyjemne. Bez rozwoju w sferze duchowej życie ludzkie może komuś wydawać się bezsensownym ciężarem. A od takiej postawy już tylko krok do ucieczki od rzeczywistości w alkohol czy inne substancje uzależniające.

3.4. Formacja sfery aksjologicznej i religijnej

Niektóre czasopisma i publikacje dla dzieci i młodzieży, a także audycje radiowe i telewizyjne czy strony internetowe przeznaczone dla nastolatków, propagują życie na „luzie”, czyli zachęcają do spontanicznego i szybkiego zaspokajania własnych potrzeb. Zachwalają skupianie się głównie na ciele i emocjach, a zatem na tych sferach człowieczeństwa, w których granice ludzkiej wolności są najbardziej kruche i zagrożone. Dominujące media i celebryci twierdzą, że nowoczesność i postępowość polega na kierowaniu się zasadą przyjemności, czyli czynienia tego, co łatwiejsze, a nie tego, co wartościowsze. Tego typu koncepcje wychowania pomijają wymiar duchowy i religijny, jak również dojrzałość społeczną, która opiera się na prawdzie, miłości i odpowiedzialności w relacjach między ludźmi. Taki styl „wychowania” utrudnia dzieciom i młodzieży odkrywanie sensu życia, a także podstawowych wartości moralnych czy zdolności do wyrzeczenia i samodyscypliny, bez której nie ma dojrzałej wolności. W konsekwencji wielu młodych ludzi nie potrafi krytycznie analizować własnego postępowania, nie dysponuje dojrzałą hierarchią wartości, a także nie potrafi nawiązywać kontaktów opartych na miłości i odpowiedzialności. Grozi im wtedy przeżywanie siebie głównie na zasadzie egoistycznego zaspakajania własnych potrzeb cielesnych i emocjonalnych oraz dążenie do unikania odpowiedzialności za własne zachowania.

Z tego właśnie powodu szczególnie ważnym zadaniem wychowawczym ze strony rodziców jest pomaganie młodemu pokoleniu w kształtowaniu dojrzałej postawy wobec wartości. Po pierwsze, należy pomagać dzieciom i młodzieży w odkrywaniu podstawowych wartości, takich jak miłość, prawda, odpowiedzialność, uczciwość,

sprawiedliwość, wierność. Po drugie, należy pomagać młodym ludziom we właściwym rozumieniu hierarchii wartości. Dla przykładu, trzeba wyjaśniać, że wolność jest wartością relatywną, a nie absolutną czy nadrzędną. Jediną wartością absolutną jest Bóg, który nas kocha i który objawia nam prawdę o nas samych. Jeśli ktoś jest wolny od zła i zdolny do kierowania się miłością i prawdą, to wolność staje się dla niego czymś wartościowym i błogosławionym. Jeśli natomiast bycie wolnym wyraża się w uleganiu własnym słabościom czy w krzywdzeniu innych ludzi, to wtedy wolność jest wykorzystywana w sposób naiwny i staje się źródłem cierpienia. Dojrzałe wychowanie nie polega na narzucaniu wartości dzieciom i młodzieży, lecz na takim ich ukazywaniu ze strony rodziców – słowami i czynami – by te wartości fascynowały i pociągały ludzi młodych.

Dla rodzin chrześcijańskich źródłem i pełnią sfery duchowej oraz aksjologicznej jest Bóg. Tylko bowiem poprzez osobisty kontakt ze Stwórcą cała rodzina, a także jej poszczególni członkowie, mogą odkryć swoje niepowtarzalne powołanie, swoje powinności moralne oraz dojrzałą hierarchię wartości. Tylko w kontakcie z Bogiem mogą w pełni odkryć to, kim są i co stanowi sens ich życia. Rozwój duchowy jest więc bezpośrednio związany z rozwojem religijnym. Istotą religijności jest osobista i serdeczna więź z Bogiem, który nas rozumie, kocha i uczy kochać. Ta więź z Bogiem, który jest kochającym Ojcem, umacnia się poprzez wspólną oraz osobistą modlitwę, poprzez lekturę Pisma Świętego, dojrzałe przeżywanie Eucharystii, przez regularne korzystanie z sakramentu pojednania, poprzez coraz lepsze poznawanie i coraz wierniejsze pełnienie woli Boga. Dojrzała religijność prowadzi do świętości. A święty to ktoś dobry i mądry. To ktoś podobny do Jezusa. To ktoś, kto potrafi radzić sobie z twardą nawet rzeczywistością i doświadcza

radości, jakiej ten świat ani dać, ani zabrać nie jest w stanie. Błogosławieństwem dla dzieci i młodzieży są ci rodzice, którzy troszczą się o korzystanie przez ich synów i córek z katechizacji oraz mobilizują ich do włączania się w katolickie ruchy i grupy formacyjne (ministranci, schola, ruch Światło-Życie, Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży, itp.).

Ostatecznym sprawdzianem dojrzałości religijnej i pogłębionej więzi z Bogiem jest zdolność do kierowania sobą i swoim życiem w oparciu o Bożą prawdę i miłość. Oznacza to sytuację, w której młodzi ludzie bardziej ufają Bogu i zasadom podawanym przez Jezusa w Ewangelii niż ludzkim opiniom, modzie, naciskowi środowiska, środkom przekazu, czy poglądom rówieśników. Bardziej też ufają Bogu i Jego przykazaniom niż własnym emocjom czy ich subiektywnym przekonaniom. Potrafią wtedy odkryć, przyjąć i w dojrzały sposób wypełnić otrzymane od Boga powołanie i zachować trzeźwość (por. 1P 4,7). Miłość Boga do człowieka jest bezwarunkowa i nieodwołalna, dlatego staje się dla nas źródłem siły i nadziei w każdej sytuacji. Natomiast Boża prawda wyjaśnia nam nieomylnie sens naszego istnienia, a z drugiej strony wyzwała nas ze złudzeń, w tym z nietrzeźwych sposobów myślenia i wartościowania.

3.5. Uczenie dojrzałej postawy wobec siebie i bliźnich

Warunkiem życia w trzeźwości jest uczenie się dojrzałej postawy wobec samych siebie. To nie jest zadanie łatwe. Zagrożeniem w tej dziedzinie są postawy skrajne. Skrajność pierwsza to wrogość, czy wręcz nienawiść do samego siebie. Skrajność druga to popadanie w egoizm, czyli bezkrytyczne akceptowanie wszystkich swoich zachowań, skupianie się wyłącznie na własnych potrzebach i życie kosztem innych. W obydwu przypadkach

dochodzi do rozczarowania sobą, konfliktów z otoczeniem, niezdolności, by kochać. W konsekwencji rośnie ryzyko komplikowania sobie życia poprzez sięganie po alkohol. Rodzice powinni pomagać swoim synom i córkom, by młodzi przyjmowali samych siebie z miłością i prawdą jednocześnie. W obliczu słabości czy błędnych zachowań nie chodzi o to, by samego siebie znienawidzić, ani też o to, by siebie łatwo rozgrzeszać, lecz o to, by – jak Piotr – uznać prawdę o sobie, gorzko zapłakać w obliczu popełnionych błędów i nie powtarzać ich w przyszłości. Mocą miłości macierzyńskiej i ojcowskiej, której źródło tkwi w Bożej miłości, rodzice mają pomagać swoim synom i córkom w przyjmowaniu samych siebie z przyjaźnią i nadzieją w tym właśnie okresie rozwoju, w którym młody człowiek przeżywa zwykle największą trudność i jest najbardziej spragniony bezwarunkowej miłości oraz poczucia bezpieczeństwa. Kto staje się przyjacielem w odniesieniu do samego siebie, ten ma wszelkie szanse, by nie wyrządzać sobie krzywdy sięganiem po alkohol czy uleganiem negatywnym naciskom ze strony środowiska.

Zajmowanie dojrzałej postawy wobec samego siebie to warunek dojrzałego odnoszenia się do innych ludzi. Niedojrzałość oznacza więzi oparte na manipulowaniu drugim człowiekiem, na uzależnianiu go od siebie czy na posługiwaniu się nim dla własnych celów. Niedojrzałość wyraża się także poprzez więzi oparte na egoizmie, wygodnictwie, zazdrości, nienawiści, strachu, podporządkowaniu. Dojrzałość natomiast polega na uczeniu się mądrości i odpowiedzialnej miłości wobec bliźniego. Jest to miłość bezinteresowna, bezwarunkowa, nieodwołalna, cierpliwa. Jest to miłość, która wyraża się w czynieniu konkretnego dobra, w sposób dostosowany do niepowtarzalnej sytuacji drugiego człowieka. Trzeźwość ma najsilniejsze fundamenty wtedy, gdy jest owocem

trwania w przyjaźni z Bogiem oraz radości, która płynie z dojrzałej miłości wobec samego siebie i bliźnich.

3.6. Współpraca z parafią, szkołą i środowiskiem lokalnym

Zadaniem rodziców jest współpraca z parafią w dziele trzeźwego wychowania dzieci i młodzieży. Warto, by małżonkowie i rodzice włączyli się do którejś z katolickich grup formacyjnych. Uczestnictwo w takich grupach umacnia więź z Bogiem i wzajemną miłość małżonków. Pomaga też tworzyć grupy katolików świadomych swojej tożsamości, a także swoich praw w przestrzeni publicznej. Dzięki temu mogą oni tworzyć środowisko, które skutecznie przeciwstawi się demoralizacji dzieci i młodzieży oraz wszelkim zjawiskom, które są zagrożeniem dla trzeźwości młodego pokolenia. Rolą rodziców jest też zachęcanie swoich córek i synów do tego, by włączali się do katolickich grup formacyjnych dla dzieci i młodzieży, w których kształtowane są charaktery i formowane są sumienia według zasad Ewangelii.

Ważna jest też współpraca katolickich rodziców ze szkołą. Rodzice mają prawo wymagać od dyrekcji szkół, by każda szkoła opracowała wartościowy program wychowawczy, a także mądry program profilaktyki uzależnień. Ważne, by nie był to program jedynie teoretyczny, czy oparty na modnych obecnie ideologiach, które dominują we współczesnej pedagogice. Ma to być program obejmujący wszystkie sfery życia i wszystkie – a nie tylko niektóre – rodzaje zagrożeń. Utrata bowiem wolności w jednej dziedzinie życia, na przykład w sferze seksualnej czy w odniesieniu do mediów elektronicznych, prowadzi do utraty wolności w innych dziedzinach. Nie da się zapobiegać problemom alkoholowym, jeśli jednocześnie nie zapobiegamy przedwczesnej inicjacji seksualnej, pornografii, przemocy czy przestępczości.

Prawo gwarantuje rodzicom wgląd w programy wychowawcze szkoły oraz aktywny udział w opracowaniu tych programów. Rodzice są odpowiedzialni za to, czy z tego prawa korzystają.

Pamiętam wizytę w jednym z gimnazjów, do którego zostałem zaproszony przez dyrektora szkoły. Nauczyciele mieli tam bowiem wielkie problemy wychowawcze z uczniami. Doszło do rozwiązania jednej z klas. Problemy wychowawcze – zwłaszcza z alkoholem i dopalaczami – jednak nie ustały. Gdy podjechałem pod szkołę, dyrektor czekał na mnie przy drzwiach wejściowych, a następnie oprowadził po całym budynku. Na tablicy ogłoszeń w głównym korytarzu szkoły zobaczyłem dużych rozmiarów plakat prezentujący prawa ucznia. Nie było natomiast nigdzie plakatu mówiącego o obowiązkach ucznia czy o regulaminie szkoły. Wyjaśniłem wtedy dyrektorowi, że odwołuję moje spotkanie z młodzieżą o profilaktyce uzależnień, gdyż ono nie ma sensu, skoro szkoła uczy „pijanego” myślenia, czyli przekonania, że uczniowie mają prawa bez obowiązków i że każde ich zachowanie powinno być tolerowane. Na moich oczach dyrektor zdjął ze ściany plakat wyliczający prawa ucznia. Obiecał też, że jeszcze tego samego dnia umieści na korytarzu plakat z obowiązkami ucznia i z regulaminem szkoły. Szkoda, że wcześniej żaden z rodziców nie zauważył brak takich plakatów, które uczą trzeźwego myślenia.

Dojrzały rodzice zdają sobie sprawę z tego, że wychowanie w trzeźwości nie może być traktowane selektywnie i w oderwaniu od całej sytuacji życiowej młodego pokolenia. Wysiłki zmierzające do wychowania dzieci i młodzieży w wolności i trzeźwości są jedynie na tyle skuteczne, na ile dokonują się w ramach wspierania wolności i odpowiedzialności we wszystkich dziedzinach życia. Z jednej strony chodzi więc o takie wychowanie, które ułatwia wychowankom odkrycie sensu istnienia

oraz zdolność do kierowania się miłością i odpowiedzialnością. Z drugiej strony chodzi o takie wychowanie, które staje się szkołą bogatszego człowieczeństwa, gdyż ułatwia doświadczenie przyjaźni, bezwarunkowej miłości i poczucia bezpieczeństwa. W obliczu rozpowszechniania się niskiej kultury i promowania powierzchownych więzi, które rozczarowują i ranią, to właśnie chrześcijańska rodzina ma stawać się dla dzieci i młodzieży pierwszą i najważniejszą szkołą życia w trzeźwości. Trzeźwość jest zagrożona wtedy, gdy człowiek kieruje się logiką ciała, gdy rządzą nim emocje czy subiektywne sposoby myślenia, gdy brakuje mu właściwej hierarchii wartości oraz zdolności, by kochać w sposób, w jaki Bóg pierwszy nas pokochał. Troska o wychowanie w abstynencji dzieci i młodzieży to nie jakiś dodatkowy aspekt wychowania, lecz to efekt pogłębionego wychowania katolickiego we wszystkich sferach człowieczeństwa.

Zakończenie

Trzeźwość w małżeństwach i rodzinach to owoc trwania w Bożej miłości i prawdzie. Małżonkowie, którzy wiernie wypełniają przysięgę miłości małżeńskiej i rodzicielskiej oraz którzy formują dzieci i młodzież według zasad Ewangelii, stają się dla swoich bliskich szkołą dojrzałej trzeźwości i bogatszego człowieczeństwa. Na szczęście tak właśnie żyje wiele polskich rodzin. Są one rzeczywiście Kościołem domowym, w którym panuje miłość i radość, a młodzi wzrastają w mądrości i łasce u Boga i ludzi. Na szczęście też wiele dzieci i wiele polskiej młodzieży rozwija się w szczęśliwych rodzinach, ucząc się od rodziców postępowania w sposób odpowiedzialny i trzeźwy. Im więcej będzie tego typu rodzin, z tym większą nadzieją możemy patrzeć na przyszłość Kościoła katolickiego w Polsce i na przyszłość naszego narodu.

Bibliografia

- A. Arendarska, K. Wojcieszek, *Przygotowanie do profilaktyki domowej*, PARPA, Warszawa 1996
- M. Dziewiecki, *Droga zwycięzców. Dwanaście kroków nie z tej ziemi*, Rajmedia, Częstochowa 2016
- M. Dziewiecki, *Integralna profilaktyka uzależnień w szkole*, Rubikon, Kraków 2003
- M. Dziewiecki, *Kochać i wymagać*, eSPe, Kraków 2006
- M. Dziewiecki, *Od urwisa do bohatera. Wychowanie moralne, duchowe i religijne chłopców*, eSPe, Kraków 2013
- M. Dziewiecki, *Odzyskana miłość*, Wydawnictwo M, Kraków 2014
- M. Dziewiecki, *Ona, on i miłość*, eSPe, Kraków 2006
- M. Dziewiecki, *Pedagogika integralna*, Wyd. Sióstr Loretanek, Warszawa 2010
- M. Dziewiecki, *Rodzina domem miłości i życia*, Fundacja Servire Veritati, Lublin 2011
- M. Dziewiecki, *Wybacz, pojednaj się i kochaj!*, Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2017
- M. Dziewiecki, *Wychowanie chrześcijańskie w praktyce*, Nasza Przyszłość, Szczecinek 2012
- M. Dziewiecki, *Zagrożeni alkoholem, chronieni miłością*, Pomoc, Częstochowa 2007
- M. Dziewiecki, *Zawsze możesz zacząć od nowa*, Homo Dei, Kraków 2017
- M. Dziewiecki, R. Porzeziński, J. Racięcki, *Wolny człowiek*, Rajmedia, Warszawa 2017
- G. May, *Uzależnienie i łaska. Miłość, duchowość, uwolnienie*, Media Rodzina of Poznań, 1995
- A. Pacewicz, *Jak pomóc dziecku nie pić?*, PARPA, Warszawa 1994
- D. Wilmes, *Jak wychowywać dziecko, które mówi „nie” alkoholowi i narkotynom*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002
- K. Wojcieszek, *Noe. Program profilaktyczny dla młodzieży*, PARPA, Warszawa 1997
- B. Woronowicz, *Alkoholizm jako choroba*, PARPA, Warszawa 1994

Hubert Styliński

Znaczenie dialogu motywującego w procesie kształtowania tożsamości

Wraz z rozwojem zasobów ekonomicznych wzrastał wskaźnik dobrostanu,¹ co wzmocniło chęć poszukiwania odpowiedzi na rodzące się pytanie związane z kwestią dobrego i spełnionego życia. Wśród nurtujących człowieka rozważań pojawiają się myśli związane z możliwością i sposobami aktywizacji potencjału człowieka. Rozważano jego wpływ na poprawę satysfakcji w życiu, co może popra-

wić jakość w ogóle. Podstawowym rozróżnieniem jest wybór postrzegania świata między optymistycznym a pesymistycznym. Forma aktywności i sposób postrzegania a zwłaszcza wyjaśniania zachodzących zdarzeń są uzależnione od uważnej obserwacji świata, która niewątpliwie ma wpływ na kształtowanie samoświadomości. Zarówno optymizm, jak i pesymizm nie jest ostatecznie ugruntowany,

¹ Ł. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*, Zysk i S-ka Wydawnictwo s.j. Poznań 2016, s. 24.