

**WIELKOPOLSKIE STOWARZYSZENIE KURATORÓW
SĄDOWYCH Z SIEDZIBĄ W PILE**



**Autorski
program działalności pomocowej w
zakresie terapeutycznym i prawnym**

PIŁA 2002

Praca zbiorowa autorstwa:

mgr Piotr Burczyk,
mgr Julia Kortus,
mgr Marzena Bazimierowska,
mgr Renata Mejri.

Wstęp

Wprowadzenie w życie wymogów Ustawy o kuratorach sądowych z dnia 27 lipca 2001 roku spowodowało, iż przyjęto, w oparciu o nową aksjologię demokratycznego państwa prawnego, inny system kurateli nad osobami skazanymi, zmierzający w kierunku kurateli profesjonalnej. W ustawie o kuratorach sądowych, jak również w Kodeksie karnym wykonawczym z 1997 roku duży nacisk, oprócz egzekwowania od skazanego wykonywania obowiązków probacyjnych, położono na aspekt wychowawczy w procesie resocjalizacji osób skazanych, poddanych dozorowi kuratora.

Autorzy przy opracowywaniu tej pracy, kierowali się możliwością wykorzystania zawartego w niej poradnictwa, realizowanego w ramach prowadzenia działalności pomocowej w organizowanym w latach 2001/2002 na terenie Piły „Kuratorskiego Ośrodka Probacji”. Ponieważ działania dot. uruchomienia tego Ośrodka ze względów finansowych przedłużają się (*jest jednak nadzieja, że projekt ten może być realizowany w najbliższych latach*), postanowiliśmy pracę tą opublikować na stronie internetowej Stowarzyszenia, celem szerszego wykorzystania.

Mamy nadzieję, że zawarta w opracowaniu wiedza, może być przydatna dla kuratorów zawodowych, aplikantów kuratorskich oraz studentów kierunku resocjalizacji. Życzymy owocnej lektury.

W opracowaniu tym wykorzystano dostępne publikacje i inne materiały dotyczące poruszanej problematyki oraz własne doświadczenia i przemyślenia.

Stan wiedzy zawartej w w/w opracowaniu uwzględnia okres do 2002 roku.

Autor: **mgr Piotr Burczyk** – prawnik.

DZIAŁALNOŚĆ POMOCOWA W ZAKRESIE PORADNICTWA PRAWNEGO

Rozdział 1

DZIAŁALNOŚĆ POMOCOWA W ZAKRESIE PORADNICTWA PRAWNEGO

Bardzo ważnym działem działalności pomocowej realizowanej ze skazanymi, to poradnictwo prawne. Obejmuje ono różne dziedziny prawa, a w szczególności: prawo pracy, prawo cywilne, administracyjne, prawo lokalowe, rodzinne i opiekuńcze oraz prawo karne.

Prawidłowo prowadzone poradnictwo prawne będzie spełniało również cele związane z szeroko rozumianą profilaktyką, ponieważ powinno wpływać na wzrost świadomości prawnej tej części naszego społeczeństwa - *osób będących naszymi podopiecznymi oraz ich rodzin*, uświadamiając rolę prawa w kształtowaniu ich postaw życiowych, w oparciu o przyjętą po 1989 roku nową aksjologię państwa prawnego.

Dostrzegając potrzebę zdecydowanej działalności w zakresie ograniczania takich zjawisk patologicznych jak przemoc w rodzinie, opracowałem dla potrzeb osób, korzystających z porady prawnej poradnik, który w sposób przystępny i jasny będzie precyzował sposób postępowania - ofiary przemocy, w celu wyzwolenia się od tego zjawiska, w jej indywidualnym przypadku. Poradnik ten może być również pomocny w pracy kuratora sądowego.

PORADNIK DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

Przemoc w rodzinie, jako zjawisko społeczne, w sposób negatywny wpływa na rozwój rodziny w naszym społeczeństwie. Wraz ze wzrostem bezrobocia i pauperyzacji (zubożenia) części naszego społeczeństwa, zjawisko to niepokojąco wzrasta – nasila się. Przemoc ta występuje w kręgach patologicznych, rodzin ubogich – w tym z problemem bezrobocia. Nie jest to jednak zasadą, ponieważ z praktyki wiadomo, że przemoc jest również spotykana w rodzinach dobrze sytuowanych, w których nie występują problemy natury materialnej. W rodzinach tych, przyczyny tego zjawiska są więc inne. Aby ograniczać to niepokojące społecznie zjawisko, należy przede wszystkim na terenie jego występowania wypracować skuteczny system współdziałania różnych instytucji, organizacji, stowarzyszeń, fundacji, w celu podniesienia skuteczności działania, przy ograniczaniu tego społecznie szkodliwego problemu. Ponadto należy w tych rodzinach podnosić świadomość społeczno – psychologiczną oraz prawną dot. tej problematyki. Zanim przystąpię do poradnictwa prawnego w zakresie przeciwstawiania się zjawisku przemocy w rodzinie, pozwolę sobie na kilka uwag, związanych w naszą świadomością społeczną w tym problemie.

Jakie mity jeszcze występują w naszym społeczeństwie o przemoc w rodzinie.

Takie, że:

- ***przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać.***

To nieprawda.

Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych. Fakt zawarcia związku małżeńskiego czy mieszkanie pod jednym dachem nie stanowi okoliczności zezwalających na przemoc, ani nie znosi odpowiedzialności za popełnianie czynów zabronionych, karanych przez prawo.

- ***przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.***

To nieprawda.

Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia, czy sytuacji materialnej.

- ***przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar.***

To nieprawda.

Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania czy oparzenia, to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie.

- ***jeśli jest ktoś bity to znaczy, że na to zasłużył.***

To nieprawda.

Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych.

- ***policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych.***

To nieprawda.

Przemoc domowa nie jest sprawą rodzinną, jest przestępstwem ściganym przez prawo. Policja jest powołana dla ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ściganiu ich sprawców, bez względu na to, czy ofiara należy do rodziny sprawcy czy nie.

- ***ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc.***

To nieprawda.

Ofiary przemocy domowej zawsze próbują się bronić, ich działania są jednak mało skuteczne. Wypróbują różne, często nieracjonalne strategie obronne, które w konsekwencji powodują nasilenie przemocy.

- ***to był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.***

To nieprawda.

Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy – przemoc się powtórzy.

- ***przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.***

To nieprawda.

Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny dokonywane pod jego wpływem. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, sprawcy często piją po to, aby znęcać się i bić swoje ofiary – swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwiać swoje postępowanie, by uniknąć odpowiedzialności karnej. Alkohol jest okolicznością obciążającą, nie łagodzącą.

- ***gwałt w małżeństwie nie istnieje.***

To nieprawda.

Gwałtem jest doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządному lub do wykonywania takiego czynu, stosując przemoc, groźbą bezprawną lub podstęp i nigdzie nie jest napisane, że nie dotyczy to osób bliskich napastnika. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt ślubu nie odbiera mu tego prawa.

- ***osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie.***

To nieprawda.

Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą psychiczną. Przemoc jest demonstracją siły i chęcią przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą.

Podając tą wiedzę chciałem uświadomić potencjalnym ofiarom przemocy, że wcale nie muszą być bezsilne wobec tego zjawiska i że występują instrumenty prawne, aby tę przemoc powstrzymać. Decyzja w tej sprawie zależeć będzie od postawy osoby wobec której stosowana jest przemoc. Jeżeli będzie ona uległa, to należy się liczyć z faktem, że napastnik będzie coraz śmielej sobie poczynał, a przemoc będzie narastała. Tylko zdecydowane przeciwstawienie się

sprawcy przemocy, będzie skutkowało tym, że ofiara wyzwoli się, a sprawca straci pewność siebie. Są różne instytucje i organizacje wyspecjalizowane, do których ofiara przemocy może się udać, celem uzyskania pomocy. Miedzy innymi: Ośrodki Pomocy Społecznej w urzędach gminnych, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie w urzędach powiatowych, Policja, kuratorzy sądowi – dla nieletnich i dla dorosłych, działających przy Sądach Rejonowych, wreszcie Poradnia Specjalistyczna Zdrowia Psychicznego oraz „**Niebieska Linia**” – **telefon informacyjno–interwencyjny** – połączenie bezpłatne z każdego miejsca Polski. *Również w naszym Ośrodku Probacji będzie prowadzona terapia rodzinna, w tym pomoc dla ofiar przemocy domowej.*

W moim opracowaniu, nie będę się więc skupiał na aspektach pedagogiczno - psychologicznych tego zjawiska, a ograniczę się wyłącznie do problematyki prawnej. Ofiara przemocy domowej może skorzystać z pomocy prawnej w naszym Ośrodku, z zakresu prawa karnego, prawa cywilnego – przede wszystkim kodeksu rodzinnego i opiekuńczego oraz prawa lokalowego.

STAN PRAWNY W ZAKRESIE PRZEMOCY DOMOWEJ

Zakres prawa karnego.

Jednym z podstawowych przepisów dotyczących przemocy w rodzinie to **art. 207 kodeksu karnego** (kk). Stanowi on, o znęcaniu się fizycznym lub moralnym nad członkiem swojej rodziny lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy (konkubinat), albo nad małoletnim lub osobą bezkarną. Aby ta przemoc mogła być uznana za przestępstwo znęcania, musi ona mieć charakter ciągły. Jest to przestępstwo ścigane z urzędu.

Uwaga!

Ofiara, aby wyzwolić się od agresji sprawcy, powinna wykonać pierwszy krok i zawiadomić o fakcie znęcania organy ścigania: policję lub prokuraturę, w formie pisemnego lub ustnego zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. W/w organy, jeżeli stwierdzą, że istnieje podstawa faktyczna do wszczęcia postępowania przygotowawczego wobec sprawcy tego przestępstwa, zobowiązane są takie postępowanie wszcząć.

Oprócz wskazanego wyżej podstawowego przestępstwa dot. przemocy w rodzinie mogą wystąpić również inne przestępstwa związane z faktem przemocy w rodzinie, zawarte w kk, między innymi:

- gwałt art. 197 kk – ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego,
- groźenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej art. 190 kk (groźba karalna),
- zmuszanie do określonych zachowań art. 191 kk (przemoc i groźba bezprawna),
- uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego art. 209 kk – ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub właściwej instytucji. Jeżeli jednak pokrzywdzonemu przyznano świadczenie z funduszu alimentacyjnego, ściganie następuje z urzędu,
- kradzież na rzecz osoby najbliższej art. 278 §4 kk i 279 §2 kk – w tym przypadku ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego,
- naruszanie nietykalności cielesnej art. 217 kk – ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego. Pokrzywdzony składa akt oskarżenia z własnej inicjatywy bezpośrednio do sądu,
- porzucenie małoletniego lub osoby nieporadnej art. 210 kk,
- uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego wbrew woli osoby powołanej do opieki art. 211 kk,

- dopuszczanie się czynu lubieżnego względem osoby poniżej 15 lat art. 200 kk,
- nakłanianie i zmuszanie do czynów nierządnych przy wykorzystaniu stosunku zależności art. 199 kk,
- rozpijanie małoletniego art. 208 kk.

Komentarz.

Osoba pokrzywdzona nie powinna zwlekać z podjęciem działań powodujących wyzwolenie się z przemocy stosowanej wobec niej przez sprawcę. Tylko działanie zdecydowane może spowodować pozytywną reakcję sprawcy znęcania i jego opamiętanie się lub odizolowanie go od rodziny. W przeciwnym przypadku sprawca będzie czuł się bezkarny a przemoc z jego strony będzie się potęgowała. W efekcie czego cierpi cała rodzina, a w szczególności dzieci. Stan ten wpływa negatywnie na ich psychikę i dalszy rozwój emocjonalny. Dlatego zachęcam do zdecydowanego przeciwstawiania się sprawcy przemocy i wykorzystania w/w możliwości wynikających z przepisów prawa karnego oraz pomocy wyspecjalizowanych instytucji. Stan przemocy powinien być udowodniony przez osobę pokrzywdzoną w postępowaniu karnym. Dlatego też ważne jest posiadanie i przedstawienie w postępowaniu karnym, odpowiednich dowodów w sprawie, jak np. świadkowie, zaświadczenia lekarskie w przypadku pobicia (obdukcje), interwencje policji. W przypadku poczucia zagrożenia nie wahać się z wezwaniem policji. Domagać się w czasie interwencji policyjnej - *wypełnienia tzw. „Niebieskiej Karty”*. Pragnę podkreślić również fakt prawny, że osoba pokrzywdzona może w postępowaniu karnym występować jako strona w charakterze oskarżyciela posiłkowego obok oskarżyciela publicznego (prokuratora) lub zamiast niego. Stanowi o tym art. 53 kodeksu postępowania karnego. Pokrzywdzony oświadczenie w tej sprawie może złożyć aż do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego na rozprawie głównej. Osoby pokrzywdzone nie zawsze o takim uprawnieniu wiedzą i z tej instytucji kpk nie zawsze korzystają, warto o tym pamiętać.

Zakres prawa cywilnego, w tym rodzinnego i opiekuńczego zawartego w odpowiednich kodeksach.

Oprócz wyżej cytowanych przepisów prawa karnego, obronie i ochronie interesów osób pokrzywdzonych w rodzinie, powinny służyć przepisy innych dziedzin prawa, w tym przepisy kodeksu cywilnego a w szczególności kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Jest to jednak dość skomplikowana dziedzina prawa i ważna jest tutaj fachowa pomoc prawna. W Poradniku sygnalizuję tylko niektóre przepisy z tej dziedziny prawa, a mówiących o:

- warunkach zniesienia przez sąd wspólności majątkowej, zarówno ustawowej jak i umownej art. 52 krio. Z takim zadaniem może wystąpić współmałżonek, który nie chce ponosić konsekwencji wynikających z nieodpowiedzialnego zachowania się współmałżonka, np. alkoholizm, hazard itp.,
- możliwość ustalenia ojcostwa art. 84 krio. Nie ma tutaj ograniczenia w czasie przy wnoszeniu pozwu do sądu,
- obowiązku przyczyniania się ojca dziecka nie będącego mężem matki do pokrycia wydatków związanych z ciążą i porodem, oraz kosztów trzymiesięcznego utrzymania matki w okresie połogu art. 141 krio,
- obowiązku rodziców do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka art. 133 krio,
- warunkach orzekania rozvodu art. 56 krio,
- orzekaniu o winie rozkładu małżeństwa art. 57 krio,
- ponoszeniu kosztów utrzymania i wychowywania dziecka w przypadku rozvodu art. 58 §1 krio,
- sposobie korzystania ze wspólnego mieszkania w przypadku rozvodu art. 58 §2 k r i o,
- warunkach dokonania podziału wspólnego majątku art. 58 §3 krio,
- Warunkach żądania od rozwiedzionego małżonka środków na utrzymanie (alimentacja małżonka) art. 60 krio,
- obowiązku świadczenia alimentacyjnego rodziców wobec dzieci art. 133 krio,
- warunkach eksmisji art. 36, 37 i 38 ustawy o najmie lokali.

Komentarz: dotyczący przepisów o eksmisji współmałżonka.

Zgodnie z art. 58 §2 krio sąd w wypadkach wyjątkowych, gdy jeden z małżonków swym rażącym nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, może nakazać eksmisję na żądanie drugiego małżonka. Chodzi tutaj bowiem o nadzwyczajny środek ochronny przed rażącym postępowaniem małżonka, polegającym na stałym nadużywaniu alkoholu, wywoływaniu awantur i dopuszczaniu się aktów przemocy w sposób stwarzający zagrożenie dla życia, zdrowia i spokoju członków rodziny. Zagrożeniu to ustawodawca uznał za tak niebezpieczne, że w ustawie o najmie lokali przyjął, iż do eksmisji orzeczonej przez sąd z powodu znęcania się nad rodziną (art. 207 kk) nie stosuje się ograniczeń, o których mowa w art. 36 i 37 cyt. wyżej ustawy. Chodzi tutaj o dopuszczalności wykonania takiej eksmisji nawet w okresie zimowym i to bez dostarczenia lokalu socjalnego – art. 38 ustawy o najmie lokalu. Szanowni Państwo z tego uprawnienia w takich przypadkach należy konsekwentnie korzystać.

Podsumowanie.

W poradniku starałem się uzmysłwić Państwu fakt, iż ofiary przemocy domowej wcale nie muszą być bez szans w dochodzeniu swoich praw i wolności. Jak wyżej podałem są bowiem instrumenty prawne w naszym ustawodawstwie, które przy ich zastosowaniu, spowodują adekwatną reakcję prawną do popełnionego przestępstwa lub innego zdarzenia prawnego. Ważna jest tutaj jednak postawa osoby poszkodowanej wobec tej przemocy i jej sprawcy, o czym pisałem wyżej.

Autor: **mgr Piotr Burczyk** – prawnik.

DZIAŁALNOŚĆ POMOCOWA W ZAKRESIE SPOŁECZNEGO POŚREDNICTWA PRACY

Rozdział 2

DZIAŁALNOŚĆ POMOCOWA W ZAKRESIE SPOŁECZNEGO POŚREDNICTWA PRACY

W obecnej sytuacji społeczno – ekonomicznej naszego Państwa, występuje również poważny problem społeczny, jakim jest bezrobocie. Problem ten niestety potęguje się w stosunku do osób karanych. Pracodawcy niechętnie przyjmują takie osoby do pracy, a zatrudnione już po uzyskaniu informacji o ich przeszłości w tym względzie, bardzo często zwalniają z pracy. Nagminnie występuje również zjawisko, wykorzystywania tych ludzi bez zawodu, poprzez zatrudnianie bez żadnej umowy o pracę tzw. zatrudnianie „na czarno”. Po wykorzystaniu w/w, często pracodawca nie płaci tym osobom należnego im wynagrodzenia. Nie zawsze takie przypadki trafiają do Inspekcji Pracy bądź Sądu Pracy, a wynika to z niezajomości prawa pracy, prawa karnego oraz bardzo często z obawy przed utratą zatrudnienia u tego lub innego pracodawcy.

Osoby skazane, w tym przede wszystkim zwalniane z Zakładów Karnych, w znaczącym procencie pragną podjąć pracę zarobkową i chcą rozpocząć konstruktywne życie społeczne. Natrafiają jednak w warunkach wolnościowych na poważne problemy z zatrudnieniem i akceptacją w środowiskach zawodowych. Jest to oczywiście zasługa samych osób skazanych, z uwagi na ich styl życia przed osadzeniem w Zakładzie Karnym i wszyscy mamy tego świadomość. Jednak należy tym ludziom dać szansę powrotu do normalnego życia w społeczeństwie, bo inaczej możemy się spodziewać narastającego zjawiska przestępczości w społeczności lokalnej, a tym samym zagrożenia stanu bezpieczeństwa.

Dla ułatwienia osobom bezrobotnym w poszukiwaniu pracy na własną rękę opracowałem kompendium wiedzy bezrobotnego w zakresie poszukiwania pracy, w formie Poradnika.

PORADNIK BEZROBOTNEGO

w zakresie nabycia umiejętności poszukiwania pracy przez osobę bezrobotną.

Szanowni Państwo!

Poradnik ten adresuję do wszystkich osób bezrobotnych, którzy mają problemy z uzyskaniem pracy zarobkowej, między innymi w wyniku braku podstawowej wiedzy psychologicznej związanej z komunikowaniem się międzyludzkim, w tym przede wszystkim z ewentualnym pracodawcą. Chcę was przekonać, że zawsze istnieje szansa pokonania swoich niedoskonałości, ułomności, poprzez pozyskiwanie nowej wiedzy, nowych doświadczeń i umiejętności praktycznych. Czego efektem będzie wiara w siebie i w nowe możliwości. Jeżeli

choć w części to opracowanie pozwoli wam osiągnąć cel, jakim jest uzyskanie zatrudnienia, będę bardzo szczęśliwy. Życzę powodzenia!

Proces poszukania pracy – od złożenia podania do rozmowy kwalifikacyjnej – wymaga umiejętności nawiązania porozumienia z ewentualnym pracodawcą. Nie tylko należy zaprezentować swoją wiedzę, umiejętności oraz doświadczenie zawodowe, ale także wyrzucić na pracodawcy jak najkorzystniejsze wrażenie. Pamiętać należy, że nawet najlepsze kwalifikacje nie zdadzą się bowiem na nic, jeżeli nie przedstawisz siebie jako osoby kompetentnej, odpowiedzialnej oraz posiadającej motywację do pracy.

Uwaga pierwsza.

Nie bądź nieśmiały.

„Rozmowa w sprawie pracy okaże się o wiele mniej stresująca, jeżeli będziesz pewien, czego chcesz, i będziesz wiedział, co ewentualny pracodawca ma ci do zaoferowania”.

Gdy zaczynamy szukać pracy, należy pamiętać, że angażujemy się w proces dwukierunkowy. To nie tylko ewentualny pracodawca osądza, czy nadajesz się do pracy; ty również musisz zdecydować, czy ta praca jest dla ciebie odpowiednia. Po uzyskaniu informacji o wolnym miejscu pracy w określonej firmie, dobrze jest zasięgnąć informacji o firmie, o jej produktach, usługach, o pozycji na rynku itp. Te informacje pomogą tobie podjąć decyzję, co do ubiegania się o pracę w tej firmie oraz w prowadzeniu przyszłej rozmowy kwalifikacyjnej z ewentualnym pracodawcą. Pomogą ci również w napisaniu listu intencyjnego (podania) składanego do firmy w ramach składanej przez ciebie oferty pracy. Kiedy już złożyłeś swoją ofertę pracy u wybranego pracodawcy i zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną, przygotuj się do niej bardzo starannie.

Uwaga druga.

Grunt to dobry początek.

„Wywarcie pozytywnego wrażenia od pierwszej chwili w dużym stopniu może zaważyć na ostatecznym rezultacie rozmowy. Bowiem dotychczasowa opinia na twój temat ewentualnego pracodawcy, oparta jest na podstawie twojego listu intencyjnego (podania) oraz Curriculum Vitae – CV (życiorysu). Zwróć uwagę na twój wygląd zewnętrzny – ubiór, uczesanie – schludny i w miarę elegancki. Zwracaj uwagę na samo twoje zachowanie podczas rozmowy z ewentualnym pracodawcą – jak sposób siedzenia, i inne zachowanie świadczące o twoim poziomie kultury osobistej i nastawienia do pracy, a uwidaczniane w tzw. mowie ciała”.

Praktycy, psychologowie twierdzą bowiem, że pracodawca w czasie rozmowy kwalifikacyjnej, już w pierwszej jej minucie decyduje o przyjęciu lub nie przyjęciu do pracy osoby składającej ofertę w jego firmie. I ten fakt należy brać bardzo poważnie pod uwagę.

Uwaga trzecia.

Najczęściej padające pytania ze strony pracodawcy w rozmowie kwalifikacyjnej.

1. Dlaczego sady pan, że jest to praca odpowiednia dla pana?
2. Co uważa pan za swój największy atut?
3. Co uważa pan za swoją najsłabszą stronę?
4. Dlaczego odszedł pan z poprzedniej pracy?
5. Czy woli pan pracować sam czy w zespole?

6. Dlaczego pan wybrał właśnie ten zawód?
7. Dlaczego chce pan pracować w naszej firmie?
8. Jakie stanowisko chciałby pan osiągnąć w przyszłości w naszej firmie?
9. Czy chciałby pan wiedzieć coś bliższego o naszej firmie.

Pamiętaj! Jeżeli nie rozumiesz pytania, poproś przeprowadzającego rozmowę o powtórzenie lub wyjaśnienie. To znacznie jest lepsze, niż odpowiedź nie na temat. Powyższe pytania, najczęściej zdaniem psychologów pracy, padają w rozmowach kwalifikacyjnych z ewentualnym pracodawcą. Potraktuj je bardzo poważnie i przygotuj się wcześniej do udzielenia na nie odpowiedzi. Spowoduje to, że pewniejszy udasz się na taką rozmowę.

Uwaga czwarta.

Przećwicz rozmowę kwalifikacyjną.

„Przygotowując się do rozmowy kwalifikacyjnej wyobraź sobie siebie na miejscu przyjmującego do pracy. Jakie pytania zadałbyś jako pracodawca i jakie odpowiedzi chciałbyś usłyszeć. Ćwicząc spotkanie w wyobraźni, unikniesz zaskoczenia podczas rzeczywistej rozmowy. Pomocne przy takim treningu może być lustro. Sam się przekonasz, jaka to ważna czynność w twoim życiu, umiejętność znalezienia się na rynku pracy, gdzie decyduje konkurencja”.

Obok wyżej opisanych umiejętności, bardzo ważne jest, zgłoszenie pisemnej oferty pracy u wybranego pracodawcy. W części tej omówię sposób pisania listu motywacyjnego - podania oraz Curriculum vitae - życiorysu.

PODANIE – LIST MOTYWACYJNY

Zgłaszana przez ciebie oferta pracy do wybranego wcześniej pracodawcy powinna zawierać podanie (list motywacyjny). Co taki dokument powinien zawierać? Przede wszystkim twoje dane personalne: datę sporządzenia pisma, imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu (jeżeli posiadasz). Adresata pisma – czyli nazwę firmy, do której jest adresowane. Jeżeli znasz nazwisko i imię jej prezesa lub dyrektora, to wymień je przed nazwą firmy. Następnie podaj treść podania. Pisząc treść, oprócz rutynowej jej części, skup swoją uwagę na problematyce związanej z twoją motywacją do pracy u tego właśnie pracodawcy. Warto tutaj wspomnieć o tym, dlaczego ta właśnie praca może dać ci dużo osobistej satysfakcji i zadowolenia. Tak skonstruowane podanie ma przekonać twojego ewentualnego pracodawcę, że jesteś dla niego najlepszym kandydatem do pracy.

Przykład podania - patrz załącznik nr 1

ŻYCIORYS – CURRICULUM VITAE – CV.

Oprócz podania najważniejszym dokumentem wchodzącym w skład twojej oferty jest twój życiorys. To jego treści poświęć najwięcej uwagi.

Kilka praktycznych uwag.

Curriculum vitae, czyli życiorys powinien być napisany czytelnie, najlepiej na maszynie lub na komputerze. Koniecznie sprawdź, czy wszystkie dane są aktualne. Weź też pod uwagę następujące zalecenia:

- gdzie się da, używaj krótkich zdań. Unikaj zdań długich i przewlekłych,
- zaczynaj od swoich najlepszych kwalifikacji,
- wymień najważniejsze osiągnięcia,
- zachowuj obiektywny ton,
- nie wtrącaj dowcipów i nie dołączaj fotografii,
- informacje dot. twoich spraw osobistych podawaj tylko wówczas, gdy mają związek z pracą,
- nigdy nie wspominaj o żadnych osobistych kłopotach,
- sprawdź ortografię, gramatykę i interpunkcję.

Dobra rada!

Pamiętaj, że pracodawca musi przebrnąć przez wiele podań, zrobisz więc na nim dobre wrażenie, jeżeli twój życiorys będzie krótki, prosty, wyraźnie napisany i łatwy w czytaniu. Nie dołączaj fotografii, chyba że praca zależy też od aparycji.

Do lamusa można odłożyć już pisane przed laty życiorysy, gdzie oprócz daty urodzenia pisało się pochodzenie społeczne. Dziesiątki niepotrzebnych zdań uprzykrzało piszącemu życie, ale również niepotrzebnie absorbowowało czas pracodawcy.

Życiorys generalnie ma spełniać cztery funkcje:

1. może służyć jako zbiór własnych osiągnięć – przygotowując się do szukania pracy pomaga nam przypomnieć to wszystko, czego dokonaliśmy w swoim dotychczasowym życiu,
2. może stanowić rozbudowaną wizytówkę, której zadaniem jest sprawić, że zostaniesz zaproszony na rozmowę wstępną do pracodawcy,
3. może służyć jako plan rozmowy – podczas rozmowy kwalifikacyjnej,
4. może być rodzajem streszczenia i przypomnienia pracodawcy treści tej rozmowy, przy typowaniu kandydatów do zatrudnienia w swojej firmie.

Przykład życiorysu – załącznik nr 2.

Na zakończenie pragnę zwrócić twoją uwagę, na potrzebę zarejestrowania się w Powiatowym Urzędzie Pracy, w miejscu twojego zamieszkania. Daje to bowiem określone korzyści, jak; ubezpieczenie zdrowotne oraz zarejestrowanie w określonej kasie chorych. Możliwość skorzystania z fachowego szkolenia w zakresie poszukiwania pracy i poradnictwa w tym zakresie. Uzyskania kredytu na podjęcie swojej działalności gospodarczej i sposobu jego uzyskania. Wreszcie możliwość uzyskania konkretnej oferty pracy. Jednak aktualnie jest to sprawa bardzo trudna z uwagi na ograniczone możliwości w/w Urzędu, szczególnie finansowe.

Dlatego moja rada zmierza do tego, że sam musisz wykazywać aktywność na rynku pracy, celem uzyskania pracy zarobkowej. Nigdy nie zrażaj się trudnościami, jakie mogą wystąpić na początku twojej drogi zawodowej. W końcu musisz odnieść sukces.

Szanowni Państwo. Jeżeli moje sugestie zawarte w Poradniku pomogły Wam w pokonaniu barier w zakresie uzyskania pracy zarobkowej, to bądźcie uprzejmi podzielić się ze mną swoimi uwagami. Pomoże to mi opracowywać i aktualizować naszą strategię działania w przyszłości, w tej tak ważnej społecznie dziedzinie naszej działalności pomocowej.

ZAŁĄCZNIK NR 1
PODANIE - LIST MOTYWACYJNY

IMIĘ I NAZWISKO

Dokładny adres

Telefon

Piła, dnia

Nazwa firmy

do której kierujesz składane dokumenty

Adres firmy

Podanie

Celem listu motywacyjnego jest umotywowanie swojej kandydatury na określone miejsce pracy. Zawrzyj w nim takie informacje i fakty z twojego życia, jakie mogą przydać się na danym stanowisku. Pracodawca musi wiedzieć jaki będzie miał z ciebie pożytek zatrudniając ciebie, a nie kogoś innego. List motywacyjny musi zachęcić czytającego do zainteresowania się ofertą i przeczytania pozostałych dokumentów, które dostarczyłeś. Musisz także wykazać, że posiadane przez ciebie umiejętności i doświadczenie przydadzą się w przyszłej pracy. Staraj się jednak nie powielać życiorysu (cv – curriculum vitae).

Zakończ podpisem

Wymień dołączone załączniki:

1. Życiorys.
2. Świadectwo ukończenia szkoły zawodowej, średniej.
3. Zaświadczenia ukończenia kursów.
4. Inne.

ZAŁĄCZNIK NR 2

ŻYCIORYS – CURRICULUM VITAE – CV

IMIĘ I NAZWISKO

INFORMACJE OSOBISTE

Podaj swój wiek, datę i miejsce urodzenia, dokładny adres oraz telefon, aby ułatwić pracodawcy kontakt z tobą.

DOŚWIADCZENIE

W tym miejscu wymień wszystkie miejsca zatrudnienia oraz własne osiągnięcia na poszczególnych stanowiskach pracy.

Przykład:

1990–1994 Sklep Obuwniczy Piła
Sprzedawca

- Zwiększył wartość sprzedaży z 3 tysięcy do 7 tysięcy złotych.

1985–1990 Zakłady Galanterii Skórzanej Piła
Brygadziści

- Zarządzał 6 pracownikami przy linii produkcyjnej.

1980–1984 Wytwórnia Wyrobów Czekoladowych Piła
Przedstawiciel handlowy

- Podwoił przychody ze sprzedaży przypadające na jednego reprezentanta.
- Rozbudował zespół sprzedaży z 3 do 5 przedstawicieli.

WYKSZTAŁCENIE

Wymień nazwy, miejsca i daty ukończonych szkół.

Przykład:

1971–1975 Zespół Szkół Mechanicznych Trzcianka

- Otrzymał tytuł technik mechanik.

DODATKOWE UMIEJĘTNOŚCI

Wspomnij o swoich dodatkowych kwalifikacjach tj. ukończonych kursach i innych umiejętnościach.

Przykład:

- Znajomość obsługi komputera.
- Prawo jazdy kategorii „B”.

ZAINTERESOWANIA

Przedstaw swoje zainteresowania (np. nurkowanie, bieganie itp.).

Zakończ podpisem

Autorka: **mgr Julia Kortus**

DZIAŁALNOŚĆ POMOCOWA TERAPIA RODZINNA – „SOS RODZINO”

Rozdział 3

„PRZEMOC, oprócz bezpośredniego zagrożenia, niesie za sobą cały szereg szkód zarówno w psychicznym, jak i społecznym funkcjonowaniu jednostki.

SKUTKI przemocy nieraz wloką się za człowiekiem przez długie lata, osaczając go siecią niewidzialnych ograniczeń”.

Irena Pospiszył

Irena Pospiszył
„Przemoc w rodzinie”, Warszawa 1994

FORMY PRZEMOCY FIZYCZNEJ:

- popychanie,
- rzucanie tym, co jest pod ręką,
- spoliczkowanie,
- uderzenie pięścią,
- uderzenie ciężkim przedmiotem,
- kopanie,
- pobicie partnera,
- duszenie,
- użycie noża lub broni.

(z badań przeprowadzonych przez I. Pospiszyl w grupie par małżeńskich).

FORMY PRZEMOCY PSYCHICZNEJ:

- izolacja,
- ograniczanie snu i pożywienia,
- narzucanie własnych sądów,
- degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie),
- hipnoza,
- narkotyzowanie,
- groźba zabójstwa.

(wg Organizacji Amnesty International).

W opinii społecznej przemoc kojarzy się z przestępczością lub nasiloną patologią społeczną. Publicyści często utrwalają takie właśnie wyobrażenie, opisując sensacyjne przykłady agresji wewnątrzrodzinnej. Tymczasem ma ona miejsce w rodzinach, które obserwowane z zewnątrz, nie dają żadnych podstaw do podejrzewania dramatów, jakie się tam w istocie rozgrywają.¹

Znęcanie fizyczne zawsze przejawia się w pobiciu ofiary niejednokrotnie zakończonym poważnym uszkodzeniem ciała. Do „najłagodniejszych”, wg Kołakowskiej-Przełomiec, przejawów przemocy fizycznej, zalicza się:²

- uderzenia w twarz,
- pchnięcia,
- rzucenie we wzajemnej kłótni drobnymi przedmiotami,
- spowodowanie sińca lub zadrapania.

¹ I. Pospiszyl, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, str. 101

² Tamże, str. 100

Wg autorki, w układzie małżeńskim, istnieją pewne charakterystyczne cechy stosowanej przemocy. W opublikowanych w 1985 roku przez H. Kołakowską-Przełomiec badaniach przeprowadzonych w rodzinach sprawców przestępstw z art. 184 kk (obecnie art.) ujawniono, że 68,2% ofiar przemocy wewnątrzmałżeńskiej *miało swój udział w eskalacji agresji*. Była to co prawda *grupa specyficzna*, obejmująca bowiem tylko przypadki ujawnione, i to takie, które trafiły na ławę sądową, jednak badania socjologiczne również potwierdzają większe uczestnictwo ofiar dorosłych w aktach przemocy.³

Znęcanie się psychiczne jest najbardziej nieuchwytną, najbardziej zdradliwą formą maltretowania. Nikt nie jest w stanie zmierzyć prawdziwych rozmiarów psychicznego krzywdzenia ani określić wszystkich tego typu zachowań. To samo stwierdzenie, reakcja czy czynność w jednej sytuacji mogą być *zupełnie naturalne*, a w innej stać się *okrutnym ciosem* dla psychiki człowieka, pozostawiającym trwały ślad. A przy tym zadany cios może być nawet niezauważalny dla obserwatora z zewnątrz.

Wymienione wcześniej kategorie czynów są na tyle ogólne, że mogą obejmować niemal każde zachowanie krzywdzące, chociaż nie zawsze ma się tę pewność (np. odrzucenie można traktować jako izolację).

Nie ma również jasnych kryteriów oceny psychicznego maltretowania jednostki.⁴ Przypadki psychicznego znęcania są *ujawniane najczęściej w sytuacji przemocy fizycznej*, dotyczą zwykle bardziej hałaśliwych form zachowania, takich jak:

- wrzeszczenie,
- wyzywanie,
- oczernianie,
- wyszydzanie.

Te zachowania wzbudzają też większe zainteresowanie opinii społecznej. Istnieją jednak metody daleko bardziej wyrafinowane, ukryte pod maską rzetelności i uczciwości, którym na pozór nic nie można zarzucić. Mówienie kobiecie, że jest niezła, tylko ma dziesięć lat za dużo, wykrzykiwanie mężczyźnie, że niczego nie potrafi, odwiedzanie starych rodziców tylko w okresie przyływu ich gotówki *są formami zachowania, które głęboko raniąc ludzi, mogłoby uchodzić w otoczeniu najwyżej za przejaw braku dobrych manier*.

³ I. Pospiszyl, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, str. 100

⁴ Tamże, str. 104

Podobnie „niewinne” gry składają się na codzienność ogromnej liczby udręczonych osób, niszcząc ich poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnych wartości, radość życia, godząc w poczucie tożsamości.⁵

Na zakończenie tematu, autorka podaje, że zrezygnowała z *najbardziej drastycznych przypadków*, jak:

- zastraszanie,
- zmuszanie do przyglądania się szokującym scenom,
- brutalne niszczenie elementarnego poczucia bezpieczeństwa itp.

Twierdzi, że zależało jej na ukazaniu sytuacji pozornie nieszkodliwych, *które faktycznie poszerzają krąg ludzi psychicznie okaleczonych*.⁶

⁵ I. Pospiszył, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, str. 107

⁶ Tamże, str. 108

PRZESTĘPCZOŚĆ PRZECIWKO RODZINIE W LITERATURZE I ORZECZNICTWIE SĄDU

Przestępstwa przeciwko rodzinie i opiece.

Rodzina, jako instytucja spełniająca ważne funkcje społeczne, obok małżeństwa oraz macierzyństwa, znalazła się pod ochroną państwa. Wyrazem tego są zapisy w Ustawie Zasadniczej. Najważniejszym, dla dobra rodziny, jest artykuł mówiący:

„Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo, znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej”.⁷

Oprócz tego artykułu, niemniej ważnymi dla prawidłowego funkcjonowania rodziny są między innymi artykuły mówiące o:

- godności i wolności praw człowieka (art. 30 i 31),
- nietykalności i wolności osobistej (art. 38),
- ochronie życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia (art. 47),
- prawie rodziców do wychowania dziecka (art. 48),
- odpowiedzialności karnej osób dopuszczających się czynu zabronionego (art. 42), i inne.

Zasady zawarte w Konstytucji są uszczegółowione normami Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego, Kodeksu Cywilnego oraz Kodeksu Karnego.

Znaczące miejsce w problematyce ochrony rodziny zajmują normy prawa karnego. W Kodeksie Karnym znajduje się kilka rozdziałów poświęconych temu problemowi. Zawarte w nich normy chronią dobro rodziny.

ROZDZIAŁ XXVI – przestępstwa przeciwko rodzinie i opiece – określa katalog sześciu przestępstw (od art. 206 do 211). Mimo zmiany tytułu (poprzednio: przestępstwa przeciwko rodzinie, opiece i młodzieży), rozdział ten ujęty został w nowym (obowiązującym od 01.09.98r.) Kodeksie bardzo podobnie do Kodeksu Karnego z 1969r.

Podobnie jak w „starym” Kodeksie, rozdział otwiera artykuł dotyczący *bigamii art. 206 kk*, który wprawdzie pośrednio, ale chroni dobro rodziny. Przestępstwo popełnia osoba, która zawiera małżeństwo pomimo, że pozostaje w ważnym związku małżeńskim. Bigamia jest przestępstwem umyślnym i ma charakter jednorazowy, a nie trwały. Trwanie bowiem w takim związku nie jest już bigamią, a tylko trwałym skutkiem.

⁷ Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, art. 18

Ustawodawca rezygnuje też z ukarania osoby, która zawiera związek małżeński z bigamistą. Przepis ten nie dopuszcza też, jak było poprzednio, odpowiedzialności karnej za podżeganie oraz pomocnictwo w dokonaniu tego typu przestępstwa.⁸

Kolejnym jest **artykuł 207 §1, 2 i 3 kk**, który obejmuje swoim zasięgiem przestępstwa związane z fizycznym i moralnym znęcaniem się, zarówno nad członkami rodzin jak również nad innymi osobami pozostającymi w stałym lub przemijającym stosunku zależności do sprawcy. Są to więc oprócz małżonków i dzieci, również konkubenci, osoby małoletnie oraz osoby bezradne (starsze, chore). **Artykuł w §2 kk** obejmuje czyn połączony ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, a w **§3** mówi się, że karze podlega również osoba, która swoim postępowaniem doprowadziła do targnięcia się pokrzywdzonego na swoje życie.

Artykuł 208 kk bierze pod ochronę osoby małoletnie i określa kary jakim podlegają sprawcy powodujący rozpijanie tych osób.

Małoletnią jest osoba, która nie ukończyła 18 roku życia i każdy kto dostarcza takiej osobie napojów alkoholowych, ułatwia ich spożywanie, bądź nakłania do spożycia, podlega karze pozbawienia wolności.

Prawodawca słusznie chroni tu małoletniego stwierdzając, iż rozpijanie jest zamachem na jego rozwój psychofizyczny.

Następny artykuł rozdziału, **artykuł 209** mówi o uporczywym uchylaniu się od obowiązku opieki przez nie łożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby, narażając je na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych.

W nowym Kodeksie, w określeniu przestępstwa uporczywej niealimentacji, jako znamię tego przestępstwa, podkreślone zostało *naruszenie obowiązku opieki*.

Określenie powyższe służy odparciu zarzutu, że ten typ przestępstwa służy penalizacji niewywiązywania się ze zobowiązań cywilnoprawnych.⁹ W artykule tym koniecznym jest dowiedzenie *uporczywości uchylania się od alimentacji*.

Artykuł 210 kk mówi o odpowiedzialności karnej osób, które mając obowiązek troszczenia się o osobę poniżej 15 roku życia (np. matka w stosunku do dziecka), osobę nieporadną fizycznie lub psychicznie, porzucają te osoby, pozostawiając je swemu losowi i narażając je na niebezpieczeństwo utraty zdrowia a nawet życia.

Ostatni artykuł rozdziału, **artykuł 211 kk** dotyczy odpowiedzialności karnej za zatrzymanie bądź uprowadzenie, wbrew woli opiekuna, małoletniego poniżej 15 roku życia lub osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny.

⁸ J. Wojciechowski, Kodeks Karny, Komentarz i orzecznictwo, Warszawa 1997, s. 364

⁹ J. Wojciechowski, Kodeks Karny ..., tamże, s. 370

Analizując wymienione artykuły *rozdziału XXVI* widzimy, że:

- **rodzinę** chronią artykuły **206, 207 i 209 kk**, dotyczące odpowiednio: bigamii, znęcania się oraz niealimentacji,
- **opiekuńcze funkcje rodziny**, spełniane wobec dzieci, młodzieży i osób bezradnych chronią artykuły **208, 210 i 211 kk**, dotyczące odpowiednio: rozpijania nieletnich, braku troski o osoby nieletnie i nieporadne, zatrzymanie bądź uprowadzenie osób nieletnich bądź nieporadnych.¹⁰

Należy podkreślić również, że przedmiotem ochrony wymienionych artykułów są nie tylko dobra wymienione w tytule rozdziału, tzn. członkowie rodziny, młodzież bądź dzieci, ale też osoby bezradne oraz pozostające w stałym lub przemijającym stosunku do sprawcy, a więc również konkubenci.

System prawa karnego, zmierza obecnie do złagodzenia kar zasadniczych oraz środków karnych, stosowanych wobec osób dopuszczających się różnego rodzaju przestępstw.

Uważam, że w dużej mierze jest to związane z dostosowywaniem naszego prawa do wymogów prawnych Unii Europejskiej oraz państw zachodnich, dla których nasze prawo było dotychczas zbyt represyjne.

Tendencję tę możemy przedstawić zestawiając niektóre artykuły zawarte w „starym” oraz „nowym” Kodeksie Karnym.

¹⁰ A. Tobis, Główne przestępstwa przeciwko rodzinie, Poznań 1980, s. 33
- autor posługuje się tu art. KK poprzednio obowiązującego – np. art. 184 kk – w nowym KK ma nr 207

NOWE ROZWIĄZANIA KODEKSOWE

Stary Kodeks Karny
z 1969 roku

Nowy Kodeks Karny
z 1997 roku
(wszedł w życie 01.09.98r.)

Rozdział XXV – Przepisy przeciwko rodzinie, opiece i młodzieży	Rozdział XXVI – Przepisy przeciwko rodzinie i opiece
Art. 183 §1 Kto zawiera małżeństwo mimo, że pozostaje w związku małżeńskim <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 5 . §2 Tej samej karze podlega kto zawiera małżeństwo z osobą, która pozostaje w związku małżeńskim.	Art. 206 Kto zawiera małżeństwo, pomimo że pozostaje w związku małżeńskim <i>podlega</i> karze ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2 .

Jak wynika z powyższego zestawienia, w nowym kk prawodawca przewiduje ukaranie tylko bigamisty, odstępując od karania osoby zawierającej z nią związek małżeński. Inne jest również zagrożenie karą dla osoby popełniającej tego rodzaju przestępstwo, czyli dla bigamisty.

W nowym kk prawodawca preferuje karę ograniczenia wolności. Dopiero w bardziej drastycznych przypadkach, bigamista podlega karze pozbawienia wolności w wymiarze do lat 2. Oprócz więc uwzględnienia tu kary wolnościowej, prawodawca obniża również górną granicę kary - w stosunku do „starego” kk – aż o 3 lata, nie określając jednocześnie granicy dolnej.

<p>Art. 184</p> <p>§1 Kto znęca się fizycznie albo moralnie nad członkiem swojej rodziny lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą bezradną – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 5 lat.</p> <p>§2 Jeżeli następstwem czynu jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie albo sprawca działa ze szczególnym okrucieństwem – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 1 roku do lat 10.</p>	<p>Art. 207</p> <p>§1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.</p> <p>§2 Jeżeli czyn określony w §1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 1 roku do lat 10.</p> <p>§3 Jeżeli następstwem czynu określonego w §1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 2 lat do lat 12.</p>
---	---

Analizując różnice między „starym” a „nowym” kk, dotyczące przestępstwa znęcania się fizycznego i moralnego nad rodziną, możemy zauważyć co następuje:

- w §1 prawodawca pozostawił nie zmienioną górną granicę zagrożenia karą, obniżając natomiast o 3 miesiące granicę dolną. Jest to sytuacja korzystniejsza dla sprawcy, ponieważ obecnie może on być skazany tylko na 3 miesiące pozbawienia wolności, poprzednio zaś kara nie mogła być niższa niż pół roku.

Zgodnie z poprzednimi przepisami prawa karnego, jednakowej karze (od roku do 10 lat) podlegał sprawca, który doprowadził zarówno do targnięcia się ofiary na własne życie, jak też ten który działał za szczególnym okrucieństwem.

Obecnie czyny te (jak też zagrożenie karą) zostały rozdzielone:

- karze od 1 roku do 10 lat pozbawienia wolności podlega tylko sprawca, który działa ze szczególnym okrucieństwem (art. 207 §2). Sprawca, który doprowadził swoją ofiarę do targnięcia się na własne życie (§3) podlega znacznie surowszej karze, podwyższonej zarówno w dolnej (o 1 rok) jak i w górnej granicy (o 2 lata).

Należy w tym miejscu podkreślić, że w całym rozdziale XXVI jest to jedyny przypadek, kiedy prawodawca zaostrza, w sposób znaczący, zagrożenie karą.

<p>Art. 185</p> <p>Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napojów alkoholowych, ułatwiając mu ich spożywanie lub nakłaniając go do spożywania takich napojów – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności do lat 3.</p>	<p>Art. 208</p> <p>Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napojów alkoholowych, ułatwiając mu ich spożywanie lub nakłaniając go do spożywania takich napojów <i>podlega</i> grzywnie, karze ograniczenia wolności, albo pozbawienia wolności do lat 2.</p>
---	---

W tym przypadku treść jest taka sama jak w dawnym artykule 185, inne jest jednak zagrożenie karą. Prawodawca stawia tu przede wszystkim na kary wolnościowe – grzywna, kara ograniczenia wolności – dopiero w ostateczności decydując się na karę pozbawienia wolności, przy czym górna granica tej kary, w stosunku do poprzednich przepisów, jest niższa o 1 rok.

<p>Art. 186</p> <p>§1 Kto uporczywie uchyla się od wykonania ciążącego na nim z mocy ustawy obowiązku łożenia na utrzymanie dziecka, rodziców lub innej osoby najbliższej, i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności do lat 3.</p> <p>§2 Tej samej karze podlega kto dopuszcza się czynu określonego w §1 względem osoby, co do której obowiązek łożenia na utrzymanie stwierdzono prawomocnym lub podlegającym wykonaniu orzeczeniem sądu.</p>	<p>Art. 209</p> <p>§1 Kto uporczywie uchyla się od wykonania ciążącego na nim z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego <i>obowiązku opieki</i> przez nie łożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych – <i>podlega</i> grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.</p> <p>§2 Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub właściwej instytucji.</p> <p>§3 Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano świadczenie z funduszu alimentacyjnego, ściganie odbywa się z urzędu.</p>
---	--

Analizując powyższe zestawienie, zwrócić należy szczególną uwagę na fakt, że prawodawca podkreśla tu, iż podstawowym znamieniem tego przestępstwa, przestępstwa uporczywej niealimentacji, jest *naruszenie obowiązku opieki*, a nie tylko łożenia na utrzymanie, jak to było w „starym” kodeksie.

Podobnie jak w większości artykułów tego ROZDZIAŁU, prawodawca znacznie łagodniej określa tu zagrożenie karą. Obecnie największe zastosowanie mają kary wolnościowe – grzywny i ograniczenia wolności – a górna granica kary pozbawienia wolności za to przestępstwo obniżona została z 3 do 2 lat.

W nowym kk zmiana jest również taka, że ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego lub odpowiedniej instytucji (§2) a z urzędu odbywa się tylko wtedy, gdy pokrzywdzonemu przyznano świadczenie z funduszu alimentacyjnego.

<p>Art.. 187</p> <p>§1 Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o osobę poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę taką porzuca – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 5.</p> <p>§2 Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby, o której mowa w §1, sprawca <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.</p>	<p>Art. 210</p> <p>§1 Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę taką porzuca – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności do lat 3.</p> <p>§2 Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby określonej w §1, sprawca <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.</p>
---	--

Z powyższego zestawienia wynika, że prawodawca w §1 tego artykułu, nie określa obecnie dolnej granicy zagrożenia karą, umniejszając jednocześnie górną granicę kary aż o 2 lata.

Również w §2 prawodawca obniża górną granicę kary o 2 lata, obniżając jednocześnie dolną granicę o 6 miesięcy. Zagrożenie karą jest więc, zgodnie z nowymi przepisami kk, znacznie łagodniejsze niż poprzednio.

<p>Art. 188</p> <p>Kto wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru uprowadza lub zatrzymuje małoletniego poniżej lat 15, albo osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 5.</p>	<p>Art. 211</p> <p>Kto wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru uprowadza lub zatrzymuje małoletniego poniżej lat 15, albo osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – <i>podlega</i> karze pozbawienia wolności do lat 3.</p>
--	--

W tym przypadku, treść artykułu jest taka sama jak w dawnym art. 188, ale w sposób istotny zmienia się zagrożenie karą. Prawodawca zrezygnował tu z określenia dolnej granicy kary, obniżając jednocześnie górną granicę kary o 2 lata.¹¹

Z powyższych zestawień wynika, że zmiany ewidentnie prowadzą w kierunku złagodzenia kar. Przejawia się to zarówno w obniżaniu dolnej i górnej granicy kary jak też w szerszym stosowaniu kar wolnościowych –grzywny i ograniczenia wolności.

Prawodawca, w części ogólnej Kodeksu Karnego obecnie obowiązującego, wymienia **cztery fundamentalne zasady prawa karnego:**

- 1) przestępstwem może być tylko czyn opisany w ustawie, obowiązujący w chwili jego popełnienia,
- 2) nie działanie prawa wstecz,
- 3) winy (przestępstwem jest tylko czyn zabroniony),
- 4) humanitaryzmu (kary i inne środki karne stosuje się z poszanowaniem godności człowieka).¹²

Obowiązek humanitaryzmu podniesiony więc został do rangi naczelných zasad prawa karnego, a szczególnym jego wyrazem jest rezygnacja z kary śmierci.

¹¹ J. Wojciechowski, Kodeks Karny, Komentarz i orzecznictwo, Warszawa 1997, ss. 364-374 oraz I. Andrejew, Kodeks Karny, Krótki komentarz, Warszawa 1978, ss. 148-153

¹² J. Wojciechowski, Kodeks Karny ..., tamże, s. 6

Ciągle jeszcze stawia się pytanie, czy *opuszczenie związku, nawet krzywdzącego, jest w ogóle metodą godną polecenia*. Wg I. Pospiszyl, metoda ta – jako jedna z wielu – powinna bez wątpienia, znajdować się repertuarze sposobów *rozwiązywania problemu przemocy*.

Ogrom zniszczenia, jakie czyni przemoc, WART JEST ZAKWESIONOWANIA ZASADY O NIEROZERWALNOŚCI ZWIĄZKU. Niezależnie od tego, czy ofiarą jest kobieta, czy dziecko, DŁUGOTRWAŁE PRZEBYWANIE W ZWIĄZKU TRAUMATYCZNYM POZOSTAWIA PODOBNE ŚLADY.¹³

Przebywanie kobiety w takim związku prowadzi do uzależnienia zarówno psychicznego jak i społecznego, porównywalnego z każdym innym rodzajem uzależnienia. ISTOTĄ POMOCY powinno zatem być uaktywnienie kobiety w kierunku podjęcia odpowiedzialności za zmianę swojego położenia.

Wg Franksa i Geffnera (1998):¹⁴

„...krzywdziciel może nigdy się nie zmienić, ale każda kobieta ma prawo wybrać bezpieczeństwo i zakończyć krzywdzący związek. Jediną osobą, która może to zmienić jest ona sama”.

Proces uwalniania się od krzywdzącego związku ułatwia, opracowany na wzór DWUNASTU KROKÓW AA, swoistego rodzaju przewodnik pt. „DWANAŚCIE KROKÓW”, który ma na celu zmobilizowanie kobiety do przejęcia kontroli nad własnym życiem.

¹³ I. Pospiszyl, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, str. 219

¹⁴ Tamże, str. 222

PROCES UWALNIANIA SIĘ OD KRZYWDZĄCEGO ZWIĄZKU DWANAŚCIE KROKÓW

1. PRYZNAJEMY – że jesteśmy pod wpływem krzywdzącej sytuacji, że potrzebujemy pomocy oraz wsparcia ze strony innych.
2. JESTEŚMY ŚWIADOME – że tylko my możemy zmienić nasze własne życie i dokonywać w nim wyboru.
3. WIERZYMY - że odpowiedzialność za nasze własne uczucia i zachowanie spoczywa na nas.
4. WIEMY – że jesteśmy wartościowymi ludźmi zasługującymi na godność i szacunek.
5. ANALIZUJEMY HISTORIĘ NASZEGO ŻYCIA – staramy się wypunktować nasze mocne i słabe strony oraz nasze potrzeby.
6. DZILIMY SIĘ – naszą historią życia z innym człowiekiem. Opowiadamy innej osobie o naszych doświadczeniach.
7. PODEJMUJEMY DECYZJĘ – o konieczności zmiany naszego życia i rozpoczynamy dokonywanie zdrowych wyborów.
8. ROZWIJAMY SYSTEM POMOCY – i szukamy źródeł, z których będziemy mogły czerpać wsparcie w czasie dokonywanych zmian.
9. UŚWIADAMIAMY SOBIE – że nasze szczęście nie zależy od trwania związku, ale leży w nas samych.
10. WYJAŚNIAMY – swoją sytuację naszym przyjaciołom, osobom, które kochamy, a które mogły zostać zranione przez nas w czasie trwania naszego krzywdzącego związku; chyba, że byłoby to niebezpieczne zarówno dla nas, jak i dla nich.
11. UCZYMY SIĘ – rozróżniać relację zdrową od krzywdzącej.
12. OSIĄGAMY – za pomocą *DWUNASTU KROKÓW* rozwój świadomości, stosujemy go w życiu i dzielimy się naszą wiedzą z innymi osobami.

ODDZIAŁYWANIE SKUPIONE NA OFIERZE

TRZY ETAPY

I ETAP:

Przebudowa u osoby poszkodowanej stosunku do siebie.

II ETAP:

Odblokowanie niejako naturalnych reakcji jednostki na długo znoszone upokorzenia, to znaczy uczucia gniewu i złości do agresora, a także zaakceptowanie tych uczuć jako prawidłowych.

III ETAP:

Budowanie alternatywnego modelu interakcji, niezależnie od tego, czy ofiara utrzyma kontakt z agresorem, czy nie.

Psychoterapia skoncentrowana na ofierze przemocy, niezależnie od tego, czy prowadzona jest w czasie indywidualnych spotkań z psychologiem, czy też w grupie, *przebiega przez kilka etapów:*¹⁵

W **I ETAPIE**, przede wszystkim chodzi o podniesienie u osoby poszkodowanej jej poczucia własnej wartości, kompetencji, obalenie wielu racjonalizacji, którymi się otoczyła.

II ETAP, wbrew pozorom nie jest sprawą łatwą. Ofiara niejednokrotnie przeszła intensywny trening posłuszeństwa – sama myśl o ujawnieniu swoich emocji napawa ją lękiem. *Niepokój ofiary może też wywoływać wiele nagromadzonych negatywnych emocji:*

- może się obawiać, że jeżeli raz sobie pozwoli na odreagowanie, to utraci kontrolę na sobą i spowoduje wiele nie chcianych szkód,
- wreszcie opór przed ujawnieniem takich emocji może wpływać z ambiwalencji uczuć do agresora.

Jednak zdaniem psychologów, skuteczność terapii zależy w dużym stopniu od umiejętności odreagowania narosłego napięcia.

Rodzaj pracy z ofiarą z ofiarą, jak w **III ETAPIE**, często prowadzi się w schroniskach dla ofiar przemocy – przykładem jest CHISTWICK WOMENS AID w Wielkiej Brytanii (1971r.).

Program pobytu w schronisku dzieli się na 3 FAZY, uwzględniając pewne specyficzne cechy kobiety bitej.¹⁶

¹⁵ I. Pośpiszyl, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 216

¹⁶ Tamże, str.217

III FAZY PROGRAMU POBYTU W SCHRONISKU

FAZA I

W I FAZIE kobieta znajduje się w tzw. CENTRUM KRYZYSOWYM, co oznacza, że pozostaje na prawach wyjątkowych – jest wszechstronnie ochroniana i podtrzymywana, odpowiedzialność zaś ponosi bardzo niewielką, zgodnie z jej predyspozycją wyjściową.

CELEM tego etapu jest otrząśnięcie się z depresji i wszechogarniającego poczucia niemocy oraz uświadomienie kobiecie, że pozostawanie w związku krzywdzącym nie jest przeznaczeniem, że zależy od jej decyzji.

TERAPIA KRÓTKOTRWAŁA

FAZA II

W tej FAZIE kobieta wybiera sobie zakres obowiązków i odpowiedzialności.

CELEM podstawowym jest wypracowanie poczucia kompetencji, uświadomienie kobiecie własnych umiejętności, zachęcenie do ich doskonalenia oraz wytworzenie pewnego zmysłu praktycznego, to znaczy skoncentrowanie się na potrzebach niezbędnych do samodzielnego utrzymywania siebie.

TERAPIA TRWA 3-4 TYGODNIE

FAZA III

W FAZIE III kobieta dostaje samodzielny pokój, zostaje włączona do zarządu domu, bierze udział w decyzjach dotyczących organizacji i prowadzenia całej społeczności.

CELEM ostatniego etapu terapii jest utrwalenie się umiejętności uświadomionych i wypracowanych w FAZIE II.

TERAPIA TRWA 4-6 TYGODNI

Schronisko założone w Wielkiej Brytanii jest pierwszym schroniskiem dla bitych kobiet i dzieci. Powstało z inicjatywy Erin Pizzy, na wzór KOMUNY TEREPEUTYCZNEJ w 1971r.

Fazy programu pobytu w schronisku, uwzględniają pewne jak już wspomniałam wcześniej specyficzne cechy kobiety bitej:

- niezmiernie niską samoocenę,
- silnie rozwiniętą potrzebę zależności,
- poczucie niekompetencji,
- depresję,
- wysoki wskaźnik identyfikacji z rolą żony zgodną z tradycyjnym podziałem ról:

- dominującej męskiej,
- uległej kobiecej.

Po udanym eksperymencie Erin Pizzy nastąpił gwałtowny rozwój instytucji wzorowanych na schronisku w CHISTWICK. W 1979 roku istniało już *100* podobnych instytucji w Wielkiej Brytanii i *60* w USA. W 1989 roku odnotowano już ponad *1000* tego typu placówek w USA. Powstają też *placówki w całej Europie*:

- Berlin, Monachium i inne miasta niemieckie,
- w krajach skandynawskich i innych.

(wg Gallea i Strausa 1988)

50% kobiet, które przebywały w schronisku dłużej niż 1 tydzień, nigdy już nie powróciło do dawnego związku. Liczba ta gwałtownie wzrosła wśród kobiet, które trafiły do schroniska po raz drugi.¹⁷

Wg wielu specjalistów, osiã zachowań krzywdzących w rodzinie jest MAŁŻEŃSTWO. W nieszczęśliwym małżeństwie, nieszczęśliwi są wszyscy członkowie rodziny – oprócz małżonków, również dzieci i dziadkowie.¹⁸ Rodziny takie potrzebują wsparcia i różnorodnych oddziaływań.

Jedną z częściej spotykanych form pracy z małżeństwem, w którym występuje problem przemocy, jest *psychoterapia krótkoterminowa*. Obejmuje ona od *sześciu* do *dwunastu* spotkań z psychologiem, przeciętnie raz w tygodniu – ostatnie dwie, trzy sesje odbywają się w dłuższych odstępach czasu, aby małżeństwo mogło uniezależnić się od terapeuty.¹⁹

W terapii krótkoterminowej, przez różnych specjalistów, proponowane są różnego rodzaju formy pracy korekcyjnej z małżeństwem. Dorothy R. Freeman (1991) prowadzi pracę korekcyjną z małżeństwem w *trzech fazach*, łącznie od 11 do 14 spotkań.²⁰

¹⁷ I. Pospiszyl, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 218

¹⁸ Tamże, str. 234

¹⁹ Tamże, str. 235

²⁰ Tamże, str. 237-239

PRACA KOREKCYJNA Z MAŁŻEŃSTWEM wg Dorothy R. Freeman (1991)

FAZA WSTĘPNA – 3 SPOTKANIA

PODSTAWOWE ZADANIA TERAPEUTY

- ocena i identyfikacja czynników wyzwalających spięcia, a więc *diagnoza wstępna*,
- wyjaśnienie *zasad* metody krótkoterminowej oraz *podjęcie kontraktu*,
- postawienie zadań i włączenie małżeństwa w proces terapii,
- identyfikacja problemu.

FAZA ŚRODKOWA – 3-6 SPOTKAŃ

ETAP NAJINTENSYWNIJSZEJ WSPÓŁPRACY TERAPEUTY Z MAŁŻEŃSTWEM TERAPEUTA

- wydobywa na jaw pewne wadliwe nawyki – gesty, słowa, ukryte komunikaty,
- komunikuje je w sposób przystępny, przypomina o nich,
- mówi jak te komunikaty przeżywa partner, czy jego spostrzeżenia są słuszne,
- zachęca do wyrażenia własnych wrażeń w sposób jasny, bezpośredni i prosty.

WAŻNYM ELEMENTEM TERAPII JEST ZACHĘCENIE DO STOSOWANIA W STOSUNKU DO PARTNERA WZMOCNIEŃ POZYTYWNYCH.

FAZA KOŃCOWA – 3 SPOTKANIA

Sesje występują w dłuższych niż zwykle odstępach czasu:

Dwie – w odstępach 2 tygodni.

Trzecia – po 2 lub 3 miesiącach.

CEL – podsumowanie dotychczasowych zmian, pokazanie problemów wymagających dalszej pracy małżonków i kierunku tej pracy.

FAZA WSTĘPNA

Diagnoza wstępna polega na wyodrębnieniu *punktów napięcia* w stosunkach małżeńskich. Mogą one dotyczyć spraw bieżących lub niedalekiej przeszłości. *Takim punktem może być:*

- alkoholizm męża lub żony,
- pojawienie się nowej osoby w rodzinie,
- spiętrzenie kłopotów wychowawczych,
- przejęcie przez kobietę głównego ciężaru utrzymania rodziny itp.

Aby mieć szansę *właściwej oceny problemów małżeństwa*, terapeuta powinien zwrócić uwagę na wszystkie podstawowe funkcje realizowane w rodzinie, a więc:

- rodzicielskie,
- zawodowe,
- seks,

a także:

- przynależność społeczną,
- cenione wartości,
- wzajemne oczekiwania,
- religijność.

Jednym z najbardziej wrażliwych momentów terapii jest *podjęcie kontraktu*. Polega on na *zobowiązaniu się małżonków* do współpracy z terapeutą, zaś *terapeuty* do podjęcia próby pomocy.

WŁĄCZENIE MAŁŻEŃSTWA W PROCES TERAPII.

Często jeden z małżonków nie widzi potrzeby uczestnictwa w terapii. *Zadaniem terapeuty* jest zachęcenie małżonka do pracy nad poprawą małżeństwa. *Musi wprowadzić tyle niepokoju* aby jednostka doszła do przekonania, że jej małżeństwo ma poważne problemy. *Jednocześnie* musi wykazać postawę zrozumienia. *Nie powinien* oceniać zachowania którejkolwiek ze stron.

Na etapie *identyfikacji problemu*, istotnym jest aby nie koncentrować uwagi na całym obszarze konfliktu, ale na tym problemie, który *gwarantuje szybki sukces*. Takie udane pierwsze posunięcie stanowi ważny czynnik motywujący małżonków do dalszej pracy.

W FAZIE WSTĘPNEJ terapeuta rozstrzyga też, czy jest w stanie pomóc małżeństwu. Jeżeli nie, to powinien wykazać formę pomocy lub specjalistę, którego małżeństwo jego zdaniem potrzebuje.

FAZA ŚRODKOWA

W fazie tej, małżonkowie często muszą uczyć się od nowa *pozytywnych wzmocnień* w stosunku do partnera. Każdy, nawet drobny przejaw poprawy lub dobrej woli powinien być *zauważony, pochwalony, nagrodzony*. Jest to pierwszy element odbudowy dodatniego bilansu wzajemnych kontaktów, zaczyn kształtowania pozytywnych nawyków.

TECHNIKI:

- odgrywanie ról,
- psychodrama,

chodzi o to aby ukazać problem z różnych stron, co pomaga w jego zrozumieniu.

W miarę *wzrostu* aktywności małżonków *zmniejsza* się aktywność terapeuty. Kiedy zmiany we wzajemnych stosunkach utrwalają się na tyle, że zdarzają się poza okiem terapeuty – przechodzi się do FAZY KOŃCOWEJ. W fazie tej daje się małżeństwu dużo samodzielności, wydłużając odstępy między sesjami.

ZALETY TERAPII KRÓTKOTERMNOWEJ zdaniem Freeman

1. Nie dopuszcza do silnego uzależnienia pacjentów od terapeuty i odpowiedzialność za ostateczny wynik spoczywa na małżeństwie.
2. Jasno określony czas mobilizuje uczestników do większej aktywności.
3. Najbardziej korzystne zmiany występują w początkowej fazie terapii – *jeżeli wtedy się nie pojawią, to prawdopodobnie skuteczność tej formy w ogóle będzie niewielka.*

PRZYPADEK INTERWENCJI FREEMAN

Autorka podaje wiele przykładów konkretnej pracy z małżeństwem mogących stanowić wskazówkę dla rozwoju bardzo jeszcze niedoskonałej w Polsce terapii małżeństwa i rodziny. Poniżej podam specyficzny przypadek interwencji Freeman. Co prawda głównym zadaniem tego typu specjalisty jest scalanie małżeństw, ale przypadek ten ujawnia jeszcze inny ważny fragment zadań psychologa. *Ukazuje mianowicie konieczność uwzględnienia możliwości rozpadu małżeństwa, a także sytuację, w której podstawowego znaczenia nabiera ochrona jednostki.*

Państwo Davis zostali skierowani do poradni przez psychiatrę, który wyjaśnił, że trzydziestodwuletni pan Davis zadzwonił do niego, gdy się dowiedział, iż jego dwudziestoczwolletnia żona jest związana z innym mężczyzną. Pierwszą reakcją pana Davisa była myśl, że żona musiała chyba stracić rozum, skoro zachowuje się w taki sposób. Zmusił ją więc do odwiedzenia psychiatry. Ten ostatni powiedział, że pani Davis nie ma motywacji do leczenia ani też nie jest „szalona”, i zasugerował leczenie w poradni małżeńskiej.

Podczas pierwszej wspólnej sesji zauważyłam, że pan Davis jest zgnębiony orzeczeniem psychiatry. Postanowiłam ograniczyć to wspólne posiedzenie do krótkiego scharakteryzowania naszych usług oraz metody krótkoterminowej, a następnie spotkać się z każdym partnerem oddzielnie. Pan Davis ujawnił wobec mnie swój niepokój. Jeśli żona nie jest „szalona”, to znaczy, że on nie jest w porządku jako mąż. Wyznał, że rozpaczliwie pragnie zatrzymać żonę, ale jednocześnie nie potrafi jej zmusić, żeby zerwała ze swym przyjacielem. Po prostu boi się, że stawiając żonie taki warunek, spowoduje jej odejście. Gdy spotkałam się z panią Davis, powiedziała mi, że była nieprzytomnie zakochana w swoim mężu, ponieważ był wspaniałomyślny i wyrozumiały, ale potem stwierdziła, że jest męczący i nudny. Okazało się, że nadal żywe są w niej urazy spowodowane surowym wychowaniem. Zwłaszcza ojciec miał

twardą rękę. Upoważniła mnie do opowiedzenia mężowi o jej przeszłych problemach. Z każdym z małżonków odbyłam jeszcze po jednym spotkaniu. Pani Davis miała okazję opowiedzieć o uczuciach do swojego przyjaciela. Związana jest z nim już prawie od roku. Łączą ich wspólne zainteresowania teatrem. Jest dla niej atrakcyjny jako partner seksualny. Jej zaangażowanie emocjonalne w ten związek było tak wielkie, że trudno było ją nakłonić do poważnego zastanowienia się nad swoim małżeństwem. Stało się jasne, że raczej zrezygnuje z małżeństwa niż ze związku pozamałżeńskiego. Była prawie pewna, że mąż będzie tolerował ten układ. Na oddzielnej sesji pan Davis mówił o swoim lęku, że żona go porzuci i znów będzie musiał żyć samotnie. Ujawnił, że siedem lat był hospitalizowany z powodu zaburzeń psychicznych. Jest to wspaniały człowiek obdarzony wysokim intelektem, bardzo spięty emocjonalnie i o silnym nastawieniu obronnym. Cios ten silnie ugodził w jego „ja”. Przy całej swojej kulturze bardzo potrzebuje wsparcia i uznania dla swych sukcesów zawodowych (radio i reklama). Uznał za ważne dla siebie zrozumienie przy mojej pomocy, że urazy jego żony z młodości i jej bezskuteczny bunt przeciwko ojcu zwracają się obecnie przeciwko niemu. Zrozumiał, że swoje nieszczęśliwe doświadczenie z okresu dorastania wniosłaby ona w małżeństwo z każdym innym mężczyzną.

W sobotę wieczorem, w dwa dni po naszym ostatnim spotkaniu, otrzymałam telefon od pani Davis. Mówiła trzęsącym się głosem. Z wściekłością powiedziała mi, że mąż dostał napadu szału, rzucił ją przez pokój i wypadł jak burza z domu. Czuje, że ma poważnie poturbowane siedzenie, i prosi mnie o telefon jakiegoś lekarza. Powiedziała, że w trakcie rozmowy z mężem na temat rozwodu zaczęła opowiadać o swoich uczuciach do kochanka. Przyznała się, że wdawała się w szczegóły na temat jego fizycznej atrakcyjności, swego „nieodpartego pociągu” do niego i jego umiejętności jako kochanka. Uzmysłowiłam jej, że w sposób oczywisty prowokowała męża i musiała go wyprowadzić z równowagi, ponieważ takie zachowanie zupełnie do niego nie pasuje. Zgodziła się z tym i powiedziała, że z przerażeniem myśli o tym, co się stanie, gdy mąż wróci do domu. Uprosiła sąsiada, żeby pozostał z nią przez resztę wieczora. Ostrzegłam, że sytuacja jest groźna, i stanowczo poleciłam, żeby gdy tylko mąż wróci do domu, natychmiast powiedziała mu, że rozmawiała ze mną i że ja zganiłam jej prowokacyjne zachowanie i ją obciążę odpowiedzialnością za wybuch, tak dla niego nietypowy. Polecenie to uważałam za tak ważne, że dwukrotnie kazałam jej powtórzyć, co ma powiedzieć mężowi. Wyjaśniłam, że boję się o nią, ponieważ jeśli nie weźmie na siebie odpowiedzialności za to, co się stało, mąż może zrobić jej coś naprawdę złego. Potem rozmawiałyśmy o lekarzu. Poradziłam jej, żeby zadzwoniła do lekarza, jeśli ból będzie się utrzymywał albo narastał. Poprosiłam, aby przekazała mężowi, iż jestem bardzo zaniepokojona takim obrotem sprawy i chcę się z nim spotkać jutro rano. Następnego ranka oboje stawili się punktualnie. Odbyliśmy krótką wspólną sesję, której

celem było przede wszystkim zapobieżenie dalszym aktom przemocy. Potem jeszcze spotkałam się z każdym z nich z osobna. W aktualnej sytuacji pan Davis przystał na czasową separację, aby pozwolić wygasnąć gwałtownym emocjom.

Aby streścić kilka podtrzymujących sesji, które następnie odbyłam z panem Davisem, powiem, że w końcu zdecydował się na rozwód. Utrzymał się w roli zawodowej i zachował poczucie własnej wartości. Sam mi przyznał, że telefoniczna sesja z jego żoną miała zasadnicze znaczenie w niedopuszczeniu do nieszczęścia. Tamtej nocy wybiegł z domu zaślepiony gniewem i gdyby po powrocie żona rozmawiała z nim w poprzednim duchu, mógłby stracić panowanie nad sobą.

(Freeman 1991, s. 184-187)²¹

Podobnie jak Freeman, Bornsteinowie proponują krótkoterminową formę terapii, przebiega ona jednak nieco inaczej. *Pierwsze 2-3 spotkania poświęcone są **diagnozie sytuacji małżeńskiej**. Następne 3-4 spotkania – **budowaniu pozytywnej komunikacji**. Pozostałe 6-7 spotkań – **rozwiązywaniu problemów**.*²²

²¹ I. Pospiszył, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 240-242

²² Tamże, str. 243

FORMA TERAPII MAŁŻEŃSKIEJ wg Bornsteinów (1986)

FAZA I – 2-3 SPOTKANIA *poświęcone diagnozie sytuacji małżeńskiej.*

OCENA MAŁŻEŃSKICH INTERAKCJI

Zwykle w tym celu wykorzystywany jest *wywiad połączony z obserwacją*. W tej metodzie stosuje się *dotatkowo* wiele innych technik *pomiaru małżeńskich relacji*. Do podstawowych należą:

- skala małżeńskiego dostosowania,
- skala małżeńskiego szczęścia,
- obserwacja małżeńskiego podporządkowania,
- kod małżeńskich interakcji.

FAZA II – 3-4 SPOTKANIA *poświęcone budowaniu pozytywnej komunikacji.*

BUDOWANIE GOTOWOŚCI WSPÓLPRACY

Dwie podstawowe techniki:

- *technika „historia romansu”*,
- *technika „powiedz mi, co lubisz”*.

FAZA III – 6-7 SPOTKAŃ *poświęconych rozwiązywaniu problemu.*

DWA ETAPY:

- *identyfikacja problemu*,
- *rozwiązanie problemu*.

W drugiej FAAZIE wykorzystuje się dwie podstawowe techniki: „powiedz mi co lubisz” oraz „historia romansu”.²³

TECHNIKA „POWIEDZ MI, CO LUBISZ”

Technika „powiedz mi, co lubisz” jest również niezwykle użyteczna. Stosowana często zaraz po zakończeniu pomiaru relacji małżeńskich, może być zadana jako praca domowa przedstawiona w czasie następnej sesji. Polega na wypunktowaniu tego wszystkiego, co jednostce podoba się u partnera. Zadanie powinno być wykonane w chwili spokoju. Każda osoba wykonuje je samodzielnie. Terapeuta prosi każdego, aby nie zwracał uwagi na oczekiwania współmałżonka, i pisał tylko o tym, co mu się naprawdę podoba u drugiej osoby. Oto przykład:

²³ I. Pospiszył, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 246

Lista „powiedz mi, co lubisz”:

Janina o cechach Pawła	Paweł o cechach Janiny
1. Jesteś lojalny.	1. Interesujesz się moimi sprawami.
2. Umiesz dostosować zachowanie do odpowiedniej sytuacji.	2. Podtrzymujesz moje decyzje związane z karierą zawodową.
3. Dobrze o mnie mówisz innym.	3. Masz czas i jesteś pełna energii.
4. Troszczysz się o dzieci.	4. Masz silne zasady moralne.
5. Jesteś uczciwy.	5. Jesteś wierna sobie.
6. Chętnie pomagasz w domu.	6. Jesteś szczerą.
7. Masz własne zdanie i jesteś w tym konsekwentny.	7. Wysoko cenisz przyjaźń.
8. Jesteś pełen względów dla innych.	8. Umiesz pogodzić różne sfery życia.

Przedstawiona lista jest wspólnie dyskutowana. Jeżeli stwierdzenia są niejasne, prosi się o rozszerzenie wypowiedzi.

TECHNIKA „HISTORIA ROMANSU”

W pierwszej fazie wspólnego życia wiele par małżeńskich przeżyło pozytywny okres. Warto teraz odwołać się do tego. Fakty ze szczęśliwej przeszłości są sposobem na przerwanie pasma wzajemnych oskarżeń; mogą także stanowić załączek pozytywnych kontaktów. Oto przykład:²⁴

Psycholog: Myślę, że mam już wyobrażenie waszych obecnych problemów. Wrócimy jeszcze do nich. Teraz jednak chciałbym lekko zmienić kierunek naszej rozmowy. Ciągle niewiele wiem o waszym wcześniejszym życiu, na przykład, jak się poznaliście?

Tomasz: Spotkaliśmy się w szkole średniej. Barbara przyjaźniła się z dziewczyną, z którą się umawiałem. Poznaliśmy się, i w końcu zaczęliśmy ze sobą chodzić.

Psycholog: (uśmiechając się i patrząc na Barbarę) To znaczy, że skradłaś go swojej przyjaciółce.

Barbara: Niezupełnie (*śmieje się głośno*) Im się nie kleiło. Stopniowo, każde zaczęło żyć na własny sposób. W końcu Tomasz to zakończył i zadzwonił do mnie. Zapytałam przyjaciółkę, co o tym myśli. Nic nie myślała, więc zaczęliśmy się spotykać.

Psycholog: (*do Tomasza*) Dlaczego zadzwoniłeś po raz pierwszy do Barbary. Chodzi mi o to, co podobało ci się w Barbarze.

²⁴ I. Pospiszył, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 245

Tomasz: Spodobała mi się od razu. Pomimo, że wciąż chodziłem z Joanną.

Barbara: Naprawdę? Nigdy mi tego nie powiedziałaś.

Tomasz: Nigdy? Myślałem, że ci mówiłem. To było jeszcze przed zerwaniem z Joanną.

Barbara: Nie pamiętam.

Tomasz: Na pewno pamiętasz. Przypadkowo spotkaliśmy się w czytelnicy, siedzieliśmy w korytarzu i zaczęliśmy rozmawiać, w końcu poszliśmy na lody na przeciwną stronę ulicy (*śmiech obojga*).

Barbara: To nie było dokładnie tak.

Tomasz: Może i nie, ale jestem pewien, że to powiedziałem, bo nagle coś mnie natchnęło: „powiedz to teraz”.

Barbara: (*sarkastycznie*) Rzeczy nie mogą się aż tak zmieniać.

Psycholog: W końcu zaczęliście się spotykać? Jak długo chodziliście ze sobą przed ślubem?

Barbara: Rzeczywiście, trochę czasu upłynęło – około dwóch lat.

Psycholog: I co w tym czasie zwykle robiliście?

Barbara: Różne rzeczy – odwiedzaliśmy znajomych, tańczyliśmy, graliśmy w różne rzeczy, chodziliśmy do kina...

Tomasz: Robiliśmy wiele wyczynowych rzeczy. Pamiętasz, jaki zespół stanowiliśmy w koszykówce?

Barbara: O Boże! Całkiem zapomniałam. Byłam w tym okropna.

Tomasz: No nie. Tak źle nie było. Chociaż nigdy nie zapomnę, jak mi omal nie złamałaś obojczyka, próbując wrzucić piłkę do siatki (*śmieje się*).

Barbara i Tomasz: (*nie powstrzymywany śmiech obojga*).

POMOC PSYCHOKOREKCYJNA SKUPIONA NA AGRESORZE

Cztery podstawowe zadania w procesie korekcyjnym:

- 1) zmiana przekonań agresora, jego wyobrażeń na temat przemocy, a także dostarczenie wiedzy dotyczącej konsekwencji stosowania przemocy,
- 2) zmobilizowanie agresora do pogłębienia samoświadomości, uświadomienia sobie przeżywanych emocji w określonych sytuacjach interpersonalnych, przede wszystkim związanych z prowokacją agresji,
- 3) opanowanie sposobów radzenia sobie ze stresem,
- 4) kształtowanie umiejętności kontroli gniewu.²⁵

²⁵ I. Pospiszył, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, str. 227, 228

Ad. 1. Najtrudniejszym zadaniem całego procesu korekcyjnego jest – wg I. Pospiszyl – **zmiana wyobrażeń na temat przemocy**. Nie wynika to jednak tylko z konieczności eliminowania utrwalonych przez wiele lat nawyków. Często zmiana ta wiąże się bowiem z podcięciem filaru poczucia bezpieczeństwa, jak również tożsamości agresora.

Zdolność wymuszania uległości, jest próbą wytrącenia z rąk agresora narzędzia osiągnięcia celów i może wywołać lęk przed utratą ładu wewnętrznego. **Dotyczy to agresorów, których przemoc ma charakter instrumentalny**. Wg Gondolfa (1988), aż 72% mężczyzn agresorów nie chce brać udziału w programach korekcyjnych twierdząc, że mają oni własne sposoby radzenia sobie z problemem. *Do sposobów tych zaliczają:*

- opuszczenie żony – 70%,
- zwrócenie się do Boga – 11%,
- zgłoszenie się do grupy AA – 3%,
- próby odchudzania – 29%.²⁶

Wymienione sposoby nie są zbyt skuteczne i nie uszczęśliwiają agresora. *W procesie korekcyjnym* chodzi o zdeprecjonowanie metod, jakimi się posługuje agresor, spotęgowanie w nim poczucia zawodu dotychczasowej sytuacji. W miarę pozbywania się wadliwych nawyków percepcyjnych można wprowadzać sukcesywnie elementy **wzbogacające wiedzę o życiu w małżeństwie dotyczącą bezprawności agresywnego zachowania**.

Ad. 2. Inaczej nieco przebiega proces terapii mężczyzn, u których przemoc **ma charakter impulsywny**. Główny nacisk w tym przypadku położony jest na:

- trening relaksacyjny,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- wzmocnienie mechanizmów kontroli.

Trening relaksacyjny obejmuje przede wszystkim ćwiczenia samopoznania i kontrolowania własnego ciała, zdolność regulacji napięcia wewnętrznego, umiejętność kontrolowania stanu niepokoju.

Trening relaksacyjny – technika wg Sarason, Sarason (1984)²⁷

- a) napięcie wszystkich mięśni, a następnie skoncentrowanie uwagi na określonych grupach mięśniowych,

²⁶ I. Pospiszyl, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 228, 229

²⁷ Tamże, str. 229, 230

- b) koncentracja uwagi na każdej grupie mięśni osobno,
- c) napięcie mięśni i utrzymanie tego stanu przez około 5-7 sekund,
- d) powiedzenie sobie „rozluźniam się” i natychmiast zwolnienie wszystkich mięśni,
- e) napięcie, utrzymanie, a następnie rozluźnienie każdej grupy mięśni osobno.

Trening relaksacyjny jest niezwykle użyteczny w *sytuacjach napięć*. Wymaga jednak od jednostki:

- wytrwałości,
- samodzielnej pracy.

Ad. 3. Radzenie sobie ze stresem przez agresora. Stres rozumiany jest tu jako „stan pobudzenia wewnętrznego i towarzyszących mu zmian w funkcjonowaniu jednostki powstały w wyniku określonej sytuacji”.²⁸ Założeniem radzenia sobie ze stresem jest uświadomienie sobie, że niebezpiecznymi są *sytuacje, do których nie jesteśmy przygotowani lub których nie potrafimy przewidzieć*. W związku z powyższym *najlepszym sposobem pomocy będzie kształtowanie umiejętności przewidywania sytuacji trudnych i odpowiednie przygotowanie się do nich*.

ETAPY PRACY NAD OPANOWANIEM SYTUACJI STRESOWEJ

wg Sarason, Sarason (1984)

1. *Przygotowanie do sytuacji stresowej:*

- wewnątrznie jednostka wyraża to następująco:
 - muszę wysilić pracę nad moim problemem,
 - nie będę bać się tego co nastąpi (wydarzy się),
 - zrobię wszystko, co potrafię i najlepiej, jak potrafię.

2. *Konfrontacja z sytuacją sterową:*

- zamierzam zrobić pierwszy ruch, czas jest odpowiedni,
- potrafię to zrobić,
- upewniam się, co jest naprawdę ważne.

3. *Walka z uczuciem przeciążenia:*

- to, że się boję jest normalne, *lub*
- wiem, że się biję, ale ruszam do akcji – im szybciej tym lepiej.

²⁸ I. Pospiszył, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 230

4. ***Świadomość samowzmocnienia, polegająca na wewnętrznym przeanalizowaniu całej sytuacji:***

- czy udało mi się zapanować nad wewnętrznym napięciem? – tak zrobiłem to.
 - nieźle poradziłem sobie z problemem,
 - wygląda na to, że potrafię radzić sobie z podobnymi problemami.²⁹

FAZY TERAPII GRUPOWEJ

1. ***Zachęcenie jednostki do ujawnienia nieprzyjemnych przeżyć związanych z małżeństwem:***

- zachęcenie do wyrzucenia z siebie wszystkich pretensji, które rodzą napięcie i niepokoje.

2. ***Ukazanie – przez lidera grupy – przykładów rozwiązań opowiedzianych przeżyć:***

- *lider* stara się otwarcie udowodnić agresorowi, że to nie żona, ale on sam jest nie w porządku, że nie potrafi kontrolować swoich reakcji, a jego napaści na bliskich są nieuzasadnione,
- *z kolei oznajmia*, że dzieje się tak, bo agresor jest impulsywny lub ma inne problemy psychiczne.

3. ***Poddanie mężczyzny różnym prowokacyjnym sytuacjom, a następnie poproszenie go o:***

- wskazanie momentu ogarnięcia gniewem, (zatrzymuje się wówczas sekwencję zdarzeń, prosząc agresora aby zaproponował alternatywny kierunek akcji).³⁰

Ważnym elementem terapii jest wykorzystanie treningu relaksacyjnego.

METODA KSZTAŁTOWANIA ZRĘCZNOŚCI PSYCHOLOGICZNYCH LUB SPOŁECZNYCH – K. Pospiszył (1991)³¹

1. ***Modelowanie:***

- polega na wyodrębnieniu podstawowych elementów kształtowanej formy zachowania (np. wejście do pokoju, powitanie, wyrażenie prośby). Następnie każdą sekwencję zachowania pokazuje się w pożądanej formie (jest ważne, aby prawidłowe zachowanie pokazane było swobodnie i umiejętnie).

2. ***Odgrywanie ról:***

- osoby poddane treningowi odgrywają poszczególne sekwencje w kontakcie z terapeutą lub współuczestnikami treningu.

²⁹ I. Pospiszył, Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994, str. 231

³⁰ Tamże, str. 231-232

³¹ Tamże, str. 258

3. *Korygowanie uzyskanych rezultatów:*

- terapeuta rejestruje popełnione błędy, starając się zwrócić na nie uwagę osób zainteresowanych. Robi to tak długo, aż wynik będzie zadowalający.

4. *Wprowadzenie nabytych umiejętności w sytuacje naturalne:*

- można to najpierw zrobić w obecności terapeuty lub wprowadzić fragment całej umiejętności i stopniowo zwiększać stopień trudności.

Konkludując, stwierdzić należy, że problem *przemocy w rodzinie* jest problemem trudnym i bardzo złożonym. Według mnie, aby rozpocząć jakiegokolwiek działania pomocowe, należy najpierw *uważnie wysłuchać* osobę mającą problemy. Umiejętność słuchania jest tu bardzo ważna, ponieważ pomaga jednostce w otwarciu się, a terapeutę pomaga w *sprecyzowaniu problemu*. Należy bowiem ustalić „problem wiodący” najważniejszy. Jest to ważne dla dalszych działań pomocowych:

- jeżeli klient ma problemy alkoholowe, jest bezrobotny, znęca się nad rodziną, *to należy ustalić*, czy przyczyną problemów jest:
 - utrata pracy – stracił pracę i nadzieję, zaczął pić i znęcać się nad rodziną,
 - nadużywanie alkoholu – utrata pracy, stres, znęcanie się nad rodziną,
 - znęcanie na rodziną, agresja – zmiany psychiczne, choroba, utrata pracy, alkoholizm, obwinianie rodziny za niepowodzenia, przemoc.

Ustalenie podstawowego problemu jednostki, powodującego ciąg zdarzeń i zachowań niepożądanych pozwala na zajęcie się nim w pierwszej kolejności i pomoc w jego rozwiązaniu. Jeżeli podstawowym problemem jest *utrata pracy*, to zadaniem osoby pomagającej będzie mobilizacja klienta do aktywnego poszukiwania pracy:

- skierowanie go do osoby zajmującej się poradnictwem i pośrednictwem pracy,
- skierowanie do PUP – zainteresowanie takiej osoby ewentualnym przekwalifikowaniem zawodowym (kursy) itp.

Sama próba pomocy w rozwiązaniu problemu bezrobocia i pomoc w uzyskaniu pracy, mogą spowodować wyciszenie się klienta, zahamowanie agresji wobec najbliższych, także wzrost nadziei na poprawę sytuacji, a tym samym zaprzestanie nadużywania alkoholu.

W drugim przypadku, kiedy podstawowym problemem jest *nadużywanie alkoholu*, należy wg mnie, podjąć działania zmierzające do podjęcia przez klienta leczenia odwykowego. W tym celu należy zainteresować go zajęciami w Klubie AA, jednocześnie mobilizując do współpracy z poradnią odwykową. Zanim jednak to nastąpi, należy wyjaśnić klientowi wszystkie

niebezpieczeństwa związane z alkoholizmem i uzmysłwić, że wszelkie jego niepowodzenia życiowe – utrata pracy, utrata rodziny, agresja – wynikają z problemu alkoholowego.

W trzecim przypadku, kiedy problemem jest agresja, *znęcanie się nad rodziną*, podstawowym zadaniem terapeuty będzie ukazanie klientowi jego negatywnej postawy, pomoc w zrozumieniu problemu – a więc rozmowy. Najbezpieczniej będzie też skierować klienta do psychologa, a nawet psychiatry.

Z powyższych przykładów wynika, że do pracy z jednostką problemową *niezbędny jest cały zespół osób*, które podejmą próbę pomocy oraz *cały szereg instytucji*, do których takiego klienta można skierować. Podstawowym zadaniem osoby pomagającej w tzw. „pierwszym kontakcie” jest, wspólne z klientem, *wyodrębnienie podstawowego problemu* i mobilizacja osoby czy rodziny do *samopomocy i aktywności własnej klienta*, do jego rozwiązania. W pracy z klientem należy pokazać mu np. jak:

- inicjować kontakty z innymi ludźmi,
- kontrolować gniew w rozmowie z inną osobą,
- prosić o pracę, zaprezentować się pracodawcy,
- rozmawiać z urzędnikiem itp.

Autorka: mgr Marzena Bazimierowska

POMOC TERAPEUTYCZNA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU

Rozdział 4

Pomoc osobom uzależnionym opiera się na zasadzie, że „kto raz stał się alkoholikiem pozostaje nim do końca życia, można jedynie zahamować ewolucję choroby”. Nie istnieje żaden lek, ani metoda, która pozwoliłaby alkoholikowi, nawet po wieloletniej abstynencji, odzyskać zdolność kontrolowanego „bezproblemowego” picia. Tak więc celem postępowania leczniczego jest wyuczenie pacjenta „życia na trzeźwo” bez alkoholowej podpórki. Leczenie alkoholików opiera się również na zasadzie, że alkoholizm jest chorobą, którą trzeba i można leczyć, a alkoholik człowiekiem chorym, którego należy leczyć, dlatego, że wymaga leczenia, a nie, że na to zasługuje.

CEL POMOCY:

1. Uzyskanie większej świadomości swojej rzeczywistej sytuacji życiowej.
2. Rozpoznanie przyczyn takiego stanu rzeczy.
3. Rozpoznanie własnych ograniczeń w zakresie umiejętności życiowych.
4. Wzbudzenie motywacji do rozpoczęcia procesu zmiany siebie i swojej sytuacji.
5. Zdobycie umiejętności budowania sieci wsparcia dla wprowadzanych zmian.
6. Nabycie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z autodestrukcją i nawrotami choroby.
7. Uzyskanie wzrostu poczucia własnych kompetencji życiowych, a tym samym wzrostu poczucia własnej wartości oraz wpływu na siebie i swoje życie.

ETAPY PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z OSOBAMI UZALEŻNIONYMI OD ALKOHOLU

w oparciu o artykuły Jerzego Mellibrudy

1. Rozpoznawanie uzależnienia i uznanie tożsamości alkoholika:
 - a) praca nad destrukcją alkoholową i rozpoznawaniem objawów uzależnienia,
 - b) praca nad uznaniem bezsilności wobec alkoholu,
 - c) praca nad akceptacją własnego uzależnienia.
2. Praca nad utrzymaniem wczesnej abstynencji:
 - a) rozpoznawanie objawów głodu alkoholowego,
 - b) doraźne radzenie sobie z nim,
 - c) uczenie się korzystania z pomocy.
3. Zapobieganie nawrotom choroby:
 - a) rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych,
 - b) rozpoznawanie ryzykownych okoliczności,

- c) przygotowywanie własnych sposobów zapobiegania,
 - d) ćwiczenie umiejętności zapobiegania.
4. Rozbrajanie psychologicznych mechanizmów uzależnienia:
 - a) systemu iluzji i zaprzeczania,
 - b) systemu nałogowego regulowania uczuć,
 - c) systemu rozproszenia Ja.
 5. Problemy osobiste bezpośrednio związane z pićem alkoholu:
 - a) praca nad złością i autodestrukcją,
 - b) praca nad poczuciem winy,
 - c) praca nad poczuciem niskiej wartości, wstydu.
 6. Ćwiczenie umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia:
 - a) umiejętności interpersonalnych,
 - b) umiejętności potrzebnych do porządkowania życia,
 - c) planowanie zmian.

TEMATY PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z OSOBAMI UZALEŻNINAMI OD ALKOHOLU

1. ***Destrukcja alkoholowa.*** W początkowych etapach pracy znaczna część wysiłków terapeutycznych dotyczy zniszczeń i szkód spowodowanych pićem. Fakty destrukcji są podstawowym źródłem motywacji do terapii – ich rozpoznawanie powinno pomóc choremu w uświadomieniu sobie, że jest uzależniony.
2. ***Utrata kontroli i nadziei.*** Rozpoznawanie specyfiki i rozmiarów destrukcji alkoholowej powinno doprowadzić do uświadomienia sobie faktu utraty kontroli nad pićem i nad własnym życiem niszczone przez piće. Istnieje niebezpieczeństwo, że chory może jednak uznać swoją bezsilność wobec alkoholu w takim znaczeniu, że przestanie podejmować wysiłki zmierzające do powstrzymania pićcia. W procesie pomocy staramy się by alkoholik – uznając swoją bezsilność wobec alkoholu – zrezygnował z pragnienia używania alkoholu i ze złudzeń, że uda mu się uniknąć szkód.
3. ***Izolacja.*** Jest ona jednym z bardzo ważnych tematów w pomocy. W większości nasi pensjonariusze będą odcięci od prawie wszystkich więzi, nastąpiło u nich rozluźnienie kontaktów z otaczającym światem. Dlatego w początkowym okresie terapii szczególnego znaczenia nabiera sprawa budowania więzi z pomagającym, miejscem terapii i z grupą innych osób uzależnionych. Sprzyja temu częstość i intensywność kontaktów, proste rytuały uczestnictwa, stałe miejsce spotkań.

4. **Głód alkoholowy.** Zadaniem terapeutycznym jest tutaj zwiększenie zdolności do rozpoznawania pragnienia picia alkoholu i czuwanie nad jego wpływem na postępowanie.
5. **Tożsamość alkoholika.** Akceptacja siebie jako alkoholika i budowanie nowej wersji własnego Ja stanowi ważny aspekt pracy terapeutycznej, pomaga bowiem w zakorzenieniu się pacjenta w miejscu leczenia i dostarcza uzasadnienia dla wysiłków, które musi podejmować w czasie terapii.
6. **Uzdrowianie uczuć.** Praca nad w/w tematem obejmuje:
 - rozpoznawanie uczuć,
 - kontaktowanie się i osvajanie z bolesnymi uczuciami,
 - uczenie się konstruktywnego postępowania z ważnymi uczuciami,
 - uczenie się zdrowych sposobów poszukiwania pozytywnych uczuć.
7. **Porządkowanie umysłu.** Praca nad tym tematem jest przede wszystkim związana z rozbijaniem systemu iluzji i zaprzeczania. Obejmuje m. in. Następujące zadania:
 - uczenie się koncentracji i powstrzymywania się od odlotów,
 - rozpoznawanie i powstrzymywanie typowych zniekształceń i złudzeń,
 - uczenie się przewidywania, planowania działań oraz realistycznego rozumowania przyczynowo-skutkowego,
 - odkrywanie paradoksalnych mądrości: że uznanie bezsilności może być źródłem siły, że sprawca zła może być autorem dobra, że z rozpaczy może wyłonić się nadzieja.
8. **Budowanie konstruktywnego Ja:**
 - uczenie się samoakceptacji,
 - poszukiwanie mocnych stron,
 - uczenie się pozytywnego myślenia,
 - tworzenie i rozpoznawanie pozytywnych faktów.
9. **Rozwój duchowy.** Prace nad tym aspektem życia obejmuje najczęściej:
 - odkrywanie wartości i drogowskazów życiowych,
 - rozpoznawanie duchowych aspektów własnej egzystencji,
 - kontakt z Siłą Wyższą,
 - praktykowanie w życiu codziennym wskazań duchowych.
10. **Zapobieganie nawrotom picia.** Jest to podstawowy temat całej terapii uzależnienia, ponieważ istotą tej choroby jest nieustanne zagrożenie nawrotem, wynikające z obecności psychopatologicznych mechanizmów uzależnienia. Cele programu dotyczącego nawrotu w chorobie alkoholowej:

- uzupełnić i uporządkować własną wiedzę o uzależnieniu chemicznym i procesie zdrowienia,
- sprawdzić umiejętność rozpoznawania u siebie działania psychologicznych mechanizmów uzależnienia w aktywnej fazie choroby i po podjęciu leczenia,
- nauczyć się rozpoznawać u siebie objawy nawrotu choroby,
- stworzyć konkretny plan działania na wypadek nawrotu,
- ocenić własne działania służące trzeźwieniu.

Podstawową umiejętnością potrzebną do radzenia sobie w nawrocie choroby jest rozpoznawanie sytuacji trudnych i diagnozowanie działania własnych psychologicznych mechanizmów uzależnienia.

W I części warsztatu są omawiane 3 tematy: co to jest choroba alkoholowa i jej rozwój, psychologiczne mechanizmy uzależnienia, nawroty w chorobie alkoholowej. W II części każdy z uczestników tworzy własną listę objawów ostrzegawczych, uczy się korzystania z pomocy innych w ich rozpoznawaniu oraz opracowuje dla siebie na piśmie plan działania w nawrocie.

UWAGA!

Im mniej osoby uzależnione – na każdym etapie leczenia – są przygotowane do nawrotu choroby tym częściej ten dramat kończy się zapiciem i tym trudniej jest im pomóc.

FAZY I ETAPY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ METODY PRACY Z ALKOHOLIKAMI

1. *Faza motywowania:*

- a) nawiązanie kontaktu,
- b) wstępne rozpoznanie fazy (głębokości) uzależnienia: diagnoza i autodiagnoza dotycząca sposobu picia i aktualnych skutków nadużywania alkoholu,
- c) motywowanie do podjęcia leczenia:
 - przekonywanie chorego do przyjęcia diagnozy uzależnienia oraz aktualnych skutków zdrowotnych, psychologicznych i społecznych picia alkoholu,
 - kształtowanie u chorego potrzeby zmiany zachowania związanego z alkoholem i poszukiwanie czynników wzbudzających tę potrzebę zmiany,
 - opracowanie wstępnych programów zmiany zachowania (leczenia) dostosowanych do indywidualnych i społecznych warunków pacjenta,

d) zapoznanie z przebiegiem terapii i zawarcie kontraktu (współodpowiedzialność pacjenta za leczenie).

2. **Faza leczenia podstawowego.** Faza to składa się z 2 etapów: intensywnego oraz pogłębionego. Celem pierwszego etapu jest nauczenie chorego doraźnego utrzymywania abstynencji oraz pogłębienie motywacji do dalszej pracy, czyli przełamanie zaprzeczania chorobie. Dzięki temu możliwa jest w drugim etapie pogłębiona praca nad mechanizmami uzależnienia, której celem jest ich rozpoznanie i rozbrojenie oraz nauka umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia, zwłaszcza zapobiegania nawrotom.

A. **Etap intensywnego leczenia:**

a) nauka chronienia się przed bezpośrednimi zagrożeniami abstynencji (radzenie sobie z głodem alkoholowym, trening odmawiania picia),

Metody:

1) Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich (patrz załącznik nr 1),

2) praca w grupie,

b) praca nad rozpoznawaniem własnego uzależnienia i uznaniem siebie za alkoholika (rozpoznanie u siebie działania i skutków choroby w okresie picia):

- dostarczenie wiedzy umożliwiającej zrozumienie istoty uzależnienia,
- stworzenie pacjentowi okazji do rozpoznania uzależnienia u siebie,
- umożliwienie rozpoznania destrukcyjnych skutków choroby,
- praca nad akceptacją własnego uzależnienia,

Metoda:

1) Psychoedukacja:

- mikrowykłady – powinny spełniać następujące warunki:
 - powinny być krótkie, tzn. trwać 5-15 minut,
 - w czasie mikrowykładu należy bezpośrednio zwracać się do słuchacza, zachęcać do zadawania pytań, dyskusji,
 - powinny być wygłoszone prostym językiem, zrozumiałym dla wszystkich,
 - przekazywaną wiedzę należy ilustrować przykładami z życia,
- filmy,
- zadania domowe, np. „co to dla mnie znaczy, że jestem alkoholikiem”,

Tematy:

1) objawy i fazy choroby,

2) skutki w poszczególnych obszarach życia,

3) utrata kontroli picia i uznanie bezsilności wobec alkoholu,

4) zdobywanie tożsamości alkoholika.

B. Etap pogłębionego leczenia:

a) rozpoznawanie i rozbrajanie psychologicznych mechanizmów uzależnienia utrzymujących się w okresie abstynencji,

Metody:

1) praca grupowa zainicjowana przez techniki psychoedukacyjne (głównie mikrowykłady),

2) Maratonowe treningi na określone tematy,

Tematy:

1) schematy w sferze intelektualnej, emocjonalnej i w strukturze „JA”, które powstały w wyniku uzależnienia,

2) Wpływ tych schematów na funkcjonowanie alkoholika,

b) zapobieganie nawrotom choroby,

Metoda:

1) rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i uczenie się sposobów zaradczych,

c) nauka umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia,

Metoda:

1) ćwiczenie praktycznych umiejętności społecznych i psychologicznych poprzez, np. odgrywanie ról i scenek. Metoda ta polega na inscenizowaniu krótkich scenek na wybrane tematy. Uczestnicy podejmują role innych osób i mają zachowywać się tak, jak wg nich zachowywałyby się te osoby w danej sytuacji. Aby inscenizacja osiągnęła cel należy pamiętać, że:

- odgrywane sytuacje powinny mieć ścisły związek z problemami uczestników,
- nie powinno być zbyt wielu grających naraz,
- każda scenka powinna być dokładnie omówiona. W trakcie omawiania należy zapytać, co przeżywali aktorzy, potem poprosić resztę uczestników o podzielenie się swoimi wrażeniami,

Tematy:

1) radzenie sobie z trudnymi emocjami,

2) rozwiązywanie problemów,

3) kontakty interpersonalne,

4) planowanie i organizacja życia codziennego,

d) opracowanie planu dalszego zdrowienia, realizowanego samodzielnie po ukończeniu intensywnej fazy leczenia.

3. *Dalsze leczenie – oddziaływanie podtrzymujące zdrowienie:*

- a) zapobieganie nawrotom choroby (może być powtarzane co jakiś czas).

Metoda:

- 1) praca w grupie spotykającej się co 2 tygodnie przez dłuższy okres czasu,

Tematy:

- 1) rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych,

- 2) poszukiwanie sposobów zapobiegania,

- b) kontynuowanie nauki umiejętności potrzebnych do życia bez alkoholu,

Metody:

- 1) trening asertywności,

- 2) nauka relaksacji,

- 3) trening interpersonalny.

INDYWIDUALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA – uwagi ogólne

Człowiek, który popadł w zależność ma niewątpliwie wiele trudności i problemów do rozstrzygnięcia. Pomoc indywidualna czyli regularne spotkania pomagającego z chorym – ma pomóc – temu ostatniemu w zrozumieniu przyczyn trudności, które napotyka w stosunkach z otoczeniem. Pomoc ta ma na celu wykazanie choremu jego błędnych wyobrażeń, sądów i postaw i umożliwienie mu zmiany postępowania.

W rozmowie z chorym należy unikać: mentorskiego tonu, traktowania go z góry, moralizowania, oceniania jego zachowania się (o którym wiemy np. z wywiadu od rodziny) w kategoriach wartościujących. Nie wolno okazywać mu niechęci czy odrazy. Nasze działania – jeżeli mają pomóc konkretnemu choremu skutecznie pokonywać swoje osobiste trudności umożliwiać zachodzenie w jego psychice pozytywnych zmian – muszą być oparte na rzetelnej diagnozie.

UWAGA!

Przebieg osobistego procesu terapeutycznego wymaga stałego dostępu do opiekunów, którzy potrafią pomóc zrozumieć „co się aktualnie ze mną dzieje”. Takie bezpieczeństwo prowadzenia pracy z uzależnionymi od alkoholu będzie szczególnie ważne dla osób, które do naszego ośrodka trafią „z ulicy”.

OSOBA POMAGAJĄCEGO

Każdy, kto chce pomagać alkoholikom, może wśród różnorodnych form pomocy znaleźć swoją własną formułę, swoje miejsce. Kim może być dla nich?:

- towarzyszem – wspierając swoją życzliwą obecnością, uwagą i koncentracją na drugim człowieku,
- nauczycielem – służąc informacją i radą, tym, że może czegoś potrzebnego czy pożytecznego nauczyć,
- wzorem do naśladowania – stając się modelem nowego sposobu życia i kontaktów z ludźmi,
- terapeutą – oferując specjalistyczną terapię odwykową oraz możliwość rozwiązywania problemów psychologicznych i konfliktów wewnętrznych,
- przewodnikiem duchowym – ukazując nowe wartości i zamknięte dotąd obszary życia duchowego,
- sojusznikiem w budowaniu środowisk trzeźwościowych.

INDYWIDUALNE PROGRAMY TERAPII (IPT)

1. Różnica między indywidualną terapią a IPT. Indywidualna terapia zakłada, że całą pracę terapeutyczną pacjent odbędzie ze swoim terapeutą, natomiast w IPT terapeuta tylko diagnozuje jego problemy i wyznacza kierunek pracy. Alkoholik może realizować zadania z kilkoma różnymi terapeutami, samotnie lub w grupach samopomocowych.
2. Etapy pracy nad IPT:
 - a) diagnoza problemowa – pomagający stara się jak najlepiej zrozumieć chorego i dowiedzieć się, jak działają jego psychologiczne mechanizmy uzależnienia.
 - b) wspólne z alkoholikiem układanie programu – pomagający musi umieć tutaj pogodzić występowanie z pozycji autorytetu z uwzględnieniem wniosków; chociaż często konieczne jest, żeby pomagający sam sformułował problem i cel, powinien jednak skonsultować to z chorym i tak poprowadzić rozmowę, żeby przyjął on program terapii jako własny.
 - c) spotkania konsultacyjne, poświęcone ocenie wykonywanych zadań i realizacji IPT – tutaj pomagający musi opracować własne kryteria oceny postępów terapii. Musi umieć dostrzegać zmiany w pacjencie, a także weryfikować problemy dostosowując je do możliwości chorego i tego, co ujawnia się przy realizacji IPT.
 - d) spotkania, podczas których pacjent wykonuje zadania z terapeutą prowadzącym – ważna jest tutaj umiejętność całościowego spojrzenia na chorego i powrót do problemów, które ustaliliśmy z nim wcześniej; konieczna jest całościowa ocena zmian, jakie w nim zaszły i określenie możliwości dalszej pracy.
 - e) Spotkania kończące IPT.

Przykładowy IPT w intensywnej fazie terapii – patrz: załącznik nr 2.

GRUPOWA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Do czego jest potrzebna grupa?

Każdy przekonuje się, że nie jest sam: nie ja jeden jestem dotknięty chorobą, nie ja jeden przyszedłem się leczyć, nie tylko ja jestem alkoholikiem. Trzeźwienie w grupie jest o wiele łatwiejsze, człowiek nie jest zdany tylko na siebie, na własne myślenie. Zawsze może powiedzieć o swoich wahaniach i wątpliwościach. W grupie łatwiej się utożsamić z chorobą: ludzie są tacy różni, a nie ma znaczenia wykształcenie, pochodzenie, środowisko – choroba jest ta sama. Nie do się zmanipulować grupą jak pojedynczym człowiekiem – trudniej kłamać, udawać, oszukiwać, umniejszać skutki picia. Czasem dochodzi do ostrych, ale bardzo potrzebnych konfrontacji. Wtedy można usłyszeć: „przestań się oszukiwać, spójrz na to inaczej, posłuchaj innych”.

Praca powinna odbywać się w **małych grupach**, ponieważ zapewnia ona większe bezpieczeństwo uczestnikom niż dyskusja na większym forum, szczególnie tym niepewnym siebie, rzadko zabierającym głos. Aby praca w grupach małych była efektywna należy:

- ustalić podstawowe normy obowiązujące w trakcie trwania zajęć, takie jak: mówienie po kolei, poszanowanie opinii innych,
- prowadzący – lider grupy pilnuje przestrzegania norm, czasu trwania pracy, zachęca wszystkich do wypowiedzania się.

Kryteria przyjmowania do grupy:

- funkcjonowanie intelektualne w normie,
- umiejętność czytania i pisania,
- poziom zdolności percepcyjno-poznawczych umożliwiający zrozumienie treści programu,
- minimum 2 tygodnie abstynencji,
- motywacja do leczenia,
- pozytywne oczekiwania co do efektów terapii,
- podatność na wpływ grupy (przeciętny poziom akceptacji i zależności),
- chęć pomagania innym.

OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROWADZENIA GRUPY

Terapeuta grupowy ma jedno podstawowe zadanie: pomoc pacjentom w nauczaniu się, jak zaistnieć w relacjach. Oznacza to, że terapeuta grupowy i członkowie grupy muszą nauczyć się zachowywania równowagi między potrzebami indywidualnymi i grupowymi. Używając takiego sposobu rozumowania, można podzielić techniczne zadania terapeuty grupowego na dwie obszerne kategorie: dotyczące leczenia indywidualnych członków grupy oraz odnoszące się do rozwoju i utrzymywania grupy.

Zaspokajanie indywidualnych potrzeb.

- A. Ułatwiał wyrażanie uczuć w słowach. Ponieważ dla wielu pacjentów największy rozłam w nich samych wiąże się z nierozpoznanymi uczuciami, proces wyrażania uczuć słowami pomaga im ponownie je odzyskać i to czyni ich znowu pełnymi osobami. Bardzo ważne jest, aby terapeuta, dał do zrozumienia, że wszystkie uczucia wyrażone słowami bez względu na to, jak bardzo szalone, prymitywne czy niedostosowane społecznie, będą zaakceptowane w grupie.
- B. Koncentruj się na „tu i teraz” tak bardzo, jak to tylko możliwe. Ponieważ nasze społeczeństwo tworzy tabu niepozwalające poszczególnym osobom na ujawnienie w sytuacjach społecznych tego, co naprawdę myślą, dlatego też główna siła oporu w sytuacjach terapeutycznych jest wymierzona przeciwko dyskusji „tu i teraz”. Tak więc wysiłki terapeuty muszą wspierać przede wszystkim poszerzanie zakresu ekspresji.
- C. Interpretuj nieświadome doświadczenia. Doświadczeni członkowie grupy terapeutycznej rozwijają w sobie dużą łatwość interpretowania głębokich aspektów życia współuczestników, ale kiedy wszystko zostało już powiedziane i zrobione, pozostaje jeszcze zadanie dla psychoterapeuty grupowego. Jest im: empatyczna komunikacja z pacjentami, wskazująca na zrozumienie aspektów ich doświadczenia, które są poza ich świadomością.

Zaspokajanie potrzeb grupy.

- A. Utrzymuj terapeutyczne ramy grupy:
 - obecność,
 - punktualność,
 - nowi członkowie,
 - zakończenie terapii.

- B. Uczyni z grupy główny motor terapeutyczny. Kiedy to tylko możliwe terapeuta powinien zachęcać grupę i indywidualnych uczestników do pracy terapeutycznej. Można to osiągnąć przez kierowanie do grupy takich komentarzy, jak: „co się dzieje w grupie w tej chwili?”, „czego potrzebuje X w tym momencie?”, „dlaczego grupa nie zajmuje się tą sprawą?”.
- C. Stymuluj i kieruj interakcją grupową. Terapeuta może zadawać pytania pojedynczym osobom, zgadzać się, potakiwać, udzielać werbalnego wsparcia oraz na wiele werbalnych i niewerbalnych sposobów zachęcać do przepływu interpersonalnych interakcji. Im bardziej zaburzeni psychologicznie są członkowie grupy, tym więcej energii musi włożyć prowadzący w ten typ zachowań.
- D. Ucz swoją grupę. Zadaniem prowadzącego jest nauczyć członków grupy norm określających efektywne zachowania. Można tego dokonać na 3 sposoby:
- naucz członków grupy nawiązywać relacje w sposób wzajemnie wspomagający,
 - wprowadź zasadę analizowania problemów, a nie obwiniania za nie,
 - określ granicę między konstruktywną ekspresją złości a wyładowaniem złości przez werbalną napaść na kogoś.

DWANAŚCIE KROKÓW AA

Krok Pierwszy: *Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że przestaliśmy kierować swoim życiem.* W kroku pierwszym przyznajemy, szczerze i konkretnie, na czym polega nasz problem. Uznajemy fakt, że jesteśmy alkoholikami. Alkoholicy to ludzie, którzy są bezsilni wobec alkoholu. Rezultatem tej bezsilności jest nasza niezdolność do kierowania swoim życiem.

Krok Drugi: *Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.* W kroku drugim odkrywamy, że nasza sytuacja wcale nie jest beznadziejna – nadzieję przynosi nam uznanie jakiejś Siły większej od nas samych. Z kroku drugiego wynika też coś jeszcze: gdy piliśmy, nasze życie nie tylko wymykało nam się z rąk, ale i zaczynało przypominać obłąd. Nasza Siła Wyższa – działając poprzez nas i wspólnie z nami – może przywrócić nam zdrowie. Zanim jednak znajdziemy w sobie gotowość do czynienia tego, co do nas należy, musimy najpierw zaufać jakiejś Sile większej od nas samych i sprzymierzyć się z nią. Proces ten zachodzi w nas podczas pracy nad krokiem drugim.

Krok Trzeci: *Postanowiliśmy powierzyć nasze życie i wolę opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.* Krok trzeci mówi nam, że mamy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Siły Wyższej. Skuteczność całego programu zależy od tego, czy rzeczywiście rzetelnie i szczerze „postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”.

Krok Czwarty: *Dokonałiśmy gruntownego i odważnego obrachunku moralnego.* Krok czwarty pozwala nam rozeznąć się w naszych wadach.

Krok Piąty: *Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.* Praca na krokiem piątym umożliwia nam głębszy wgląd w siebie i pozbycie się „wstydlivych sekretów”.

Krok Szósty: *Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.* Ból jaki odczuwamy pracując nad krokiem czwartym i piątym, owocuje w nas gotowością do poddania się uzdrawiającej mocy Boga, który może usunąć wszystkie negatywne cechy.

Krok Siódmy: *Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.*

Krok Ósmy: *Sporządziliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.* Praca nad krokiem ósmym budzi w nas gotowość do zadośćuczynienia wszystkim.

Krok Dziewiąty: *Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.* Prawdziwe i całkowite zadośćuczynienie zawiera w sobie gwarancję, że szkodliwe i krzywdzące zachowanie więcej się nie powtórzy. Nasze przeprosiny, skrucha i naprawienie szkód na nic się zdadzą, jeśli wciąż będziemy trwać w tych samych nawykach. Zadośćuczynienie mieści w sobie nie tylko naprawę, ale i poprawę. Jeśli się nie poprawimy i nie zmienimy swoich zachowań, będzie to znaczyło, że akt zadośćuczynienia był z naszej strony jedynie pustym gestem, jednostkowym działaniem, które nie pociąga za sobą żadnych trwałych efektów.

Krok Dziesiąty: *Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.* Krok ten chroni nas przed powtarzaniem zła, jakiego dopuściliśmy się w przeszłości.

Krok Jedenasty: *Poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do spełnienia jej.* Decyzja powzięta w kroku trzecim jest przez nas w kroku jedenastym każdorazowo odnawiana i wprowadzana w czyn. Krok jedenasty nadaje regularny rytm codziennej modlitwie i medytacji.

Krok Dwunasty: *Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.* Krok dwunasty stanowi podsumowanie aowskiego programu zdrowienia, rozumianego jako służba innym alkoholikom i praktycznie kierowanie się w życiu zasadami duchowymi. Praca nad krokiem dwunastym oznacza zarazem pracę nad wszystkimi pozostałymi krokami.

SOCJOTERAPIA ALKOHOLIKÓW

Ma ona za zadanie zmianę stosunków i kontaktów społecznych pacjenta, aż do przywrócenia mu zachwianej równowagi społecznej w środowisku najbliższym i w szerszym otoczeniu. Do tej formy pomocy zaliczyć należy wszystkie te metody, które opierają się na społecznej aktywności chorego, a jednocześnie, rozszerzając jej zakres prowadzą do przywrócenia normalnej pozycji pacjenta w pracy oraz w życiu rodzinnym i towarzyskim. W socjoterapii bardzo istotne jest wzbudzenie zainteresowań osobistych przez organizowanie zajęć rozrywkowych, wyszukiwanie i kształcenie indywidualnych „koników” (hobby), organizowanie życia kulturalnego i towarzyskiego oraz terapia pracą, z kształceniem zawodowym włącznie, przywrócenie umiejętności organizowania i wykorzystania wolnego czasu. Pierwszym krokiem w kierunku wznowienia życia towarzyskiego bez alkoholu mogą być, np.. zabawy, wieczorki taneczne z wykluczeniem alkoholu. Malowanie, rysowanie, udział w zespołach dramatycznych, dyskusjach i inne pozwalają na uzyskiwanie nowych form przeżywania lub rozładowania napięcia nerwowego.

ZAŁĄCZNIK NR 1

MAPA DO TRENINGU ASERTYWNYCH ZACHOWAŃ ABSTYNYENCKICH

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami, ważnymi ze względu na utrzymywanie przez Ciebie abstynencji? Wpisz swoje odpowiedzi lub zaznacz krzyżykiem właściwy kwadrat: „tak, raczej tak” z lewej lub „nie, raczej nie” z prawej. Punkty, gdzie wpisałeś krzyżyk w kwadrat obwiedziony podwójną linią, wskazują sytuacje, które mogą stanowić dla Ciebie problem.

I. Odmawianie picia.

- | | TAK,
RACZEJ
TAK | NIE,
RACZEJ
NIE |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Wymień sytuacje, w których najtrudniej Ci jest odmówić wypicia alkoholu. | | |
| 2. Czy potrafisz odmówić wypicia alkoholu, gdy namawia Cię: | | |
| a) kolega (koleżanka), z którym przedtem piłeś? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| b) zwierzchnik? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| c) Kobieta (mężczyzna), na której Ci zależy? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| d) Jednocześnie kilka osób (np. koledzy z pracy z okazji wypłaty, fuchy itp.)? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| e) Nieznajoma osoba, która nie wie o Twojej chorobie? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Wymień osoby lub osobę, której najtrudniej jest Ci odmówić wypicia alkoholu. | | |
| 4. Czy zdarzyło Ci się odmówić wypicia alkoholu, podając nieprawdziwe powody, np. nie piję, bo biorę antybiotyki, bo prowadzę samochód, bo wiara mi nie pozwala. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

II. Informowanie o własnym uzależnieniu, leczeniu, abstynencji.

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 5. Czy jest w Twoim otoczeniu taka osoba, której chciałbyś powiedzieć o podjęciu przez Ciebie leczenia i abstynencji, ale nie zrobiłeś tego, bo jest to dla Ciebie za trudne? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jeśli potrzebujesz zmienić czas pracy ze względu na leczenie, czy potrafisz poprosić kierownika, ujawniając prawdziwe powody? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. Gdy rodzina wymaga, byś częściej bywał w domu lub więcej pracował, a Ty się leczysz, czy wiesz, co im powiedzieć? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Jeśli korzystasz z leczenia specjalistycznego, czy informujesz lekarza o swojej chorobie? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

9. Jeżeli koledzy wyśmiewają się z Twojej abstynencji, czy wiesz, jak się zachować?

III. Kontakty z alkoholem.

10. Czy potrafisz nie przyjąć zaproszenia na spotkanie połączone z piciem alkoholu?

11. Czy potrafisz wyjść ze spotkania, na którym uczestnicy zaczynają pić alkohol?

12. Czy zapraszając do siebie gości uprzedzasz ich, że u Ciebie nie pije się alkoholu?

13. Gdy ktoś przynosi alkohol do Twojego domu, czy potrafisz powiedzieć mu, że u Ciebie się nie pije?

14. Jeżeli znajoma osoba pyta, czy może napić się alkoholu w Twojej obecności, czy potrafisz powiedzieć, że będzie Ci to przeszkadzało?

15. Czy jako osoba niepijąca potrafisz swoim kolegom z pracy odmówić:

a) udziału w składce na alkohol?

b) zakupu alkoholu?

c) polewania?

d) stania na „czatach”, gdy inni piją?

16. Czy potrafisz nie przyjąć alkoholu jako zapłaty lub prezentu?

17. Gdy ktoś oczekuje od Ciebie alkoholu jako zapłaty lub prezentu, czy potrafisz przeciwstawić się temu oczekiwaniu?

18. Czy potrafisz odmówić zjedzenia potrawy lub słodyczy zawierających alkohol?

ZAŁĄCZNIK NR 2

PRZYKŁADOWY INDYWIDUALNY PROGRAM TERAPII W INTENSYWNEJ FAZIE TERAPII

Imię i nazwisko chorego:

Terapeuta prowadzący:

Problem 1: Nie wiem, czy moje picie alkoholu wynika z choroby.

Cel 1: Dowiem się, co to jest choroba alkoholowa.

Zadania:

- 1) Wysłucham wykładu pt. „Czy jestem alkoholikiem”, wezmę udział w dyskusji, będę wykonywał proponowane zadania.

Termin Uwagi o realizacji

- 2) Przeczytam z książki pt. „Grzech czy choroba” str. 3-5 i „Tajemnice ETOH” – str. 31-32. Napiszę, co to znaczy, że alkoholizm jest chorobą i jakie są jej objawy. Omówię to z terapeutą i przedstawię w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 2: Nauczę się rozpoznawać objawy uzależnienia u siebie.

Zadania:

- 1) Wypełnię test MAST i omówię wynik z terapeutą. Przedstawię to w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

- 2) Odnajdę swoje objawy na wykresie faz choroby i omówię to w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

- 3) Porozmawiam z alkoholikiem z mojej grupy o własnym uzależnieniu, odnajdę wspólne objawy, spiszę je i odczytam w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Problem 2: Mam trudności w wielu dziedzinach życia i nie umiem sobie z nimi poradzić.

Cel 1: Poznam zasadniczą przyczynę moich trudności.

Zadania:

- 1) Wpiszę swoje obecne trudności wg schematu: zdrowie, rodzina, praca, sytuacja finansowa, problemy z prawem. Omówię to z terapeutą.

Termin Uwagi o realizacji

2) Przy każdej z wymienionych trudności określę, jaki wpływ na nie ma moje picie alkoholu. Omówię to z terapeutą i przedstawię w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

3) Zrobię listę strat jakie poniosłem z powodu picia alkoholu. Przedstawię ją w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 2: Przekonam się o konieczności mojego leczenia odwykowego.

Zadania:

1) Wezmę listę swoich obecnych trudności (z poprzednich zadań) i zastanowię się, czy będę w stanie sobie poradzić, jeżeli nadal będę pił. Omówię to z terapeutą, przedstawię w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

2) Przypomnę sobie, ile razy próbowałem sam przestać pić, bądź ograniczyć picie. Ile razy mi się to nie udało. Wypiszę przykłady takich nieudanych prób, przedstawię je w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

3) Tak sobie zaplanuję tydzień, żebym mógł wziąć udział we wszystkich zajęciach wynikających z mojego IPT. Omówię to z terapeutą.

Termin Uwagi o realizacji

Przykład 3: Mam poważne trudności w ograniczeniu picia (bardzo często wypijam za dużo).

Cel 1: Dowiem się co to jest utrata kontroli picia.

Zadania:

1) Będę uczestniczył w zajęciach „Czy potrafię pić w sposób kontrolowany”

Termin Uwagi o realizacji

2) Przeczytam książkę Stefanii Brown „Choroba kontroli”. Omówię z terapeutą na czym polega utrata kontroli.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 2: Rozpoznam utratę kontroli nad piciem u siebie.

Zadania:

1) Zrobię listę 10 przykładów. Kiedy próbowałem kontrolować swoje picie i nie udało mi się to.

Termin Uwagi o realizacji

2) Zrobię listę 10 sytuacji, kiedy postanowiłem sobie, że tym razem nie wypiję – i nie udało mi się. Przedstawię to w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 3: Uznam swoją bezsilność wobec alkoholu.

Zadania:

1) Na podstawie zajęć „Czy potrafię kontrolować swoje picie” napiszę jak rozumiem bezsilność wobec alkoholu. Omówię to z terapeutą.

Termin Uwagi o realizacji

2) Napiszę, czy uznaję swoją bezsilność wobec alkoholu, i co z tego dla mnie wynika. Omówię to z terapeutą i w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Problem 4: Nie potrafię pogodzić się z tym, że jestem uzależniony od alkoholu.

Cel 1: Zrozumiem, co wynika dla mnie z faktu, że jestem uzależniony od alkoholu.

Zadania:

1) Napiszę co dla mnie znaczy, że jestem uzależniony od alkoholu. Jak ten fakt wpływa na moje dalsze życie? Omówię to z terapeutą i w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

2) Zrobię listę ograniczeń, jakie dla mnie wynikają z tego, że jestem uzależniony. Przedstawię to w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

3) Wybiorę z książki pt. „Życie w trzeźwości” te zalecenia dla trzeźwiejących alkoholików, które będę stosował na co dzień. Omówię to w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 2: Poznam korzyści z życia na trzeźwo.

Zadania:

1) Przeprowadzę rozmowę z dwoma alkoholikami z grupy z co najmniej 2-letnią abstynencją, na temat korzyści wynikających z życia na trzeźwo.

2) Zastanowię się jakich korzystnych zmian mogę się spodziewać w różnych dziedzinach swego życia, jeśli będę utrzymywał abstynencję. Porozmawiam o tym z terapeutą.

Termin Uwagi o realizacji

Cel 3: Zaakceptuję swoje uzależnienie od alkoholu.

Zadania:

1) Zrobię bilans strat i korzyści, jakie przyniosło mi moje dotychczasowe picie. Omówię go w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

2) Opowiem w grupie, dlaczego wybrałem życie w trzeźwości.

Termin Uwagi o realizacji

3) Napiszę list pożegnalny do alkoholu. Przeczytam go w grupie.

Termin Uwagi o realizacji

4) Przekonam grupę, że jestem alkoholikiem.

Termin Uwagi o realizacji

W/w ukończył IPT w dniu:

Plan dalszej terapii:

Uwagi terapeuty prowadzącego:

Podpis terapeuty prowadzącego:

Autorka: **mgr Renata Mejri**

PRACA Z GRUPĄ TERAPEUTYCZNĄ

Rozdział 5

TEMAT OPRACOWANIA:

1. Podstawowe zasady pracy z grupą.
2. Jak porozumiewają się ludzie – podstawowe ćwiczenia z zakresu komunikacji.
3. Co to znaczy być asertywnym – podstawowe ćwiczenia z zakresu asertywności.

Na podstawie:

1. Jak żyć z ludźmi (program profilaktyczny dla młodzieży).
2. M. Schneider Corey, Gerald Corey - „Grupy, zasady, techniki grupowej pomocy psychologicznej” – Instytut Psych. Zdr. i Trz., Warszawa 1995.
3. CH. D. Garvin, B. A. Seabury – „Działania interpersonalne w pracy socjalnej” – Interart, Warszawa 1996.
4. „Grupa bawi się i pracuje” pod redakcją Olgi Tokarczuk – Unus, Warszawa 1994.

WPROWADZENIE

Uczestnictwo w grupie pozwala wykorzystywać znane już strategie zdobywania informacji i jednocześnie poszerzać repertuar posiadanych umiejętności interpersonalnych. Zajęcia grupowe stwarzają klimat zaufania i bezpieczeństwa, pobudzają aktywność uczestników. Sens zajęć polega na wspólnym uczeniu się. Prowadzący nie pełni wobec innych roli kierownika, nie naucza, lecz należy do grupy. Prowadzący nie osądza, jest uczciwy, buduje zaufanie, obserwuje, jest wrażliwy i uważny, komunikuje się umiejętnie, jest elastyczny, jest stanowczy. Grupa cały czas się rozwija i przechodzi przez cztery podstawowe etapy:

- ustalenie celu istnienia grupy,
- realizacja zadań, dążenie do większej otwartości,
- swobodny przepływ informacji, umacnianie powstałych więzi empatii, zaufania i serdeczności,
- współzależność członków grupy.

W zależności od grupy przebieg przez te formy rozwoju jest różny. Ważne jest, aby członkowie mieli tego świadomość i analizowali rozwój grupy.

STRUKTURA ZAJĘĆ

W proponowanych zajęciach przyjęliśmy zasadę uczenia się przez doświadczenie. Chodzi o stworzenie sytuacji, w której wszyscy członkowie grupy aktywnie uczestniczą w ćwiczeniach, dzielą się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami oraz zdobywają wiedzę teoretyczną. Ćwiczenia powinny zawierać następujące elementy (niekoniecznie w podanym porządku):

- **Wprowadzenie:** obejmuje przygotowanie ćwiczenia oraz przedstawienie jego celu.
- **Wykonanie ćwiczenia:** pozwala zdobyć doświadczenie, z którego można korzystać w innych sytuacjach życiowych. Treści teoretyczne (tzw. miniwykłady mogą być wprowadzone przed lub po doświadczeniu).
- **Podsumowanie:** jest to najważniejszy element zajęć. Umożliwia uczestnikom przemyślenie i nazwanie, tego czego się nauczyli i doświadczyli oraz daje szansę przenoszenia zdobytych doświadczeń na sytuacje życiowe.

Poszczególne ćwiczenia, ze względu na cel i czas ich wprowadzenia w ogólną strukturę bloków zajęciowych, można podzielić na:

- **Ćwiczenia wstępne:** obejmują one ćwiczenia, które „przełamują lody”, nie wymagają od uczestników zbyt wielkiego „odślaniania się”. Mają one na celu budowanie zaufania w grupie, zachęty i wsparcia.
- **Ćwiczenia właściwe:** obejmują ćwiczenia podczas których realizowany jest zasadniczy cel zajęć (np. zapoznanie się z etapami podejmowania decyzji, rozwijanie samoświadomości, nauka zachowań asertywnych).
- **Ćwiczenia zamykające pracę w grupie:** ćwiczenia, które podtrzymują wytworzoną energię w grupie, relaksujące i łagodzące.

ĆWICZENIA WSTĘPNE

Jednym z najważniejszych celów w pracy grupowej jest budowanie wzajemnego zaufania, otwartości, poczucia bezpieczeństwa. Dlatego na początku pracy z grupą potrzebne będą ćwiczenia, które „przełamują lody”, oswajają z nowymi technikami uczenia się, integrują, służą wzajemnemu poznaniu się. Kiedy prowadzący uzna, że grupa osiągnęła już wstępny etap zintegrowania ćwiczenia wstępne – *budujące grupę* – można pomijać, zastępując je „rundką” wśród uczestników na temat np.:

- aktualnego samopoczucia, nastroju,
- oczekiwań wobec rozpoczynających się zajęć itp.

Propozycje ćwiczeń wstępnych na pierwszym etapie pracy z grupą.

Ćwiczenie 1.

Karta danych osobowych I.

Czas: 10-15 min.

Pomoce: Karta ćwiczeń nr 1.

Cel: wzajemne poznanie uczestników zajęć.

Sposób realizacji: uczestnicy wypełniają kartę ćwiczeń, przypinają do ubrania. Następnie przedstawiają się innym członkom grupy. Informacje z karty służą do nawiązania rozmowy.

Ćwiczenie 2.

Karta danych osobowych II.

Czas: 10-15 min.

Pomoce: Karta ćwiczeń nr 2.

Cel: wzajemne poznawanie się.

Sposób realizacji: po wypełnieniu karty i przypięciu jej do ubrania przedstaw się innemu członkowi grupy, wykorzystując informacja z karty do nawiązania rozmowy.

Ćwiczenie 3.

Niedokończone zdania.

Czas: 20 min.

Pomoce: Karta ćwiczeń nr 3.

Sposób realizacji: odczytujemy wybrane zdania z karty i prosimy uczestników o ich dokończenie. Uczestnicy mogą zgłaszać się sami, lub po kolei, zmieniając po każdej rundzie kierunek.

Ćwiczenie 4.

Styl życia.

Czas: 30 min.

Pomoce: kartki, długopisy.

Sposób realizacji: 1. Każdy otrzymuje kartkę, na której ma wykonać jeden lub kilka rysunków ilustrujących jego obecny styl życia.

2. Każdy uczestnik przez 1 minutę prezentuje swój rysunek. Inni mogą wypowiadać się na temat rysunku i zadawać pytania.
3. Wszystkie rysunki wieszamy na ścianie.

Ćwiczenie 5.

Kręgi otwartości.

Czas: 30min.

Pomoce: karta ćwiczeń nr 4.

- Sposób realizacji:*
1. Uczestnicy wypełniają kartę ćwiczeń.
 2. Omówienie odpowiedzi najpierw w parach, potem w całej grupie.

Ćwiczenie 6.

Zgadnij co to jest.

Czas: 10 min.

Pomoce: niepotrzebne.

- Sposób realizacji:* każdy uczestnik wybiera sobie jakiś przedmiot (w myślach) i nie mówiąc co to jest stara się zademonstrować. Pozostali członkowie grupy odgadują co to za przedmiot.

TECHNIKI STOSOWANE PODCZAS ZAJĘĆ

Podczas proponowanych w tym opracowaniu zajęć do najczęściej wykorzystywanych technik warsztatowych zaliczyć należy:

- Mini wykłady,
- burzę mózgów,
- pracę w parach lub podgrupach,
- dyskusję,
- odgrywanie ról.

Mini wykład – wprowadzamy go tam, gdzie konieczne jest przedstawienie uczestnikom zajęć pewnego wprowadzenia teoretycznego, w zakresie niezbędnym do dalszej pracy warsztatowej. Mini wykład musi być dostosowany do poziomu intelektualnego uczestników i oparty na fachowej literaturze.

Burza mózgów – celem tej techniki jest wygenerowanie możliwie największej liczby pomysłów. Przed rozpoczęciem ćwiczenia definiowany jest problem do rozwiązania. Nie są dozwolone żadne negatywne stwierdzenia, nie ma wyśmiewania, osądzania, poddawania w wątpliwość. Pomysły zapisujemy w kolejności zgłaszania. Oceniamy je dopiero po zakończeniu sesji. Wtedy analizuje się je i wybiera najlepsze. Odmianą „burzy mózgów” jest technika 20 pomysłów. Polega ona na wypisaniu 20 pomysłów rozwiązania danego problemu. Pierwsze pomysły przychodzą łatwo, zazwyczaj jednak najwartościowsze okazują się te ostatnie, „rodzące się w bólach”.

Praca w parach i podgrupach – to najprostsza i najczęściej stosowana technika warsztatowa. Pracę w podgrupach stosujemy celem przećwiczenia konkretnych umiejętności interpersonalnych lub rozwiązania określonych problemów na podstawie posiadanej wiedzy i doświadczenia. Dzięki pracy w parach i podgrupach zwiększamy zaangażowanie uczestników, zmniejsza się bowiem dyfuzja odpowiedzialności, tym większa, im więcej członków liczy grupa.

Dyskusja – to sposób wymiany poglądów, doświadczeń i wiedzy. Jej celem bezpośrednim jest rozwiązanie określonego problemu i podjęcie decyzji, pośrednio natomiast uzyskuje się inne cele takie jak: zainteresowanie problemem, zdobycie nowej wiedzy, uporządkowanie i utrwalenie już posiadanej, aktywizacja uczestników. Dyskusja daje również możliwość argumentowania i obrony własnego zdania, jasnego i logicznego wyrażania własnych myśli. Dyskusja powinna być poprzedzona ustaleniem pewnych zasad np. „nie oceniamy wypowiedzi poprzedników”, „atakujemy problem, a nie osoby”, „nie przerywamy sobie wzajemnie wypowiedzi”.

Odgrywanie ról – technika ta daje możliwość wejścia w nie znane pole, w bezpiecznych warunkach i przezwycięzania trudności wynikających z nowych sytuacji. Technika ta rozwija empatię, pozwala zrozumieć popełniane błędy.

W tym miejscu warto wspomnieć o podstawowych zasadach, które należy przestrzegać niezależnie od stosowanych technik:

Mów o sobie – o tym co Ty! Czujesz, myślisz ...

Mów o tym co „tu i teraz” – nie wybiegaj w przyszłość, nie trwaj uparczywie przy błędach i niepowodzeniach z przeszłości.

Nie oceniaj.

Nie uogólniaj.

W trakcie pierwszego spotkania z grupą wskazane jest zawarcie kontraktu dotyczącego pracy podczas warsztatów. **Kontrakt** obejmuje takie zasady jak:

- aktywność uczestników,
- odpowiedzialność za proces uczenia się,
- dobrowolność udziału w ćwiczeniach,
- tajemnica miejsca i grona,
- równość wszystkich uczestników.

Istotną sprawą jest sposób w jaki siedzą uczestnicy ćwiczeń. Obowiązuje zasada koła – wszyscy siadają w kręgu.

JAK POROZUMIEWAĆ SIĘ Z INNYMI LUDŹMI?

Porozumiewanie się polega na słownym lub bezsłownym przesyłaniu informacji i kształtuje relacje między ludźmi. Umiejętności porozumiewania się określają stosunki między ludźmi i wpływają na poczucie własnej wartości. Człowiek, który nie potrafi się porozumiewać z innymi czuje się samotny, bezsilny, niezadowolony z siebie i rozczarowany. Żyjemy wśród ludzi i żeby ich zrozumieć musimy potrafić ich słuchać i żeby być zrozumianym musimy potrafić przekazać to co chcemy.

Ćwiczenie 1.

Głuchy telefon.

Cel: uświadomienie sobie zniekształcenia informacji.

Sposób realizacji:

- dzielimy grupę na 2 zespoły, członkowie grupy siadają w rzędzie,
- prowadzący podaje pierwszej osobie z rzędu kartę z napisanym zdaniem – informacją (od 12 do 20 słów),
- zapisaną informację przekazuje szeptem następnej osobie, można ją powiedzieć następnej osobie tylko raz,
- gdy informacja dotrze do ostatniej osoby, wypowiada ją ona głośno albo zapisuje,
- porównujemy wersję pierwotną z ostateczną,
- *omówienie ćwiczenia* – wspólna dyskusja – co uległo zmianie – słowa, znaczenie, co zniekształca, jak temu zaradzić itp.

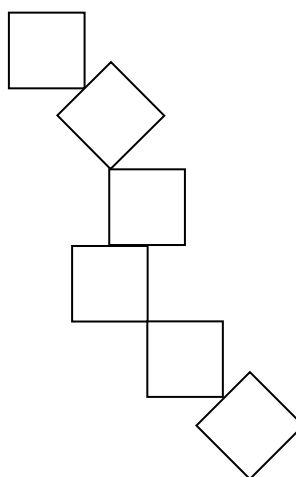
Ćwiczenie 2.

Rysunek.

Cel: zapoznanie z różnicami między komunikacją jednokierunkową i dwukierunkową.

Pomoce: kartki, długopisy.

Sposób realizacji: - jedna osoba z grupy otrzymuje kartkę z wzorami rysunków:



- osoba ta opisuje rysunek za pomocą słów (bez gestów, itp.), pozostali uczestnicy starają się narysować opisywany rysunek na jednej połowie kartki,
- osoby rysujące mogą prosić o powtórzenie, ale nie o wyjaśnienie,
- ponownie grupa sporządza rysunek, ale już może prosić o wyjaśnienia, może zadawać pytania,
- porównujemy obie wersje rysunków z oryginałem,
- *omówienie ćwiczenia* – która wersja przypomina oryginał, różnice między komunikacją jednokierunkową i dwukierunkową, informacje zwrotne.

Ćwiczenie 3.

Origami – samolot, żabka itp.

Cel: ciąg dalszy komunikacji jednokierunkowej i dwukierunkowej.

Pomoce: kartki papieru.

- Sposób realizacji:*
- prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i opisuje jak mają wykonać jakąś formę origami,
 - prowadzący sam nie wykonuje figury,
 - opisuje każdy krok w odpowiedniej kolejności,

- uczestnicy nie mogą zadawać pytań, prowadzący nie może korygować ruchów poczynionych z kartką,
- ponownie prowadzący rozdaje uczestnikom kartki,
- wszyscy wspólnie wykonują formę origami, prowadzący demonstruje kolejne czynności,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, korygować, prosić o wyjaśnienie itp.,
- *omówienie ćwiczenia* – podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu.

Ćwiczenie 4.

Dziennikarz.

Cel: rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania.

- Sposób realizacji:*
- uczestnicy dobierają się w pary,
 - jedna osoba w parze jest dziennikarzem a druga kucharzem,
 - dziennikarz stara się dowiedzieć o ulubioną potrawę rozmówcy i o przepis na nią,
 - *omówienie ćwiczenia* – jak się rozmawiało, co pomagało w rozmowie, co ją utrudniało, co nas utwierdzało w tym, że jesteśmy zrozumiani itp.

MINI WYKŁAD NA TEMAT AKTYWNEGO SŁUCHANIA

Zasady dobrego słuchania.

1. Skoncentruj się na osobie, która mówi do ciebie. Uważaj nie tylko na słowa, ale i na brzmienie głosu, mimikę i gestykulację, staraj się wyobrazić jakie znaczenie dla danej osoby mają sprawy o których opowiada.
2. Daj poznać osobie mówiącej jak ją rozumiesz. Można to zrobić np. powtarzając od czasu do czasu własnymi słowami to, co usłyszałeś lub sens tego co zostało powiedziane (odzwierciedlanie, para frazowanie).
3. Pytaj gdy czegoś nie zrozumiesz, ale nie wyciągaj z kogoś informacji, o których nie chce mówić. Ludzie mają ochotę opowiadać o sobie wtedy, gdy są uważnie słuchani. Wystarczy im wtedy delikatna zachęta np.: „Czy chciałbyś powiedzieć o tym coś więcej?”.
4. Nie oceniaj i nie dawaj rad. Oceny i rady, nawet gdy są przekazywane w najlepszych intencjach, zwykle ograniczają swobodę wypowiedzi drugiej osoby, przeszkadzają mówiącemu w lepszym wyrażeniu istotnych treści.

Komunikacja jest nieefektywna gdy:

1. Jesteś tak bardzo przejęty tym, co chcesz powiedzieć, że nie zwracasz uwagi na to, co mówią inni.
2. Czekaś tylko na to, by wejść w słowo mówiącemu i przedstawić swój punkt widzenia.
3. Słuchasz wybiórczo – słyszysz tylko to, co chcesz usłyszeć.
4. Przerywasz mówiącemu i kończysz za niego wypowiedź, zniekształcając ją dla własnych celów.

Podstawowe umiejętności przydatne w rozmowie.

1. Rozpoczynaj od pytań otwartych, rozpoczynających się od słów kto, co, kiedy, jak, dlaczego.
2. Przysłuchuj się nie tylko odpowiedziom na pytania, ale także wszelkim innym informacjom, które dostarczają wiedzy o mówiącym.
3. W rozmowie, niezależnie od tematu, ujawniaj także pewne informacje o sobie.
4. Często używaj parafraz np.: o ile dobrze cię zrozumiałem; a więc twierdzisz, że; więc sądzisz, że; czy chcesz powiedzieć, że?

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Ćwiczenie 1.

Obserwator.

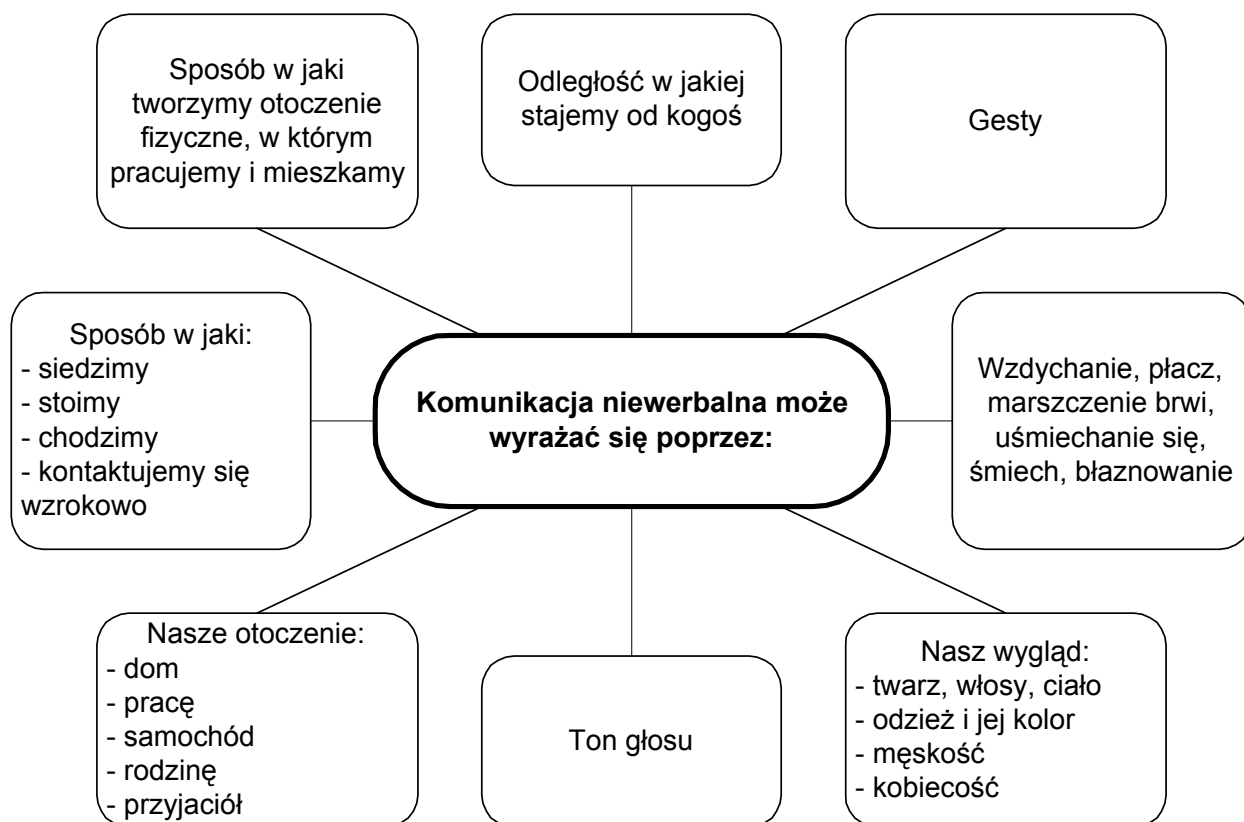
Cel: uświadomienie sobie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się.

Pomoce: kartki papieru, długopisy.

Sposób realizacji:

- grupa dzieli się na 3-osobowe zespoły. Jedna osoba w każdym zespole zgłasza się na obserwatora,
- prowadzący informuje pozostałych członków zespołów, że obserwatorzy będą przyglądać się ich umiejętnościom aktywnego słuchania, takim jak: zadawanie pytań, parafrazowanie, skupianie się itp.,
- obserwatorom rozdajemy karty ćwiczeń *KOMUNIKACJA NIEWERBALNA*,
- obserwatorów informujemy, że ich zadaniem nie jest śledzenie komunikacji niewerbalnej w zespołach. Pozostali członkowie zespołów nie powinni wiedzieć co podlega obserwacji.
- rozmowa trwa 10 minut na dowolny temat,

- *omówienie ćwiczenia* – informacja dla uczestników, że 65% informacji przekazywanych jest w sposób niewerbalny.



Ćwiczenie 2.

Utrudnienia.

Cel: uświadomienie sobie trudności i barier komunikacyjnych.

Pomoce: nie są potrzebne.

Sposób realizacji:

- grupa dzieli się na pary,
- w parach przeprowadza się rozmowę na dowolny temat przy utrudnieniach:
 - mają zamknięte oczy,
 - nie wolno im wykonywać najmniejszych ruchów,
 - zachowują kamienny wyraz twarzy,
 - siedzą z rękami założonymi na plecy,
 - siedzą odwróci do siebie plecami,
- *omówienie ćwiczenia* – dyskusja o trudnościach w porozumiewaniu się w takich warunkach, czy zachowania niewerbalne utrudniają czy ułatwiają kontakt.

BARIERY KOMUNIKACYJNE

Ćwiczenie 1.

Piąte koło u wozu.

Cel: uświadomienie jak pewne zachowania i słowa wytwarzają bariery komunikacyjne.

Pomoce: niepotrzebne.

Sposób realizacji:

- grupa dzieli się na 3-osobowe zespoły,
- w każdym zespole dwie osoby prowadzą ze sobą rozmowę. Trzecia osoba też chce włączyć się do rozmowy i poczuć członkiem grupy, ale rozmawiający starają się do tego nie dopuścić,
- ćwiczenie powtarza się, tym razem pozwalając trzeciej osobie na włączenie się do rozmowy,
- *omówienie ćwiczenia* – pytamy „wyłączonych” członków zespołu, jak się czuli, kiedy byli nie akceptowani przez swoich kolegów? W jaki sposób wyrażała się ta akceptacja lub jej brak?

Podstawowe bariery komunikacyjne.

Osądzanie:

1. Krytykowanie.
2. Obrażenie.
3. Orzekanie.
4. Chwalenie połączone z oceną.

Decydowanie za innych:

1. Rozkazywanie.
2. Grożenie.
3. Moralizowanie.
4. Nadmierne, niewłaściwe wypytywanie.

Uciekanie od cudzych problemów:

1. Doradzanie.
2. Zmienianie tematu.
3. Logiczne argumentowanie.
4. Pociaszanie.

Kiedy mówisz komuś co sądzisz o jego zachowaniu:

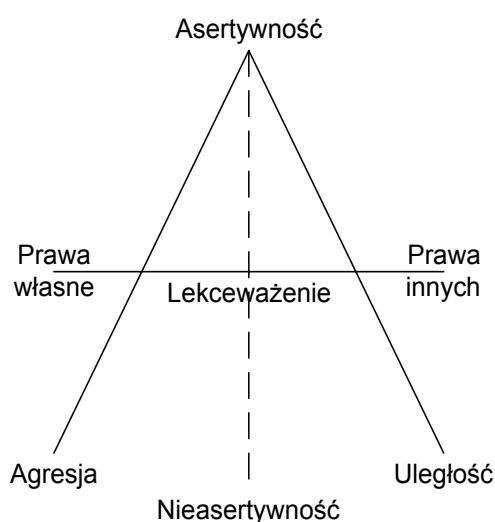
- pamiętaj, żeby to co mówisz dotyczyło **zachowania** drugiej osoby, a nie jej **cech**,
- **nie oceniaj** ani **nie interpretuj** tego, co ktoś robi. Zamiast tego powiedz mu jakie **uczucia w tobie** budzi jego zachowanie,
- unikaj słów **nigdy, zawsze, nikt i wszyscy**. Mów tylko o **konkretnych zachowaniach konkretnych osób**,
- przekaz innym **pełną** informacją o nich, to znaczy także **wszystko dobre** co da się powiedzieć o ich zachowaniu,
- powstrzymaj się od dawania innym „**dobrych rad**”. Pomóż każdemu decydować o sobie dostarczając mu **informację** o tym jak odbierasz jego zachowanie.

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności oparta jest na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć **nie** bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom m. in. w sprawie alkoholu i narkotyków.

Asertywność to umiejętność, a nie etykieta, którą można przyklejać ludziom. To zachowania, a nie ludzi, możemy określać jako „agresywne”, „uległe”, czy „asertywne”. Asertywność jest czasami mylona z agresją.

MODEL ASERTYWNOŚCI






ULEGŁOŚĆ – respektowanie praw innych, lekceważenie własnych.

AGRESJA – respektowanie własnych praw, lekceważenie innych.

ASERTYWNOŚĆ – respektowanie własnych praw, respektowanie praw innych.

<p>Dlaczego zachowujemy się agresywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> - boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy, - nie wierzymy w samych siebie, - wcześniej okazywało się to skuteczne, - chcemy zwrócić na siebie uwagę, - chcemy zademonstrować swoją władzę, - chcemy wyładować swoją złość, - chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> - konflikty w stosunkach z innymi ludźmi, - utratę szacunku dla samego siebie, - utratę szacunku dla innych, - będziemy nie lubiani, - poważny stres, - dojdzie do przemocy, - rezultaty przeciwne do zamierzonych.
<p>Dlaczego zachowujemy się ulegle?</p> <ul style="list-style-type: none"> - boimy się utraty aprobaty ze strony innych, - boimy się reakcji innych, - uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie, - chcemy uniknąć konfliktów, - chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> - utratę poczucia własnej wartości, - poczucie krzywdy, złość, frustrację, - zachęcanie innych do dominacji, - wybuch agresji spowodowanej kumulacją uczuć.
<p>Dlaczego zachowujemy się asertywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> - jesteśmy zadowoleni z siebie i innych, - mamy szacunek dla siebie i innych, - pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb, - dzięki temu mniej raniemy innych, - dzięki temu rośnie wiara w siebie, - daje to poczucie kontroli na własnym życiem, - jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> - będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia, - etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem, - zmiany w naszych relacjach z innymi.

<p>AGRESYWNOSĆ </p>	<p>ULEGŁOŚĆ </p>	<p>ASERTYWNOSĆ </p>
<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych, - dominujemy na innych, czasami ich upokarzając, - nie słuchamy innych, - podejmujemy decyzje nie uwzględniając praw innych, - przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. 	<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać, - nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć, - zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów. 	<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych, - wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia, - nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.

Przekaz brzmi:	Przekaz brzmi:	Przekaz brzmi:
<ul style="list-style-type: none"> - ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej, - takie są moje odczucia – twoje się nie liczą, - tak oto wygląda ta sytuacja, - nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz. 	<ul style="list-style-type: none"> - liczy się to, co ty myślisz, nie to co ja myślę, - liczą się twoje odczucia, a nie moje, - ważne jest jak ty widzisz tę sytuację. 	<ul style="list-style-type: none"> - takie jest moje zdanie, - tak to odczuwam, - tak oto widzę tę sytuację, - chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz, - może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.

Ćwiczenie 1.

Czy mogę ...

Cel: umiejętność rozróżniania typów zachowań – agresywne, uległe i asertywne.

Pomoce: tablica.

Sposób realizacji:

- grupa dzieli się na pary,
- prowadzący informuje, iż jedna osoba z pary będzie zadawała pytania, a druga będzie na nie odpowiadała,
- prowadzący przedstawia uczestnikom pewną sytuację, np. rozmowa z pracodawcą i prośba o podwyżkę,
- na tablicy wypisuje się następujące czasowniki:
 - pytać,
 - domagać się,
 - prosić,
 - grozić,
 - błagać,
 - negocjować,
 - nalegać,
- w parach uczestnicy odgrywają siedem razy opisaną sytuację, za każdym razem modyfikując swoje zachowanie zgodnie ze wskazówkami na tablicy,
- *omówienie ćwiczenia* – jak się rozmawiało, jakie środki niewerbalne były używane, ton głosu, co się udało załatwić?

Ćwiczenie 2.

Mam prawo.

Cel: określenie swoich praw i praw asertywnego gniewu.

Pomoce: tablica.

Sposób realizacji:

- prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że prawa są tym, co im przysługuje, a nie tym, na co muszą zasłużyć i zapracować. Każdy posiada prawa, których powinien być świadomy, i z których powinien korzystać,
- prowadzący prosi uczestników o dokończenie następującego zdania: „Jako człowiek mam prawo ...”, tutaj uczestnicy wymieniają swoje prawa i zapisują na tablicy,
- omówienie praw zapisanych na tablicy,
- rozdanie kart praw i praw asertywnego gniewu,
- *omówienie ćwiczenia* – każdy ma prawo do korzystania ze swoich praw, ale i do niestosowania asertywności: czy postępowanie, które szkodzi innemu człowiekowi jest właściwe? Czy często korzystają ze swoich praw?.

Ćwiczenie 3.

Moja historia.

Cel: umiejętność stosowania asertywnego zachowania.

Pomoce: niepotrzebne.

Sposób realizacji:

- każdy z uczestników opowiada historię ze swojego życia w której jego zachowanie nie było odpowiednie, czują się niezadowoleni, czują się źle,
- każdy tak długo modeluje swoje zachowanie (przy pomocy grupy), aż będzie z siebie zadowolony,
- ćwiczenie jest bardzo długie i warto je podzielić w zależności od liczby uczestników,
- każde „wymodelowanie” zachowania jest najlepszym omówieniem.

O MNIE

Po wypełnieniu przypnij tę kartę do ubrania i przedstaw się innemu członkowi grupy, wykorzystując informacje, które umieściłeś na karcie, do nawiązania rozmowy.

Urodziłem się w

Lubię robić następujące rzeczy:

1.
2.
3.

Nazywam się

Mój ulubiony program telewizyjny to:

Ludzie, których podziwiam to:

1.
2.
3.

WYRAŻENIA ORAZ ZACHOWANIA AGRESYWNE, PASYWNE I ASERTYWNE

Agresywne.

Verbalne.

Lepiej, żebyś...; uważaj, żebyś...; powinienes...; ty...!; to dla ciebie typowe; zamknij się; wynoś się; odpowiesz za to; poczekaj no tylko; będziesz tego żałować; nie waż się; ty stary/ mały/ parszywy...!; to znowu ty!; nawet o tym nie myśl; do diabła z tobą i twoimi...; ty głupcze; gdybym był na twoim miejscu...; wiem, o co tak naprawdę ci chodzi; jesteś strasznie sprytny/ cwany (oraz wszelkie wulgaryzmy).

Niewerbalne.

Wymachiwanie pięścią; wskazywanie palcem; trzymanie rąk na biodrach; zaciskanie dłoni na przedmiotach; mówienie podniesionym głosem/ krzyczenie; wpatrywanie się prosto w oczy; wysuwanie głowy do przodu; ziewanie; stanie w bardzo bliskiej odległości od rozmówcy; sarkastyczny uśmiech; parskanie śmiechem.

Pasywne.

Verbalne.

Przykro mi, że muszę ci o tym powiedzieć; nie gniewaj się/ nie denerwuj się na mnie; myślę, że to może być moja wina; przepraszam, że ci przeszkadzam; nie mam pojęcia, co mi się stało; nie mogę się powstrzymać; słyszałem, że...; nie chcę, żebyś myślał, że...; to będzie dla twojego dobra; chodzi mi tylko o dobro dzieci/ klientów/ innych pracowników; nie ma w ogóle o czym mówić; zapomnijmy o naszej rozmowie; jak mogłeś mi to zrobić?; wprowadzasz mnie w zakłopotanie; (a także cisza i milczenie).

Niewerbalne.

Zaciśnięte pięści, trzymane przy ciele; zaciśnięte wargi, zaciśnięte szczęki; zaciśnięte zęby; skrzywiona twarz; ręce trzymane przy twarzy; ręce trzymane obok pochylonej głowy; zakrywanie twarzy rękami; zagryzanie warg; nieszczery uśmiech; unikanie wzroku; ciasno skrzyżowane ramiona; nogi ciasno założone jedna na drugą; marszczenie brwi; lekko uniesione brwi; przymykanie oczu; potrząsanie głową; drapanie się/ poklepywanie/ muskanie etc.; obgryzanie paznokci; pojękiwanie; wzdychanie; mówienie pod nosem; płacz.

Asertywne.

Weralne.

Uważam; myślę; w mojej opinii; nie podoba mi się; złości mnie; denerwuję się, gdy...; wściekam się, kiedy...; nienawidzę tego, w jaki sposób...; chciałbym, żebyś...; chcę...; chciałbym porozmawiać o...; doceniam to, że..., ale...; jeśli nadal będziesz..., gotów jestem; nie będę tolerował...; prawda jest taka, że...; chciałbym przejść do rzeczy; nie chcę pozostawić tej sprawy bez wyjaśnienia; mam dość...; nie rozumiem; jestem zbyt zdenerwowany, aby prawidłowo ocenić sytuację, ale możemy porozmawiać później; tego już za wiele; to moje ostrzeżenie; jestem tak wściekły, że chętnie uderzyłbym kogoś...; wychodzę na chwilę, bo nie chcę zrobić ci krzywdy.

Nieweralne.

Prosta i zdecydowana postawa; obie stopy mocno stojące na gruncie; rozluźnione nogi i ramiona; nie unikanie kontaktu wzrokowego; odpowiednio głośny, stonowany i stanowczy głos; poważny wyraz twarzy; utrzymywanie odpowiedniej odległości od rozmówcy.

Pamiętaj: nieweralne cechy Twojego zachowania muszą iść w parze z wypowiedzianymi słowami!

WYZNACZ SWOJE PRAWA

Nasze prawa i ich związek z gniewem.

Oto 12 podstawowych praw, które ludzie o asertywnym podejściu do życia powinni przestrzegać zarówno w stosunku do samych siebie, jak i innych. Masz:

1. Prawo prosić o to, czego chcesz (zdając sobie jednocześnie sprawę z tego, że możesz spotkać się z odmową).
2. Prawo mieć swoje zdanie, uczucia i emocje, a także wyrażać je we właściwy sposób.
3. Prawo bez uzasadnienia wygłaszać poglądy nie mające podstaw logicznych (np. komentarze. Pomysły opierające się na intuicji).
4. Prawo podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje.
5. Prawo wyboru, czy angażować się w problemy innych osób.
6. Prawo czegoś nie wiedzieć lub nie rozumieć.
7. Prawo popełniać błędy.
8. Prawo odnieść sukces.

9. Prawo zmienić zdanie.
10. Prawo do prywatności.
11. Prawo do samotności i niezależności.
12. Prawo zmienić się i przyjąć asertywny pogląd na świat.

Moje prawa asertywnego gniewu.

1. Mam prawo odczuwać gniew, gdy jestem sfrustrowany.
2. Mam prawo odczuwać gniew, gdy jestem przygnębiony.
3. Mam prawo odczuwać gniew, gdy jestem urażony.
4. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś mnie atakuje.
5. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś mnie dręczy.
6. Mam prawo odczuwać gniew, gdy jestem wykorzystywany.
7. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś mną manipuluje.
8. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś mnie oszukuje.
9. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś ignoruje moje potrzeby.
10. Mam prawo odczuwać gniew, gdy nie jestem akceptowany.
11. Mam prawo odczuwać gniew, gdy ktoś mnie zawiedzie.
12. Mam prawo odczuwać gniew, gdy zagrożone jest moje zdrowie, majątek lub szczęście.
13. Mam prawo odczuwać gniew, gdy zagrożone jest moje życie.
14. Mam prawo odczuwać gniew, gdy widzę łamanie lub nadużywanie praw innych.
15. Mam prawo odczuwać gniew, gdy widzę, że ktoś niszczy cenione przez mnie wartości.
16. Mam prawo odczuwać gniew w przypadku utraty cennej rzeczy.
17. Mam prawo wyrażać swój gniew w bezpieczny i asertywny sposób.
18. Mam prawo nie wyrażać swego gniewu i wziąć odpowiedzialność za swój wybór.
19. Mam prawo zachęcać innych do wyrażania uczucia gniewu w bezpieczny i asertywny sposób.
20. Mam prawo bronić się przed pasywnym lub agresywnym gniewem innych.

KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI

Oznacz przez „v” te z poniższych sytuacji, w których czujesz się swobodnie, a przez „x” te, w których czujesz się skrupowany.

1. Słyszysz komplement o swoim wyglądzie.
2. Słyszysz komplement o czymś, co zrobiłeś.
3. Odpowiadasz „nie” na prośbę kolegi.
4. Prosisz nauczyciela, by pozwolił ci później przynieść pracę domową.
5. Przypominasz koledze, że jest ci winien pieniądze.
6. Umawiasz się na randkę przez telefon.
7. Umawiasz się na randkę podczas bezpośredniej rozmowy.
8. Mówisz, że nie przyjdiesz na randkę.
9. Przyznajesz, że nie miałeś racji.
10. Bronisz się przed nieuzasadnioną krytyką.
11. Prosisz kolegę, by coś ci pożyczył.
12. Nie chcesz jechać samochodem z pijanym kierowcą.
13. Mówisz koledze, że cię zdenerwował.
14. Mówisz komuś, że go lubisz.
15. Zabierasz publicznie głos.

ROZPOZNAJEMY ZACHOWANIA ASERTYWNE

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:

AS – jeśli reakcja jest twoim zdaniem *asertywna*.

U – jeśli reakcja jest *uległa*.

AG – jeśli reakcja jest *agresywna*.

Sytuacja	Reakcja
1. Podczas lekcji kolega prosi cię, byś pożyczył mu kartkę.	Ty to ciągle coś wyłudzasz.
2. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz.	Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
3. Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje.	No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale...
4. Czekasz w kolejce przy barze, kiedy ktoś „wskazuje” przed siebie i zostaje obsłużony przed tobą.	Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.
5. Jeden z graczy twojej drużyny piłkarskiej oskarża cię, że nie wysiliłeś się zbytnio podczas ostatniego meczu.	Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Wydawało mi się, że gram dobrze.
6. Kolega ma pewien problem i prosi cię o radę.	Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To jest twoja sprawa.
7. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać inny program.	Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym.
8. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i do tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach.	Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić?
9. Na przyjęciu ktoś częstuje cię koktajlem, mówiąc, że nie zawiera on alkoholu. Uważasz, że to nieprawda.	Spływaj! Nie tknę tego!
10. Zauważasz, że ostatnio mama często bierze przepisane przez lekarza tabletki uspokajające.	Ciągle coś łykasz! Co ci właściwie jest?

ASERTYWNE „NIE” – TECHNIKI

1. *Powiedz sobie wyraźnie, co chcesz uzyskać.*
2. *Wytwórz w sobie pozytywne nastawienie (zobacz siebie w chwilę po uzyskaniu tego, co chcesz.*
3. *Bądź konkretny i klarowny.*
4. *Upewnij się, że język twojego ciała też jest asertywny.*
5. *Bądź empatyczny.*
6. *Jeśli trzeba, skorzystaj z techniki „zdarłej płyty”.*
7. *Poszukaj, jeśli trzeba, kompromisu.*
8. *Sprawdź, jakie mogą być realne, negatywne konsekwencje twojej odmowy.*
9. *Asertywnie pytaj (dopytuj).*

Asertywne umiejętności.

1. Asertywne pytanie.
Powiedziałeś, że mówiłem mętnie. Czy mógłbyś powiedzieć, czego konkretnie nie rozumiałeś?
2. Asertywne słuchanie.
Czy chodzi ci o to, że... I co się zdarzyło potem?
3. Bycie klarownym i konkretnym.
4. Domaganie się zmiany zachowania.
Chciałbym, abyś następnym razem przyszedł na spotkanie punktualnie.
5. Empatia.
Rozumiem, że to było dla ciebie trudne i kłopotliwe...
6. Otwartość.
Złości mnie, kiedy ruszasz moje rzeczy... Jestem nieco przerażony widząc tyle oczu wpatrzonych we mnie. Obawiam się, czy będę potrafił sprostać waszym oczekiwaniom...
7. Planowanie wyniku.
Co byłoby najlepsze dla mnie? Jakie są realia? Na co ewentualnie mogę się zgodzić?
8. Potwierdzenie negatywnych opinii.
Tak, rzeczywiście, też mam poczucie, że lekko przynudzałem...
9. Pozytywna postawa wobec siebie.
Po poprzednim wykładzie wielu ludzi gratulowało mi. Jestem konkretny i potrafię ciekawie mówić.
10. Propozycja zmiany.
Tak. Wykład był zbyt długi. Przemyślę to i skrócę go połowę.

11. Szacunek wobec innych ludzi.
Doceniam to, że tak szybko przygotowałeś ten raport, chciałbym jednak, abyś oddawał pracę w tym terminie, na który się umawiamy.
12. Technika „zamglenie”.
Być może, wykład był nieco przydługi...
13. Technika „zdarłej płyty”.
14. Używanie „Ja”.
(Ja) Czuję się... (Ja) Myślę... Moim zdaniem...
15. Wypracowywanie kompromisu.
Słyszałem prośby o przerwę. Czy zgodzicie się, że dokończę omówienie tego problemu a potem zrobimy 10 minut przerwy?
16. Zapraszanie do wyjaśnienia pochwał.
Cieszę się, że wykład był dla Ciebie interesujący. Czy było w nim coś, co szczególnie Ciebie zainteresowało?
17. Zaproszenie do krytyki.
Sprawiasz wrażenie znudzonego. Czy wykład był za długi?

ASERTYWNE „NIE” – ZMIANA ZDANIA

1. *Rozpoznaj w sobie, czy naprawdę chcesz się wycofać z pochopnie wyrażonej zgody.*
2. *Uświadom sobie, że **masz prawo do tego, aby po namyśle, zmienić zdanie.***
3. *Zakomunikuj o tym, że zmieniłeś zdanie. Np.: Wiem, że zgodziłem się na przygotowanie konferencji w listopadzie, jednakże przemyślałem sprawę i uświadomiłem sobie, że byłbym bardzo przeciążony i nie mógłbym się wywiązać z tych obowiązków, które mam. W tej sytuacji, mogę zająć się konferencją w grudniu.*

ASERTYWNE „NIE” – CZAS DO NAMYSŁU

1. *Sprawdź, czy rzeczywiście nie jesteś pewny co chcesz zrobić i czy rzeczywiście potrzebujesz czasu do namysłu.*
2. *Uprzytomnij sobie swoje prawa: **masz prawo poprosić o czas do namysłu zanim zgodzisz się na coś, odmówisz lub podejmiesz inną decyzję.***
3. *Bądź klarowny i konkretny. Np.: Niej jestem pewny, czy tego chcę. Muszę mieć czas, żeby to przemyśleć. Zadzwoń do Ciebie w piątek, do godziny dwunastej i powiem Ci, co zdecydowałem.*

Dziękujemy Państwu za uwagę.