

Krok Naprzód

NR 4(7)/2023

BEZPŁATNE

Nasze działania wynikają z potrzeb ludzi

Z Marzeną Trzaską, specjalistką terapii uzależnień oraz terapeutką małżeńską i rodzinną, rozmawia Piotr Woroniecki

Czy alkohol i brak komunikacji są przyczynami problemów w małżeństwach i rodzinach?

Alkohol jest przyczyną braku komunikacji. Zdarza się też, że alkohol pojawia się, gdy nie ma komunikacji. Jednak trudności i niepowodzenia małżeńskie wynikają z wielu powodów. Najpierw musimy powiedzieć o braku dojrzałości tych dwojga ludzi, o braku wzięcia odpowiedzialności za siebie wzajemnie i zrozumienia istoty sakramentu małżeństwa. Dopiero w dalszej kolejności mamy do czynienia z brakiem komunikacji i problemami ze środkami psychoaktywnymi. To wszystko jest ze sobą związane.

A jakie jeszcze trudności i kłopoty oddalają od siebie małżonków?

Nie sposób wymienić w krótkiej rozmowie wszystkich trudności i kłopotów. Jest ich tysiące. Trudności finansowe,



Marzena Trzaska - specjalista terapii uzależnień, terapeutka małżeńska i rodzinna

brak swojego własnego mieszkania, emigracja zarobkowa i praca w innej miejscowości destrukcyjnie wpływają na małżonków. Wielogodzinna i intensywna praca, brak odpoczynku powodują, że żony i mężowie swoje frustracje wyrzucają na siebie nawzajem. Egoizm, szukanie tylko siebie w małżeństwie, szukanie zaspokojenia tylko własnych potrzeb, brak refleksji nad potrzebami współmałżonka. To wszystko ma negatywny wpływ na małżeństwa.

Coraz więcej osób we współczesnym świecie nie dostrzega wartości sakramentu małżeństwa. Gdy rozmawiam z młodymi ludźmi, zauważam z jaką łatwością podchodzą do związku. Często słyszę: „są śluby i są rozwody”. Można z tego wysnuć wniosek, że sa-

krament małżeństwa nie jest dla nich nieodwołalną świętością. Obserwuję, że relatywizm moralny robi swoje. Wiele spotykanych przeze mnie par żyje w związkach nieformalnych i nie zawsze biorą odpowiedzialność za siebie, czasami za wspólne dzieci. Co nie znaczy, że małżeństwa sakramentalne zawsze są idealne.

W swojej pracy zajmuje się Pani m.in. terapią małżeńską. Na czym ona polega i kiedy należy z niej skorzystać?

Małżonkowie rozmawiają i poznają swoje emocje. Próbuje się porozumieć. Kiedy skorzystać? Gdy widzą, że coś złego zaczyna się dziać w związku, często powtarzają się tzw. ciche dni, nawzajem się oskarżają - to sygnał, że warto szukać pomocy. Gdy przestają istnieć wspólne cele, sprawy i marzenia, to jest czerwone światło dla małżonków. W tej sytuacji warto spojrzeć na siebie i zastanowić się, gdzie popełniliśmy błędy. Czasami wystarczy zmiana postępowania i zachowania. To pomaga. Jeśli jest niewystarczające, wtedy trzeba szukać pomocy.

c.d. str. 2



*Ufność Maryi w Bożą wolę i obietnicę
zaowocowała narodzeniem naszego Pana Jezusa Chrystusa.
Niech Boże Narodzenie będzie dla nas wszystkich
okazją do zaufania na nowo Miłości, którą jest sam Bóg.
Niech spotkania z bliskimi przy wigilijnym stole
będą okazją do dzielenia się radością i pokojem.*

*Z wyrazami wdzięczności i pamięci w modlitwie
w imieniu Fundacji Pojednanie
ks. Zdzisław Słomka SAC*

Czy terapia małżeńska jest skuteczna?

To zależy. Jak każda terapia. Jeśli ktoś chce chociaż trochę zrezygnować z siebie, poznać swoje postawy, zrewidować swoją relację ze współmałżonkiem, terapia jest skuteczna. Jeżeli ktoś nie chce się komunikować z drugą osobą, to wtedy mamy problem. Terapia nie działa przez dotyk. Sama obecność na terapii nie uleczy małżeństwa. To jest ciężka, trudna i wymagająca praca. Jeżeli tylko „ja” będę widział swoje traumy, to niestety ci małżonkowie nie porozumieją się. Są małżeństwa, którym pomogliśmy, ale również są i inne związki, które poszły do sądu i rozstały się. To wszystko zależy od tych dwoje.

Od wielu lat angażuje się Pani w Hodyszewie w pomoc małżeństwom i rodzinom. Czy może Pani powiedzieć, że były to potrzebne działania?

— Grupa ma siłę

Z Radosławem Sokołowskim, psychoterapeutą uzależnień, rozmawia Piotr Woroniecki

W Hodyszewie trwają warsztaty dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA). Na czym one polegają?

Nie używajmy słowa warsztaty, jest to raczej psychoterapia grupowa. To właściwsze określenie. Na początku zajęliśmy się budowaniem tej grupy oraz tworzeniem bezpiecznej relacji w samej grupie. Dalej będziemy odnajdywać destrukcyjne schematy, które funkcjonują w życiu. Uczestniczki będą określać problemy,

Sama idea powołania Fundacji „Pojednanie” zrodziła się z potrzeb ludzi. Moja współpraca z księdzem Jackiem Zakrzewskim rozpoczęła się z tego powodu, że mnóstwo ludzi prosiło księdza o pomoc. Bywały sytuacje, które wychodziły poza jego możliwości i stąd współpraca ze mną. Fakt, że widuję razem małżeństwa, które były w separacji, potwierdza potrzebę kontynuowania działań podjętych przeze mnie i księdza.

Czy sąsiedztwo Sanktuarium Matki Bożej Pojednania pomaga ludziom w porządkowaniu swojego życia?

Osoby, które korzystają z pomocy Fundacji, w pierwszej kolejności przychodzą do Sanktuarium Matki Bożej Pojednania. Ciekawostką jest to, że trafiają tu także ludzie niewierzący i równie chętnie wracają. Osoby, które przyjeżdżają do Hodyszewa

i porządkują swoje życie, mówią, że łatwiej im wychodzić z problemów razem z Matką Najświętszą. Krótko mówiąc, wiara pomaga.

Od października br. znowu dzieli się Pani swoim doświadczeniem i wiedzą z małżeństwami. Jak można się z Panią skontaktować i kiedy zobaczyć?

Spotykam się z potrzebującymi we środy, w salce na parterze, w budynku – Centrum Pojednania – na przeciwko Sanktuarium Maryjnego w Hodyszewie. Ze względu na duże zainteresowanie należy wcześniej uzgodnić spotkanie, dzwoniąc na mój numer telefonu 606 916 764.

Dziękuję za rozmowę



Radosław Sokołowski
- psychoterapeuta
uzależnień

Kobiety podzielić się swoimi problemami, często traumatycznymi doświadczeniami z domów rodzinnych i próbują przełamać swoje ograniczenia wyniesione z tych domów. Następnie czeka je nauka innego funkcjonowania w różnych zakresach.

z jakimi borykają się obecnie i które mogą mieć powiązanie z atmosferą domu, w jakim się wychowywały. Później zajmujemy się tym, jak przeszłość wpłynęła na sytuację obecną.

Psychoterapia to zaangażowanie i wysiłek naszych uczestniczek, które chcą poprawić jakość swojego życia. Zauważyły coś niepokojącego, co może mieć związek z sytuacjami, które przeżyły w dzieciństwie i chcą to zmienić w dorosłym życiu. Ale aby to osiągnąć, trzeba cofnąć się do przeszłości.

Czy można po kimś poznać, że jest DDA?

Na pierwszy rzut oka – nie. Nie każdą osobę, w której domu był spożywany alkohol, określa się DDA. Uważam, że określenie DDA pomaga na początku i jest przydatne, aby rozpoznać swoje problemy,



Fundacja
POJEDNANIE

Hodyszewo
ul. pptk. Stefana Platonoffa 40,
18-212 Nowe Piekuty,
e-mail: fundacjapojednanie@wp.pl

PKO Bank Polski SA
47 1020 1332 0000 1102 1073 0895

WESPRZYJ BUDOWĘ DOMU MIŁOSIERDZIA W HODYSZEWIE

dać impuls do podjęcia terapii. Jednak w dalszym etapie może przeszkadzać. Osoby, które dowiadują się, że są DDA, mogą stosować to jako pretekst do niepodjęcia wysiłku do zmiany. Jestem DDA, dlatego taki jestem, mam problemy w relacjach czy innych aspektach swojego życia i nie mogę nic z tym zrobić. To niestety także może odbierać siłę i motywację do podejmowania wysiłku w dążeniu do zmiany.

Czy każde Dorosłe Dziecko Alkoholików potrzebuje terapii?

Nie. Część osób, które stykały się ze spożywaniem alkoholu w swoim domu rodzinnym, a obecnie wiodą szczęśliwe życie, jej nie potrzebują. Na terapię zgłaszają się osoby, które zauważają u siebie różne objawy, które wiążą ze swoimi doświadczeniami z domu rodzinnego. Nie są szczęśliwe w swoich związkach małżeńskich czy w miejscu pracy, czują zbyt dużą presję czy odpowiedzialność. Niektóre takie osoby nie potrafią zbudować związku lub są wykorzystywane przez innych i nie umieją się temu przeciwstawić. Te cechy mogą mieć początek w domu rodzinnym, w którym był nadużywany alkohol i relacje tam były zaburzone.

Zatem w Hodyszewie można skorzystać z terapii grupowej. Czy jest ona skuteczniejsza od terapii indywidualnej?

To zależy. Jeśli jest wiele osób, które angażują się i są otwarte, to terapia grupowa jest skuteczniejsza. Jest wtedy więcej pozytywnych doświadczeń od wielu osób niż w kontakcie indywidualnym. To wymaga otwarcia na innych uczestników grupy. Powstała tak więc pomaga w przeżywaniu bolesnych uczuć. Poczucie, że nie jestem ze swoimi problemami sama. Natomiast jeżeli nie zostanie zbudowana bezpieczna relacja w grupie, to ta terapia jest mniej skuteczna, a wręcz niemożliwa. Część osób, które wstydzą się na tyle, że nie są w stanie pracować w grupie lub odczuwają większy lęk w relacjach, wybiera terapię indywidualną. Nie każdemu jest łatwo i po drodze z rozmowami w grupie. Ci wybierają spotkania twarzą w twarz i to jest jak najbardziej zrozumiałe. Jest wiele różnych nurtów terapeutycznych, można sprawdzić co do kogo bardziej przemawia. I co ważne, nie każdy terapeuta pasuje każdemu. Musi być tutaj nić zaufania. Terapia grupowa odbywa się konkretnego dnia i o określonej godzinie. Ludzie w grupie muszą się więc dostosować do innych. W terapii indywidualnej jest łatwiej zmie-

nić godzinę i dzień spotkania. Jest ona bardziej ruchoma. Poruszyliśmy ten temat w ogromnym skrócie. Jeśli kogoś zainteresowała problematyka DDA, proponuję zapoznać się z licznymi publikacjami na ten temat bądź też z zasobami internetu. Na kanałach YouTube jest masa świetnych wywiadów ze specjalistami, opisującymi problematykę bardziej szczegółowo.

Dziękuję za rozmowę

— Charytatywny Bal Karnawałowy —

3 Lutego 2024 roku w Jeńkach, w gminie Sokoły, odbędzie się Charytatywny Bal Karnawałowy na rzecz działalności Fundacji Pojednanie i budowy Domu Miłosierdzia w Hodyszewie. W trakcie imprezy przewidziano m. in. wykwintne jadło, świetną zabawę, konkursy i licytacje. Osoby zainteresowane udziałem w balu proszone są o rezerwację miejsc pod tel. 600 783 948 (Monika). Już niebawem więcej informacji o imprezie znajdziecie Państwo na www.fundacjapojednanie.pl

— Udana zbiórka

Wiaderko złomu na budowę Domu Miłosierdzia – pod takim hasłem odbyła się w Gminie Brańsk zbiórka złomu. To jedna z inicjatyw organizowanych przez Fundację Pojednanie.

Zbiórka rozpoczęła się 20, a zakończyła 27 października. Przez siedem dni ekipa zbierająca metale odwiedziła 43 wsie.

– Jako organizator zbiórki jestem zadowolony z jej efektów. Dzięki życzliwości mieszkańców gminy Brańsk udało się zebrać ponad 10 ton różnego rodzaju złomu – mówi Piotr Woroniecki z Fundacji Pojednanie. – Prosiłiśmy o wiaderko złomu, a często dostawaliśmy pełną taczkę lub beczkę żelastwa.

Dariusz Danilczuk, mieszkaniec Chojewa, przekazał m.in. nieużywany siewnik ważący około pół tony. – Do innego mieszkańca Popław musieliśmy się wybrać jeszcze raz z dużą przyczepą i ładowarką.



Trafily na złom m.in. takie stare pralki.

Tak dużo złomu znajdowało się na jego posesji – dodaje Piotr Woroniecki.

Akcję zbiórki złomu wsparł Wacław Sieńko, mieszkaniec Mnia. – Przekazałem złom, ponieważ każdy grosz, który zbierze Fundacja idzie na dobry cel. Przecież jest tak dużo ludzi potrzebujących i uzależnionych. Może ja i moje dzieci będziemy korzystali z tego ośrodka – zastanawia się Wacław Sieńko.

Fundacja Pojednanie dziękuje wszystkim ofiarodawcom. Jednak na szczególne podziękowanie zasługują mieszkańcy Bronki, Świryd, Glinnika, Pietraszków, Lubieszcz, Holonek, Oleksina i Popław, którzy licznie wzięli udział w zbiórce złomu.

Fundacja Pojednanie przeprowadziła w kwietniu br. podobną akcję na terenie Brańska, a wcześniej w gminach Nowe Piekuty i Wyszki.

Należy zaznaczyć, że akcją zbiórki złomu wsparł Andrzej Jankowski, Wójt Gminy Brańsk.

– Uważam, że to cenna inicjatywa. Dzięki pozyskanym pieniądзом będzie kontynuowana budowa Domu Miłosierdzia w Hodyszewie. Moim zdaniem taki obiekt jest potrzebny w naszej okolicy – dodał Andrzej Jankowski.

Dom Miłosierdzia w Hodyszewie będzie ośrodkiem, w którym znajdą pomoc rodziny i osoby z uzależnieniem. Jego pierwsza część powstaje w oparciu o budynek po byłej szkole podstawowej.

— Dlaczego wspieram Fundację Pojednanie? —

Odkąd byłam małym dzieckiem, jestem przyzwyczajona, aby pomagać drugiemu człowiekowi.



Do Hodyszewa jeżdżę regularnie od pięciu lat. To w tej miejscowości dowiedziałam się o działalności Fundacji Pojednanie i budującym się

Domu Miłosierdzia. Uważam, że będzie on potrzebny ludziom uzależnionym. Miałam do czynienia z takimi osobami i wiem, że taki obiekt jest w naszej okolicy niezbędny. Na wsi dalej pije się dużo alkoholu. Pracując w szkole, widzę, jaki jest z nim problem. Zdarza się, że podpita matka

potrafi przyjść do szkoły na wywiadówkę. Na dodatek wydaje mi się, że obecnie kobiety piją więcej alkoholu niż mężczyźni. I to właśnie płci pięknej ten Dom będzie szczególnie niezbędny.

Moim zdaniem katolik powinien ofiarowywać swoją dziesięcinę na cele charytatywne. Kiedyś było mi bardzo ciężko i to mi ludzie pomogli. Jeśli obecnie moja sytuacja finansowa jest lepsza i jestem w stanie komuś pomóc, to bardzo chętnie to czynię. Uważam, że lepiej dać niż brać. Od momentu gdy przekazuję dziesięcinę, moje życie lepiej się układa. Po przejściu na emeryturę zaproponowano mi pracę w szkole w Topczewie. Na dodatek jako była nauczycielka matematyki pomagam uczniom z tego

przedmiotu w ramach korepetycji.

Kiedyś na kazaniu pewien ksiądz powiedział znamienne słowa: Czasami trzeba z Boga zrezygnować, żeby dla Boga zrobić. To zdanie bardzo mi się spodobało. Teraz rozumiem, że jeśli dziecko potrzebuje pomocy, to je wspieram i to na różny sposób.

Ponadto jestem biegła w rachunkach i pomagam ludziom rozliczać się z podatków, wypełniając PITy. Jest to też sposób, aby doradzić im, dla kogo przekazać 1,5% podatku na organizację pożytku publicznego. Dzięki moim sugestiom Fundacja Pojednanie otrzymuje parę złotych.

Alfreda Zawadzka,
mieszkanca Topczewa

Serdecznie dziękuję Fundacji Pojednanie za zapał i odwagę w niesieniu pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.

Kanał YouTube „Moc w słabości” (jego Widzowie) oraz księgarnie internetowe naszego kanału (z każdej sprzedanej w nich książki przeznaczony jest 1 złoty na wsparcie Fundacji) od kilku lat wspierają Fundację Pojednanie. Dlaczego akurat tę fundację? Z prostego powodu: Fundacja niosąc pomoc zarówno osobom uzależnionym, jak i ich rodzinom realizuje wprost ewangeliczne zalecenie Chrystusa. Nie tylko troski o bliźnich, a szczególnie tych najbardziej potrzebujących, ale także pełni dzieła miłosierdzia względem nich. Działania podejmowane przez Fundację Pojednanie stanowią realizację słów, jakie św. Paweł usłyszał od Chrystusa: „Moc w słabości się doskonali”. Pragnienie i dar serca przekłute w konkretne dzieła miłosierdzia podejmowane przez Fundację służą nie tylko osobom uzależnionym i ich najbliższym, ale także całemu społeczeństwu i naszej Ojczyźnie. Wszakże siłą Polski jest silna, pełna Bożej nadziei i mocy z Nieba rodzina. Działalność Fundacji ma nie tylko charakter charytatywny, ale również terapeutyczno-duchowy, bowiem niesie nadzieję tam, gdzie nierzadko panuje duch zwątpienia i beznadziei.



„Przyszłość zaczyna się dzisiaj, nie jutro” - pod tym mottem Fundacji, będącym cytatem ze św. Jana Pawła II, podpisuje się także kanał „Moc w słabości” i tysiące jego Widzów.

Przemysław Janiszewski,
kanał „Moc w słabości



— Terminarz spotkań —

Wspólnota krewnych i przyjaciół alkoholików

– grupa wsparcia dla osób współuzależnionych, każdy wtorek miesiąca, godz. 18.00

AA

– grupa Anonimowych Alkoholików, każda niedziela miesiąca, godz. 15.30

Wspólnota Trudnych Mażeństw Sychar,

druga niedziela miesiąca, około godz. 18.00

Ojcowski Klub

– drugi wtorek miesiąca, godz. 19.00

12 kroków ku pełni życia,

raz w tygodniu, warsztaty zamknięte

Wszystkie spotkania odbywają się w budynku Centrum Pojednanie (sala na parterze), mieszczącym się przy sanktuarium maryjnym w Hodyszewie.