

**Aleksandra Gała**

## **WYCHOWANIE KU WOLNOŚCI OD NAŁOGÓW**

(Streszczenie dokonane przez ks. Zdzisława Kroplewskiego  
w oparciu o zapis magnetofonowy)

Dr Aleksandra Gała skupiła się w swym referacie na wychowywaniu do wolności od nałogów. Potraktowała ona uzależnienia szeroko, nie tylko jako uzależnienie od używek, ale też od rzeczy (np. pieniędzy, telewizora), sytuacji, osób. Uzależnienie jest szczególną ucieczką od rozwoju. Dotyczy ono właściwie każdego człowieka. Nasze życie jest bowiem łańcuchem zdarzeń, które mogą stanowić pułapkę zatrzymującą rozwój. Istnieją jednak ludzie, którzy są bardziej zagrożeni. W potocznych opiniach mówi się, że uzależnienie jest spowodowane sytuacją zewnętrzną: ktoś spotkał złe towarzystwo, które go nauczyło pić, itd. Jednakże są też tacy, którzy przebywają w złych szkołach, niekorzystnym środowisku, a jednak w uzależnienie nie wpadają. Jest więc to proces bardziej skomplikowany.

Wszyscy badacze problemu zgadzają się z tym, że wielką rolę w procesie profilaktyki uzależnień odgrywa rodzina i to głównie w dzieciństwie. W tym okresie bowiem jest bardzo duża podatność na nabywanie nowych cech. Wytwarza się wtedy ogólna postawa „ku światu” albo „od świata”. Zwłaszcza doświadczenie odrzucenia powoduje ukształtowanie postawy typu „moje życie nie ma sensu, inni mnie nie chcą”. Jest to jakieś zachwianie pewności siebie, sensowności tego, co się robi. Może się wtedy wytworzyć nienasycona potrzeba kochania (swoistego rodzaju okrzyk „kochaj mnie”, „zaopiekuj się mną”, „docień mnie”), która może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. W efekcie jednak prowadzi to do odrzucenia przez innych, gdyż ludzie nie lubią nachalnego dopominania się o zaspokojenie potrzeb, o zauważenie.

Autorka referatu twierdzi, że wydaje się, iż istnieje silny związek nałogów z pierwszymi niezaspokojonymi potrzebami z dzieciństwa. Nałogi są jakby przedłużonym samobójstwem. Człowiek uzależniony jest bezradny wobec życia. Jedyna aktywność na jaką się decyduje jest związana ze zdobywaniem tego, co zaspokaja jego głód. Uzależnienia są odzwierciedleniem ciemnej strony sfrustrowanych potrzeb z okresu dzieciństwa. Nałóg daje zaś pewne odczucie zaspokojenia, zmienia uczucia, pozwala przez chwilę chociaż żyć, doświadczyć znaczenia.

Dla profilaktyki uzależnień wydaje się ważne, żeby nauczyć człowieka radzić sobie ze swoimi uczuciami. Z jednej strony istnieje bowiem u ludzi zagrożenie wychłodzenia uczuć, z drugiej coś, co można by nazwać „rozłaniem uczuć”, czyli

przeżywaniem uczuć dla uczuć. Dla zapobiegania nalogom należałoby bronić ludzi przed jedną i drugą skrajnością. Niektóre tzw. zwyczajne środki wychowawcze mogłyby tu pomóc. I tak np. od strony wychowawczej dla rozwoju uczuć ważna jest zabawa, zwłaszcza tematyczna. Warto także wykorzystywać baśnie w procesie kształcenia dziecka. Jest w nich wiadome, kto jest kto, stąd też są one przekąźnikami jasnych wartości. W późniejszym okresie rozwoju ważna jest też odpowiednia literatura z dobrymi wzorami, takimi jednak, które są osiągalne w procesie naśladowania.

Ważne dla profilaktyki uzależnień jest także nauczenie się przeżywania dojrzałych kontaktów międzyludzkich. Ludzie, którzy nie umieją kontaktować się z innymi, są poddani częściej uzależnieniom. Błędem wychowania jest tzw. wychowanie rywalizacyjne. Lepsze jest wychowanie nastawione na współdziałanie, gdzie człowiek uczy się, w czym jest słabszy, a w czym lepszy. Dalej ważne jest stwarzanie możliwości różnorodnych kontaktów. Nie zawsze kontakt musi być maksymalny, ludzie zaś często nie umieją stopniować kontaktów międzyludzkich.

Ludźmi specjalnego ryzyka są ci, którzy doświadczyli znaczących niepowodzeń, dzieci tzw. nieudanych rodziców (zwłaszcza tych, którzy są już uzależnieni). Dr A. Gała podkreśliła też, że wśród ludzi jest rozpowszechnione zdanie o dziedziczności alkoholizmu. Czym innym jest jednak osłabienie związane z alkoholizmem, natomiast czym innym dziedziczność genetyczna. Wtedy gdy komuś wmawiamy, że alkoholizm jest dziedziczny, to ten kto ma np. ojca pijaka, nie ma innego wyjścia, jak upić się z rozpacz. Wprawdzie dzieci alkoholików stają się częściej od innych alkoholikami, ale to jest wynik dziedziczenia społecznego, a więc procesu uczenia się. Tego natomiast, czego człowiek się nauczył, tego może się oduczyć.