



Christmas reflection

“When we celebrate Jesus’s birthday with pump and circumstance, we confirm that every human being is unique and irreplaceable”

Pope John Paul II

Christmas Eve is inscribed in our tradition as an evening of deep thoughts, reflection, and true togetherness, an Evening of forgiveness and hope. The most important aspects of Christmas holiday are [or should be] love and warm camaraderie with those that love us as we love them. Christmas always brings joy... Times when we view each other in a different light... Seeing the kindness and laughter, but also anxiety, anger, sadness and even tears... Why?

In the past, the home was the traditional place to celebrate. Home exuded Christmas, but today there is increasing tendency to observe elsewhere. There was a time when we had true holidays but now we are just happy to have a long weekend off... What will the children remember? Sure — they have the Santa Clause, presents and toys, oranges and sweets. They have the Grandpa Frost, the Star and the Angel in Kindergartens, schools, at grandparents, uncles and aunts, and even in the stores... They have everything... Yet, after the holidays, one hears frequent complaints... A school buddy got a laptop but I got a board game or a sweater! What kind of memories will they have?

As I ponder, an observation comes to mind...

During the last few years we not only had less snow, but perhaps also less happiness. Something, somehow fell asleep, something forgot or maybe even broke down. It’s rare to hear live carols sung anymore, it’s mostly the CDs or the media. But then, how many of us can still belt out a good carol, a carol that somehow became a holiday afterthought, instead of being its soul. After all, which nation has more beautiful Christmas carols than we do?

To tell the truth, when ‘breaking the wafer’ some have problems exchanging the wishes, and are feeling embarrassment or discomfort. We still consider this act as traditional, yet increasingly it is void of any deeper meaning. Of course I’m not saying this situation applies everywhere — there always are exceptions.

I’m aware there are splendid, heartfelt, uncoerced Oplatek sharing celebrations... But it seems that the modern era is pushing out our forbearers traditions. There is a sense of loss and an unnecessary sense of embarrassment. During this holiday period let us remember our most important Christmas traditions with kindness and good will, and join in singing carols to-

Merry Christmas and,
Happy new year, to
all around the world!

2018



gether. Let’s forget the drudgery of the everyday existence and rediscover the joy and warmth of the best period of the year, even when it is cold outside. It might be that I’m just growing older but I’m still holding on to my own idealized Christmas vision, the one in which the scent of an orange brought me so much pleasure. I don’t know... Maybe.

Christmas season is not just about the happy feelings but may also include some introspection on the passing year. It may not be the long shopping list and the many dishes to prepare that cause stress and anxiety to sneak in during the December days. The new year is approaching and the old one, as it was, is passing — maybe with questionable pride and satisfaction. Perhaps the

accompanying anxiety does not have to be, if one considers the acceptance of and the joy of the moment. Regardless, I still become sentimental; whether it's the "dancing" light reflections on Christmas bulbs or the flickering flames of the fireplace happily warming the surroundings, although being in the company of those near and dear to us brings me the true joy.

Having someone to love and being loved... Such moments should be treasured, for not all have that reality. Let's reflect about those less fortunate, the ones suffering pain and loneliness, those that lost family members and are still grieving, and those who have passed...

I wish to remind you about the companion animals in the shelters, living in tight, uncomfortable and cold cages, waiting for a compassionate loving individuals. Remember them, for as the folklore says, they speak in human voices on Christmas Eve. A donation of funds, blankets or food would benefit these lonely animals.

Let these special and magical Christmas days fill us with the positive energy and inner peace, now and in the approaching new year. To the readers, a Merry and a Heartfelt Christmas, in a blanket of snow and warm camaraderie, as well as fulfilled hopes wishes and dreams in the new 2018 year.

From the Forum's Editor and Board
Translated by Julian Boryczewski



Agata Wojno

Świąteczna refleksja

*"Jeżeli tak uroczyste obchodzimy
narodzenie Jezusa, czynimy to dlatego, aby dać
świadectwo, że każdy człowiek jest kimś jedynym i
niepowtarzalnym."*

Jan Paweł II

Wieczór wigilijny jest wpisany w naszą tradycję jako wieczór zadumy, refleksji, prawdziwego zbliżenia... Wieczór wybaczenia i nadziei. Bo najważniejsza w tych dniach jest (powinna być) miłość, bliskość, ciepło... Najważniejsze to być w gronie osób, które nas kochają i które przez nas są kochane... Święta Bożego

Narodzenia niosą z sobą zawsze radość... W te dni ludzie patrzą na siebie innymi oczyma... Wszędzie widać tyle życzliwości, uśmiechu, a jednocześnie tyle niepokoju i złości, smutku a nawet łez... Dlaczego?

Kiedyś najważniejszym miejscem do świętowania był dom... Dom, który pachniał świętami... A dzisiaj mamy coraz większą skłonność do spędzania tych świąt poza nim... Kiedyś święta to były prawdziwie święta, a dziś cieszymy się, bo mamy kolejny długi weekend...

Co z tych obecnych świąt zapamiętają dzieci?... Tak – mają dużo prezentów i zabawek... Mają Św. Mikołaja, Dziadka Mroza, Gwiazdkę i Aniołka... W przedszkolach, szkołach, u dziadków, wujków i jeszcze w sklepach... Mają wszystko – pomarańcze i słodycze... Tylko po świętach mają często jakiś żal, bo kolega z przedszkola dostał laptopa, a on tylko zwykłą grę planszową lub nowy sweter... A gdzie Ich wspomnienia?... Jakie będą za kilka lat te Ich wspomnienia?...

Tak sobie myślę, że w ostatnich latach w święta jest nie tylko coraz mniej śniegu, ale chyba i mniej tej radości, tej ciepłej i jedynej magii... Coś gdzieś w nas się uściło, coś zapomniało, a może i zepsuło... Nie słychać już śpiewanych kolęd, chyba że z płyty czy w telewizji... Bo ilu z nas potrafi jeszcze zaśpiewać porządnie kolędę?... Kolędę, która stała się dzisiaj tylko dodatkiem do świąt, a powinna być dobrym duchem tych dni...

Przecież chyba żaden naród nie ma tylu i tak pięknych kolęd o Bożym Narodzeniu, jak my... Łamiemy się opłatkiem, a tak naprawdę nie wiemy jakie życzenia przekazać drugiemu, jesteśmy zawstydzeni, zakłopotani. Traktujemy to może i nawet wciąż jak tradycję, ale bez żadnego głębszego przeżycia... I oczywiście nie mówię, że tak jest wszędzie – zawsze są przecież wyjątki... Wiem, że są wspaniałe spotkania opłatkowe – takie od serca, niewymuszone... Tylko to tak trochę jest, jakby ta wielka nowoczesność wypierała te piękne tradycje naszych przodków... Gdzieś w tym wszystkim się to zatracą... Stajemy się wstydlivi w tym co nie trzeba...

W te dni pamiętajmy o najważniejszej tradycji, o ponadczasowym przesłaniu Świąt – bądźmy dla siebie życzliwi, zaśpiewajmy wspólnie kolędę... Wyjdźmy z tej szarej codzienności, codziennych spraw i interesów... Odnajdźmy w sobie radość tych najcieplejszych dni w roku, najcieplejszych, choć zimowych...

A może to po prostu ja się starzeję i żyję sobie tak tylko tymi moimi, wyidealizowanymi wyobrażeniami świąt, kiedy cieszył tylko zapach pomarańczy... Nie wiem, może...

Święta to nie tylko wesoła atmosfera ale też przemyślenia całego mijającego roku, może to a nie tylko długa lista zakupów i potraw do przygotowania, sprawia, że oprócz radości wkrada się w te grudniowe dni stres i niepokój. Bo kolejny rok mija, był jaki był i może nie wszystko w nim jest teraz powodem do dumy i satysfakcji. A może ten stres wcale nie jest potrzebny, może rozwiązaniem jest akceptacja i radość chwili? Z czasem robię się jednak sentymentalna. Bombki chwiejnie tańczą, błyszczą w drobnych promieniach lampek... ogień w kominku wesoło ciepłem oplata wnętrze domu, bycie z najbliższymi w te dni to czysta przyjemność. I warto celebrować te chwile. I cieszyć się, że mamy kogo kochać i że jesteśmy kochani, bo nie wszyscy tak mają. Pomyślmy o ludzkim bólu i samotności. O tych, którzy stracili najbliższych i nie potrafią się jeszcze uporać z żalem. O tych, którzy odeszli...

Pragnę też przypomnieć o zwierzętach w schroniskach, które w ciasnych, niewygodnych, zimnych klatkach czekają na miłość dobrego człowieka. Pamiętajmy o nich, bo podobno w wigilię zwierzęta mówią ludzkim głosem, darujmy schronisku choć kocyk albo karmę dla samotnego zwierzaka...

Niech te wyjątkowe dni magicznych Świąt napelnia nas wszystkich pozytywną energią i spokojem ducha teraz i na nadchodzący rok. Serdecznych i wesołych dni świątecznych otulonych śniegiem i ciepłem rodzinnym oraz spełnienia marzeń, planów i nadziei w Nowym 2018 Roku czytelnikom Forum życzy

Redakcja i Zarząd Centrum



Ryszard Romaniuk

Jak być trzeźwym?

W artykule **Dwanaście kroków do zdrowienia** został przedstawiony program **Anonimowych Alkoholików**, dzięki któremu wiele osób osiągnęło trzeźwość. Okazuje się, że stan abstynencji można uzyskać dość szybko, jednak wtedy pojawia się pytanie: jak żyć dalej?

No właśnie! Wszyscy mówią o tym, jak wytrzeźwieć, jak odstawić butelkę lub narkotyk. Ale bardzo mało osób jest zainteresowanych tym, co będzie później. Wielu cierpiących chce po prostu uciec od konsekwencji uzależnienia. Inni chcą, aby ich ukochana osoba przestała pić. Ma przestać pić teraz, jak najszybciej. Ale niewielu ludzi zadaje sobie pytanie, jak długo ma trwać ta trzeźwość. Bo wiadomo - ma być na zawsze. Ma być normalnie, tak jak u innych. Czyli jak?

Podobnie jest w literaturze dotyczącej leczenia uzależnień. Uczeni badają skuteczność różnych interwencji, które mają doprowadzić do trzeźwości i utrzymania jej przez jakiś mierzalny okres, zazwyczaj kilku miesięcy. Czy w ogóle możliwe jest postawienie pytania, czy jakaś interwencja skutkuje wieloletnią trzeźwością? Czy taką interwencją ma być wywołanie strachu? Strachu przed karą? Przecież wiadomo, że strach jest skuteczny tylko na krótką metę. Więc co?

Problemem jest natura ludzka. W chorobach przewlekłych zapominamy o lekarstwie, męczymy się codziennymi ćwiczeniami, dietą i zaleceniami lekarza. W końcu odrzucamy wszelkie rygory, „bo na co takie życie?” Kto pamięta o zaleceniach lekarza po dziesięciu latach? A co ma robić trzeźwy alkoholik? Żyć normalnie? A przecież normalni ludzie piją, chodzą do baru i upijają się na weselach. Więc jak żyć normalnie, kiedy nie można zachowywać się normalnie? Całe życie alkoholika obracało się wokół tego kiedy, co, z kim i gdzie się napije. Jeżeli zabierzemy mu ten główny cel egzystencji, to co normalnego zostaje? Smutek i porażka.

Wiadomo, że niektórzy nie mogą pić normalnie, bo mają „złe” geny. Inni mieli kłopoty w dzieciństwie, brakowało im śmiałości i alkohol wyzwolił ich od smutków i strachów młodości. Ale gdy przeprowadzimy badania dotyczące warunków długoletniego życia alkoholika w trzeźwości, wtedy okaże się, że ani geny, ani dzieciństwo nie mają tu nic do rzeczy. Jest to pierwsza dobra

wiadomość! To, co było przekleństwem i przyczyniło się do rozwoju uzależnienia, przestaje być ważne, gdy alkoholik postanawia żyć w trzeźwości. A może nawet okazać się, że przyczyna złego stanie się główną podporą trzeźwości.

Więc od czego zależy utrzymanie trzeźwości? Badania wykazały, że następujące cechy najczęściej towarzyszą osobom utrzymującym długoletnią abstynencję: samowystarczalność, umiejętność radzenia sobie z problemami i dobre stosunki z innymi ludźmi. Towarzystwo drugiego człowieka jest potrzebne jako źródło wzorców zachowań, emocjonalnego wsparcia i nadziei na lepszą przyszłość. Dlatego tak ważny jest dobór odpowiedniej grupy wsparcia, która ułatwi, jeżeli nawet nie umożliwi, długoletnie życie w trzeźwości.

Nauka, która jest tak niechętna programowi 12 kroków, zmienia swój stosunek do AA, gdy za cel badań bierze czas utrzymywania abstynencji osób uzależnionych. Dlaczego jest niechętna? Po pierwsze, zgodnie z tradycjami AA, członkowie ruchu 12 kroków (grupa AA) nie mogą prowadzić pod nazwą Anonimowi Alkoholicy żadnych innych czynności, które wykraczają poza obszar ich podstawowej działalności. Tak więc ruch AA jest fatalnym partnerem do badań i wszelkich publicznych dyskusji na temat programu 12 kroków. Po drugie, odwołuje się do Siły Wyższej, której ani zmierzyć, ani zważyć nie można. Zupełna klęska doświadczalnika. Widać to wyraźnie, kiedy przeczyta się literaturę naukową stworzoną przez osoby spoza AA, które starają się wydawać opinię na temat tego ruchu. Często całą duchowość programu opisują stwierdzeniem, że w AA alkoholik uzależnia się od Siły Wyższej. Niby prawda, ale wnioski już błędne.

Stosunek uczonych do AA zmienia się, kiedy ktoś zada pytanie, z czym jest związane długoletnie uwolnienie się od uzależnienia. Na podstawie wywiadów przeprowadzonych wśród osób, które w sposób trwały utrzymują abstynencję, można wyciągnąć wniosek, że w utrzymaniu trzeźwości pomaga uczestniczenie w ruchu 12 kroków, sponsor i wsparcie trzeźwych przyjaciół. Z takim wynikiem trudno dyskutować. Uczni oczywiście tłumaczą tak dużą rolę AA w utrzymaniu trzeźwości wzorcami zachowań oraz nauką innego stylu życia i radzenia sobie z emocjami. Warto dodać, że jednym z czynników towarzyszących długoletniej trzeźwości był również udział w programach terapeutycznych.

A co mówią sami alkoholicy? „Jeżeli nie podoba ci się trzeźwość, to ją stracisz!”. W ten sposób można zacytować popularne powiedzonko, często używane przez sponsorów w AA. Sponsor to osoba, która utrzymuje trzeźwość wystarczająco długo, aby umiała dzielić się z

innymi swoją wiedzą i doświadczeniem. Sponsor pomaga pracować nad krokami, czyli pokazuje, jak żyć zgodnie z programem 12 kroków. Trzy ostatnie kroki są właśnie przepisem na długoletnią trzeźwość. Są tym zaleceniem lekarza, które każda osoba uczestnicząca w ruchu AA powtarza codziennie, z tą samą częstotliwością, z jaką osoba przewlekle chora bierze lekarstwo.

Napisałem wcześniej, że negatywne czynniki wpływające na rozwój uzależnienia mogą stać się źródłem motywacji do trzeźwego życia. W tym miejscu chciałbym odwołać się do licznych wypowiedzi osób, które dowiedziały się, że są nieuleczalnie chore. Otóż bardzo często mówią o tym, że dopiero wiadomość o stanie zdrowia pozwoliła im uświadomić sobie wartość życia. Próbuje wtedy zmienić skalę wartości, jakimi posługują się w codziennych wyborach. Osoba trzeźwiejąca w środowisku AA uczy się, że nie jest sama i wielu ludzi ma podobne doświadczenia. Uczy się, jak doceniać każdy dzień przeżyty bez alkoholu czy innej substancji psychoaktywnej. Widzi wielu innych, którzy przed nią i po niej stawiają te same kroki z coraz większą wiarą, że jest to właściwa droga. Na nowo odzyskują swoje życie.

Często mówi się o powrocie do zdrowia – w języku angielskim używa się słowa „recovery”, czyli odtworzenie. Ale dla wielu nie brzmi to dobrze, gdyż nie chcą wrócić do tego, od czego uciekali w alkohol. Polskie słowo „trzeźwienie” niesie ze sobą ciekawsze znaczenie i może oznaczać proces przebudzenia z zamroczenia do życia na jawie. Do życia, jakiego wcześniej nigdy nie zaznali, lepszego, w którym ich los zacznie się poprawiać. Właśnie ta poprawa losu, lepsze i ciekawsze życie, samodzielne i wartościowe, staje się nieustającym źródłem motywacji do utrzymania trzeźwości.

Anonimowi Alkoholicy stworzyli swoją własną kulturę, język, powiedzonka i przestrogi. Rozróżniają na przykład słowa „abstynencja” i „trzeźwienie”. Abstynencja oznacza wstrzymanie się od picia i nic więcej. Jest czymś nienaturalnym dla alkoholika. Uzyskuje się ją na przykład w więzieniu lub pod wpływem silnego strachu. Alkoholik, który nie pije, bo tak musi, nie ma motywacji do zmiany i w dalszym ciągu będzie egoistyczny i wpatrzony w siebie. Bo nie jest prawdą, „że gdyby przestał pić, to byłby cudownym człowiekiem”. On jest „cudowny”, aby „zasłużyć” na swoją wódkę. A gdy wie, że wódki nie będzie, wtedy wychodzą z niego wszystkie demony. Natomiast człowiek, który trzeźwieje zgodnie z programem 12 kroków przechodzi zmianę osobowości, dzięki której staje się człowiekiem, który nie musi pić, aby być szczęśliwym. *Tekst dostępny na: www.uzaleznienie.com.pl*

Of Sinking Trees And Rolling Eggs: Christmas Eve Superstitions

Customs to ensure a betrothal or good harvest were a major part of rural Polish Christmas time traditions.

For Poles, Christmas Eve is a time of family gathering and reconciliation. It's also a night of magic. Animals are said to talk in a human voice and people have the power to tell the future. The belief was born with our ancestors who claimed that Dec. 24 was a day to mark the beginning of a new era. It was bolstered by sayings such as, "As goes Christmas Eve, goes the year." Hoping for a good 12 months, everyone was polite and generous to one another and forgave past grievances.

Today, few treat the old traditions seriously, but some survive as family fun. "Maidens" interested in their marital future, and older people, who try to predict next year's weather based on the sky's aura between Christmas Eve and Twelfth Night (Jan. 6), sometimes cling to past superstitions.

Polish rural residents are among the few who still keep up the old Christmas Eve customs. In eastern Poland it is still believed that girls who grind poppy seed on Christmas Eve can hope for a quick marriage. After dinner, they leave the house, and the direction of the first dog bark points to where their future husband will come from. Another fortune-telling trick is eavesdropping on the neighbors. If in a casual conversation, the girl hears the word "Go" it means she will get married in the coming year. A loud "Sit" announces long-lasting maidenhood.

When going to Christmas Eve midnight mass, girls would blindfold each other and touch fence pickets. A straight and smooth picket would portend a resourceful husband, while a crooked and rough one was an indication of a clumsy and awkward spouse. If a maiden wanted to learn about her future fiance's profession, she would go to a river, dip her hand in the water and pull out the first thing she touched. Wood meant a carpenter, iron a blacksmith, leather a shoemaker, etc. Before going to bed, she'd wash her face with water without drying it. She would hang the towel on the footboard of her bed. The boy who passed her the towel in her dream was to become her husband.

Weather-forecasting superstitions were also popular. It was believed that if Christmas sees no snow, Easter certainly will, or more artfully, "If the Christmas tree sinks in water, the egg rolls on ice." Other sayings include, "A sunny Christmas Eve brings fair weather all year round"; "Stars that shine bright on Christmas Eve will make hens lay plenty of eggs"; "A shine on the birth of our Savior will be seen all throughout January."

From the small hours on Dec. 24, women were found cleaning and sweeping the entire house. An ancient belief had it that forces of evil would dwell in all things left dirty on that day. If the first person to enter a house on Christmas Eve was a woman, it was a bad omen, meaning that only heifers would be born in the farm in the coming year. It was a good sign when a man was the first to cross the threshold of the house.

At the Christmas Eve supper, each dish had to be sampled, and a traditional meal would consist of 12 dishes. The more you ate, the more pleasure would await you in the future. The more daring diners would pull out blades of straw from underneath the table cloth. A green one foretold marriage; a withered one - waiting; a yellow one - spinsterhood; a very short one - an early grave.

In pre-electricity times, after the last supper dish (which was kutia, a mix of soaked wheat, raisins, nuts, honey and spices), candles were blown out and the direction of the smoke was observed. If it moved toward the window - the harvest would be good, toward the door - a family member would die, toward the stove - a marriage.

Until recently, harvest fortune-telling was very popular in the countryside. After supper, the host would go out to the garden, carrying dried fruit. He would throw it on the trees, shouting "Apples, pears, plums, cherries, and all the leaves in the neighbor's yard." He would take a handful of straw and twist it into a rope. Grabbing an ax with other hand, he would approach a tree and threaten it by saying, "I'll cut you down!" His wife would cry, "Don't cut it, it will bear fruit!". Then she would tie the straw rope around the tree. This bizarre little pantomime apparently brought a good harvest.

Today, few people are familiar with Christmas Eve fortune telling, especially urban dwellers. Yet some old traditions can still be found among village people who tend to lead a more old-fashioned lifestyle, closely connected to nature and its cycles of death and rebirth.

Text developed by: [Agata Wojno](#)

Ryszard Romaniuk

Dobry terapeuta, czyli historia o fryzjerze

Kiedyś radzono, aby pójść do szefa, lekarza, sekretarza nieomyślnej partii, jeszcze inni szli do księdza albo do sąsiadki. I biedacy dowiadawali się, że „w zdrowym ciele zdrowy duch” i muszą zmienić swoje myślenie, bo sami sobie winni. „Widziały gały co brały”, „A nie mówiłem”, „Po co ci to było?” itp. Krótko mówiąc, trzeba było radzić sobie samemu. Wiadomo, że w takim kapitalizmie, to ci, którym już się wszystko poplątało, leżą sobie na kozetkach i gadają do psychiatry o tym, co im na duszy siadło. Ale naród słowiański zdrowy jest i nie będzie polegiwał na kozetkach. A dusza słowiańska – wiadomo – cierpieć musi...

Tak było i tak ciągle jest. Im człowiek bardziej skołatany, tym bardziej wmawia sobie, że musi sam dać radę. Do fryzjera pójdzie, do szewca też, nawet do dentysty da się zaprowadzić, ale do terapeuty nie pójdzie! Bo kto ma wiedzieć lepiej, dlaczego jest mu źle? I wiadomo, że los swój samemu trzeba dźwigać. A jeszcze płacić komuś za gadanie?! Terapeuta to dla tych, którzy mają za dużo czasu i pieniędzy!

Pomimo takiego powszechnego nastawienia w pewnych wypadkach udaje mi się kogoś zachęcić do terapii. I wtedy strach: do kogo go posłać?! Zawsze dodaje: „pójdź do dobrego terapeuty!” No tak, ale skąd on ma to wiedzieć? Wiem, że to jest loteria. Ale przynajmniej ostrzegam, że można trafić na złego terapeuta. Że leczenie jest dobre, ale terapeuta może się nie spodobać. A wtedy trzeba go zmienić. Tak jak fryzjera, szewca czy dentystę. Terapeuta może być tak zły jak fryzjer, który strzyże w ząbek, szewc, który zamalował podeszwę i dentysta, któremu wiertło się omsknęło.

Proszę zwrócić uwagę, że pisząc o różnych usługach dla ludności, nie napisałem nic o malarzach, pisarzach i ogólnie o artystach. A trzeba. Bo przecież dobre życie bez sztuki jest niemożliwe. Życie - tak, ale dobre? Dlatego chodzimy po wystawach, koncertach, czytamy książki i głowa nam się jakoś od tego otwiera, a dusza łagodnieje. A jak dusza chwilę pocierpi, to jej to nawet na dobre wychodzi. Sztuka przeważnie też kosztuje, a dobra sztuka kosztuje jeszcze więcej.

I wydajemy pieniądze, jedni na kopie „Słoneczników” van Gogha, a inni na prawdziwego Fałata.

Z terapią jest podobnie jak z rzemiosłem i ze sztuką. Terapia to dzieło artysty, który poznał chwilę, moment, obraz i słowo. Wyczuł i pojął, zrozumiał i przekazał. Są rzemieślnicy, nastawią rękę, przyszyją ucho i będą dumni ze swojej pracy. Zasłużenie! Ale nastawić duszę, otworzyć ucho może tylko artysta. A dobry terapeuta jest właśnie artystą.

Zajmowałem się kiedyś nauką - neurofizjologią. Był bodziec i była odpowiedź. Można było przeprowadzić doświadczenie i zmierzyć jedno i drugie, opracować wykresy i przedstawić wyniki. I można było mieć niezachwianą pewność, że każdy, kto powtórzy to doświadczenie, uzyska ten sam wynik. Teraz, gdy czytam o tym, że uczeni porównują skuteczność różnych technik terapeutycznych, ogarnia mnie zdumienie. Bo jak, tu technika, a tam wynik? Technika to podręcznik, sposób użycia, a wynik to samopoczucie i zachowanie pacjenta. A gdzie terapeuta? Za każdym razem inny, jeden z Cleveland, drugi z Alaski, a pacjent to numer statystyczny. A gdzie jest relacja terapeutyczna?!

To, co działa, to nie technika, to nie terapia poznawcza ani egzystencjalna, to wzajemne współprzeżywanie spotkania dwóch dusz, z których jedna jest nastawiona na odbiór z całym arsenałem czujników i obwodów scalonych wiedzą przeczytaną i doświadczoną, a druga cierpi, ale zaufała i wierzy, że właśnie staje się cud. Nie ma takiej drugiej sytuacji, w której para zupełnie nieznanymi sobie osobom jest w stanie tak szybko i tak głęboko przeżywać wzajemne spotkanie i rozmowę. Dzięki temu kontaktowi i na jego wzór pacjent będzie w stanie odtworzyć swoje relacje ze sobą samym i z innymi ludźmi.

Na szczęście z nauką nie jest tak źle. Są uczeni, którzy badają, jak działa relacja terapeutyczna i jak być dobrym terapeutą. Tak jak są szkoły, które uczą, jak być artystą. Tego można się nauczyć. Przedstawienie wyników badań dotyczących terapii zaczęło od prostego stwierdzenia, że terapia działa w 75-80 proc. przypadków. Jest skuteczniejsza i tańsza od leczenia lekami, szczególnie w osiągnięciu długotrwałej poprawy. Terapia jest tym skuteczniejsza, im lepszy jest terapeuta, który umie stworzyć właściwą relację terapeutyczną. Dlatego też zbadano, jakimi cechami wyróżnia się dobry terapeuta.

Okazało się, że najważniejszą cechą dobrego terapeuty jest zdolność komunikowania się. Dobry terapeuta umie się wypowiedzieć, wie, jak mówić o swoich emocjach i przeżyciach, ma zdolność empatii i odpowiednio reaguje na uczucia i zachowania innych. W rozmowie z pacjentem mówi o pacjencie, a nie o sobie. Umie zapewnić, że można mu zaufać. Buduje relacje na zasadzie partnerskiej, a cele pacjenta są również jego celami w procesie terapeutycznym. Nie reaguje wykrzykując diagnozę, która bardziej wystrasza niż pomaga. Stara się tłumaczyć, co widzi, jakie symptomy rozpoznaje i co one oznaczają. Stara się korzystać z opisów znanych pacjentowi i przedstawiać swoje wnioski językiem pacjenta. W trakcie terapii pokazuje, jakie widzi zmiany, i objaśnia, jak one powstały. Pomaga pacjentowi uwierzyć, że jest w stanie osiągnąć wyniki takie, jakich pragnął.

Są pacjenci, którzy na pewne tematy nie chcą mówić. Boją się osądów lub obawiają się, że będą musieli się tłumaczyć z tego, jacy są. Na przykład osoby bezdzietne, samotne, geje, lesbijki czy transseksualiści; każda odmienność od ogólnie uznanej „normy” może rodzić strach przed terapią w obawie przed „ujawnieniem”. Dobry terapeuta jest w stanie szybko rozwiązać takie obawy.

Dobry terapeuta się uczy. Poznaje nowe techniki, uczy się wiedzy o człowieku i poznaje swoje możliwości. Zalecane jest, aby sam poddał się terapii i psychoanalizie, które pomogą mu poznać swoje własne reakcje obronne i pozwolą zastąpić je otwartością i szczerością. Taki specjalista rozpoczyna dzień pracy bez obaw, spodziewając się, że przyniesie mu interesujące spotkania.

To nie czary mary leczą, ale osobowość i wiedza terapeuty. Dzięki jego cechom pacjent nabywa nadzieję, że jego los może zostać odmieniony. Unikalność relacji terapeutycznej jest wysoko ceniona w środowisku terapeutycznym, dlatego wszelkie nadużycia takiego związku są ostro krytykowane i karane przez środowisko. Dobra terapia jest sztuką, zła jest smutkiem wielkim, a nawet przestępstwem.

Na koniec słowo o fryzjerze: nie ma jednego uczesania! Ono zależy od jakości włosów, kolorów i kształtu twarzy, iskry w oczach, wieku, płci, poczucia humoru i osobowości klienta. Tylko artysta może wysłuchać, czego chce klient i z czym będzie mu do twarzy!

Tekst dostępny na: www.uzaleznienie.com.pl



Elżbieta Ulanowska

Rewindykacja dzieła z Columbus, Ohio do Muzeum Narodowego w Warszawie

Po II wojnie światowej zaginęła ogromna liczba, mierzona w dziesiątkach tysięcy dzieł zagrabionych i wywiezionych z polskich placówek sztuki. Udaje się z wielkim trudem odnaleźć tylko niektóre z nich i taki właśnie szczęśliwy los przypadł w udziale barokowemu „Portretowi mężczyzny w peruce” namalowanym przez Polaka, Krzysztofa Lubienieckiego około roku 1728, o rozmiarze 51 na 41cm. Obraz stanowił własność Muzeum Narodowego w Warszawie, był oznaczony numerem katalogu



127168. Podaję te dane, bo będą miały istotny wpływ na jego powrót do Polski.

Pomimo starannego zabezpieczenia dzieł sztuki w 1939 roku przez pracowników muzeum, obraz ten wraz innymi dobrami kultury przepadł po Powstaniu 44 roku. Nie zaistniał nawet żaden nikły ślad gdzie można go szukać. Niemcy opuszczając miasto rabowali co się dało i umieszczali w swoich domach i pałacach. To dzieło trafiło do zamku Goeringa, położonego w Austrii w miejscowości Fischhoen. Po zakończeniu wojny, od 1 sierpnia

1945 roku przez ponad 2 miesiące w posiadłości tej stacjonowała amerykańska jednostka Rainbow Division, w której służył John Wittmann. Niewiadomo czym się kierował ów młody żołnierz, że z masy innych wartościowych przedmiotów wybrał sobie właśnie ten obraz jako pamiątkę udziału w II wojnie światowej, w Europie. Zapakował obraz do osobistego bagażu, a następnie przywiózł trofeum do Stanów. Dzieło umieścił w swoim pokoju, wśród innych przedmiotów świadczących o jego służbie. W roku 1971 zmarł, ale wcześniej wykonał szereg zdjęć, fotografując siebie i swoje skarby.

Pewnego dnia po upływie kilkunastu lat od śmierci Johna, jego syn Robert Wittmann, postanowił przeszperać dokumenty i papiery pozostawione przez ojca. W czasie przeglądania zdjęć natrafił na humorystyczny slajd przedstawiający ojca celującego z mauzera do piersia Hitlera, a na ścianie za nim wyraźnie widoczny stary portret. Następnym znalezionym dokumentem była fotografia odwrotnej strony obrazu, gdzie mógł przeczytać napis: Muzeum Narodowe w Warszawie oraz ten podany przeze mnie wcześniej numer katalogowy. Tekst w obcym języku zaintrygował Roberta. Ustalił, że chodzi o stolicę Polski. Wprowadził dane ze zdjęcia do komputera, a wtedy ukazał mu się znany wizerunek głowy w białej peruce, którą widział na slajdzie, z dopiskiem: „zaginiony”. Sprawę skomplikowało sprzedanie obrazu przez drugą żonę ojca, więc od lat już nie był w posiadaniu rodziny Wittmannów.

O swoim odkryciu Robert zawiadomił Warszawskie Muzeum, które natychmiast rozpoczęło akcję szukania dzieła w Stanach. Trwało to od 2009 do 2015 roku kiedy wreszcie udało się ustalić funkcjonariuszom FBA współpracującym z Warszawskim Biurem Śledczym, że to cenne płótno znajduje się u kolekcjonera Johna Bobba mieszkającego w Westerville na przedmieściach Columbus, Ohio. Rodzina ta gromadzi od lat dzieła sztuki i kiedy w 1990 roku nabywali portret, nie bardzo zdawali sobie sprawę co kupują, gdyż naklejka mówiąca o polskim pochodzeniu dawno odpadła. Został jedynie wyraźny i łatwy do zidentyfikowania numer katalogu.

Dopiero w czerwcu ubiegłego roku przedstawiciele FBI i Muzeum Narodowego przylecieli do Columbus i po dokładnym obejrzeniu dzieła podpisali stosowne dokumenty. Rodzina kolekcjonera będąca przez 25 lat w posiadaniu dzieła oddała je, nie żądając żadnej rekompensaty. Nadto zorganizowano uroczyste pożegnanie obrazu, który miał być przesłany prawowitemu właścicielowi. Prawdziwą niespodzianką i przyjemnością dla rodzin Wittmannów i Bobbów stało się zaproszenie ich do Narodowego Muzeum w Warszawie na instalację obrazu, i dodatkowe wręczenie dyplomów uznania za etyczną, godną naśladowania postawę. W czasie uroczystości zajmowali oni honorowe miejsca obok ambasadora USA w Polsce. Wśród licznych przemówień zabrał głos Robert Wittmann: „Chciałbym zaapelować do wszystkich, którzy służyli w czasie wojny II wojny światowej, do ich rodzin, do muzeów i prywatnych kolekcjonerów, aby przejrzeni i sprawdzali co posiadają. Jeśli w grę wchodzi oczywiste, bezprawne zagrabienie jakiegoś dzieła, jak w tym przypadku, zróbcie podobnie jak rodzina Bobbów, zwróćcie posiadaną rzecz prawowitemu właścicielowi”.



Oby podobne powroty dzieł sztuki do Polskich zbiorów muzealnych zdarzały się jak najczęściej. Po upływie czasu, ponad 70 lat, trudno jednak liczyć na podobne sytuacje. Do dziś w polskiej bazie danych o zaginionych dziełach figuruje liczba 63 tysięcy bezcennych eksponatów.



Z cyklu: *Spotkanie z książką* „Wyspa w kałuży”

Książka w wydaniu elektronicznym
(e-book) autorstwa Lecha Foremskiego już
w sprzedaży!

Powieść o dorastaniu, wczesnej młodości i kontrowersyjnej przyjaźni chłopców, osadzona w krajobrazie siermiężnego komunistycznego świata lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ubiegłego stulecia.

Bohater (Krzysztof) zaprzyjaźnia się ze starszym od siebie kolegą, synem prominentnego komunistycznego działacza. Wpływ starszego kolegi, który żyje w innej, uprzywilejowanej rzeczywistości, jest dewastujący.

Czytelnik uczestniczy w rozterkach i dramatach chłopca, zagubionego w moralnych decyzjach. Partycypuje w jego dojrzewaniu, kłopotach rodzinnych i typowych kamieniach milowych dojrzewania. Problemy w szkole, rozwód rodziców, emocjonalne rozerwanie, bunt i samotność. W tle tych wydarzeń zawsze pojawia się postać przyjaciela, który jak demon wiedzie na bezdroża. Rozbisurmaniony i bezkarny przyjaciel, wykorzystujący wszechwładne wpływy ojca, mający dostęp do wszelkich możliwych narzędzi, by realizować dzikie fantazje, nie ma żadnych skrępowań, żeby z nich korzystać.

To powieść o zwykłym życiu, a jednak przykuwa do stronicy, porywa wartością i dynamiką sytuacji. Jest jak lustro, w którym możemy przyjrzeć się własnemu dorastaniu. Po zakończeniu lektury, każdy zostanie z odmiennymi refleksjami i inne momenty uzna za przełomowe w życiu Krzysztofa. Z pewnością, czytelnik będzie miał okazję powrotu do dzieciństwa i przywołaniu obrazów z własnej drogi prowadzącej w świat dorosłości. Książka przemawia do naszej wyobraźni językiem i obrazami, z którymi łatwo się zidentyfikować.

„Wyspa w kałuży” to nie tylko opis dorastania chłopca. Równie dobrze portretuje rodzinę i jej skomplikowaną rolę. Pokazuje obraz podzielonego po rozwodzie domu, zagubionej samotnej matki, zanikających więzi, rodzącej się obcości. Ojca, który pomimo najszczerzych chęci nie jest rodzicielskim herosem. Owszem, poświęca

się dla syna, ale swoje życie też próbuje ułożyć. Podejmuje przy tym mnóstwo chybionych decyzji.

Powieść zawiera wzruszający wątek uczuciowy, pierwszej młodzieńczej miłości do nauczycielki. Jej skomplikowane pełne rozterek, odwzajemnione uczucia do niepełnoletniego chłopca. Młoda kobieta postawiona w niezręcznej sytuacji musi zadać sobie mnóstwo pytań o rolę, jaką ma odegrać w emocjonalnym i seksualnym rozwoju Krzysztofa.

Można nie do końca zgadzać się z za-czerpniętą z psychoanalizy tezą, że dzieciństwo, to absolutnie najważniejszy okres, który determinuje całe późniejsze życie. Trudno jednak zaprzeczyć, że szczególnie z pewnej perspektywy, to czas wyjątkowy, a wręcz magiczny. W powieści z pewnością udało się uchwycić ulotną magię dzieciństwa i zamknąć na tych stronicach.

Lech Foremski

Niezmiernie ciężko autorowi ocenić własne dzieło, dlatego posłużę się dwiema krótkimi recenzjami Dr Elżbiety Ulanowskiej i Anny Zajac:

„Wyspę w kałuży” czytałam z zainteresowaniem przez kilka dni. Nie połyka się w tak szybkim czasie książki, tak zwanej cegły, która nuży i nudzi. Wprost przeciwnie. Myślę, że najbardziej celnym określeniem dla tego rodzaju lektury jest nazwać ją, książką akcji. Dzieje się w niej naprawdę dużo, a wszystkie następne obrazy są nieprzewidywalne i zaskakujące.

Drugą specyficzną cechą tej powieści jest jej wielki naturalizm. Kiedy rozrabiają młodzi chłopcy, robią to na całego. Jak piją, jako małolaty i potem chorują, są przedstawieni nader realistycznie, aż do bólu. Tego i innego rodzaju cierpienia moralne i cielesne, wynikające z niedojrzałych decyzji dorosłych i młodocianych są chyba głównym przesłaniem autora.

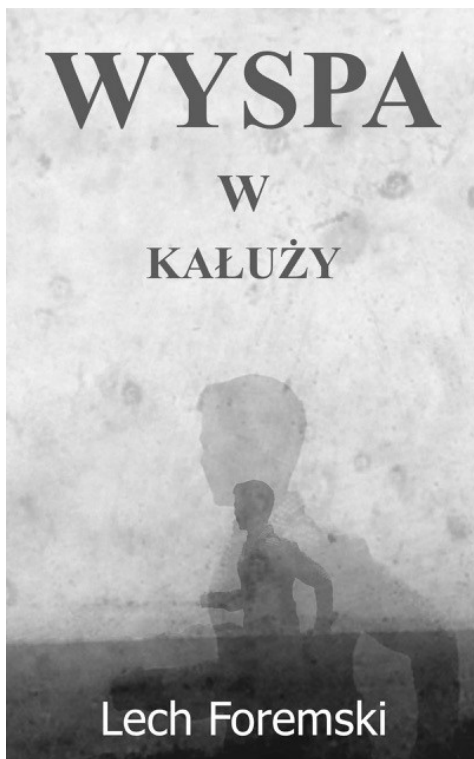
Naturalistycznie są napisane sceny rozgrywające się na biwaku. Inicjacja, poprzedzana kipiącą erotyką, wprost zadziwia barwnością i intensywnością opisów, które wplecione i zespolone w tło otaczającej natury stają się w odbiorze piękne i ciekawe.”

Dr Elżbieta Ulanowska

Social and Cultural Events at the Center & Slavic Village



Ciąg dalszy ze strony 9.



"Wyspa w kaluży" to piękna opowieść, jest tu wszystko: młodość w komunizmie, pierwsze przyjaźnienie, fascynacje, wzorce, zauroczenie, miłość. Przez całość przebija pozytywny wydzźwięk, pomimo wszystkich złych wydawałoby się sytuacji. Na takich książkach powstawały scenariusze niezapomnianych filmów jak: „The Ordinary People”, „Buszujący w zbożu”, czy inne.”
Anka Zajac

Wszyscy zainteresowani kupnem, mogą książkę nabyć przez Internet na stronie:

<https://www.smashwords.com/>

Po zalogowaniu się i wpisaniu w wyszukiwarkę autora albo tytuł książki, można przystąpić do zakupu w formatach: epub, mobi (Kindle). Do bezpłatnego pobrania 20% sample, logowanie nie jest potrzebne. Bezpłatny fragment jest także dostępny Online Reader.

OUR SPONSORS

Komorowski Funeral Home: 4105 East 71 St, tel. 216-341-1854 lub
2258 Professor St., tel. 216-771-1558

*

Golubski Funeral Home: 6500 Fullerton Ave, tel. 216-341-0940 lub
5986 Ridge Rd., tel. 440-886-0200 (mówimy po polsku)

*

Sokolowski's University Inn

1201 University Road, Cleveland, Ohio 44113, tel. 216-771-9236
Private parties, showers, weddings, business lunches, cafeteria services

*

Fowler Electric Co. – Eugene Trela, tel. 440-786-9777

*

Krakow Deli – 5767 Ridge Rd Parma, OH 44129, tel. 440 292 0357
Polish Store with great assortment of Polish meats and imported goods

*

The Original Mattress Factory – Ronald Trzcinski , tel. 216-661-3888

*

Architectural Rendering – Kuba Wisniewski, tel. 440-582-2367

*

Heights Drapery Co. – Alina Czernec, tel. 216-642-8744

*

Opera Circle – Dorota i Jacek Sobieski, tel. 216-441-2822

*

Polish Radio Program – Eugenia Stolarczyk – WERE 1490 AM, Sun. 9:00 – 10:00 AM
WCPN – 90.3 FM, Sun. 9:00 – 10 PM

*

Polish Radio Program – “Memories of Poland”, Anna Klik i Monika Sochecki
WCSB 89.3 FM, Sat. 12:30 – 2:00 PM

*

Evelyn & Jerry Jablonski

Insurance Agency, Notary Public, TOEFL, translations, tutoring (all subjects, all levels);
5437 State Rd, Parma, OH and 14660 Alexander Rd, Walton Hills, OH
tel. 440-317-0548 lub 440-317-0695

*

Third Federal Savings and Loans

Marc A. Stefanski, Chairman and CEO, tel. 216-429-5325

*

Polish-American Cultural Center
6501 Lansing Avenue
Cleveland, OH 44105

NONPROFIT ORG.
U.S. Postage Paid
Cleveland, OH
Permit No. 165

Wigilia w Centrum



F O R U M CLEVELAND , OH 44105 * 6501 LANSING AVENUE - Phone/fax 216 - 883 - 2828

www.naforumcle.com, E-mail: forumpacc@yahoo.com, Publisher: Polish-American Cultural Center. **Agata Wojno** - Editor in Chief (216-832-7638), **Stanislaw Kwiatkowski** - Editor in Chief Emeritus, **Fr. Jerzy Kusy** Associate Editor, **Darek Wojno** - Managing Editor, **Editorial Contributors:** Eugeniusz Bak, Lech Foremski, Alexandra Hart, Joseph Hart, Sean Martin, Malgorzata Oleksy, Ryszard Romaniuk, Elzbieta Ulanowski, Andrzej Stępień, Zofia Wisniewski.