

ROZDZIAŁ V

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE ALIENACJI/ZAKORZENIENIA

1. Na czym polega doświadczanie alienacji/zakorzenia?

Poczucie alienacji – wyobcowania, wykorzenia – oznacza sytuację, w której osoba czuje się oderwana zarówno od istotnych dla niej obszarów rzeczywistości społecznej, jak również od ważnych sfer osobistego funkcjonowania. Wyalienowanie może wywoływać doświadczenia związane z:

1. bezradnością
2. bezsenssem
3. anomią
4. izolacją społeczną
5. samowyobcowaniem.

Specyfikę doświadczania wymienionych rodzajów wyalienowania oddaje przedstawiona poniżej charakterystyka.

Ad 1) Poczucie bezradności. Pojęcie to odzwierciedla oczekiwanie osoby, że jej własne zachowania nie są w stanie doprowadzić do osiągnięcia zamierzonych celów, co w konsekwencji prowadzi do przekonania, że zachodzące zdarzenia w życiu osobistym nie zależą od własnej aktywności. Fenomen doświadczania bezsilności jest podobny do istoty takich terminów jak:

- zewnętrzne umiejscowienie kontroli (zewnętrzsterowność)
- systemowa bezradność (niemożność osiągnięcia zamierzonych celów, pomimo istnienia zasobów motywacyjnych jednostki, z powodu utrudnień systemowych).

Kryterium wpływu na realizację dążeń zakłada istnienie kontinuum, na którym można usytuować osoby od takich, które powierzają swój los siłom zewnętrznym, do takich, które sprawują kontrolę nad zdarzeniami zachodzącymi w ich osobistym życiu.

Ad 2) Poczucie bezsensu. Doświadczenie tego rodzaju jest związane z oczekiwaniem, że nie można w satysfakcjonujący sposób realizować zamierzo-

nych celów. Znaczenie bezsensu w kontekście motywacji człowieka odzwierciedla następujące stwierdzenie: „W sytuacji, gdy jednostka nie posiada jasności, w co powinna wierzyć, to nie posiada minimum jasności niezbędnej do podejmowania decyzji”. W psychologicznym ujęciu „sens” ma subiektywne znaczenie. Poznajemy go wtedy, gdy próbujemy odpowiedzieć na pytania: „Po co i dlaczego istniejemy?”, „Do czego powinniśmy dążyć?”, „Co powinniśmy zrobić, aby nasze życie było udane?”.

W wymiarze odczuwania bezsensu zaznacza się silne przekonanie, że podejmowane przez jednostkę działania nie mają żadnej wartości, ponieważ nie gwarantują satysfakcjonujących osobę efektów. Dzieje się tak dlatego, że wartości systematyzują sposób postępowania jednostki ludzkiej, przez co jej zachowanie staje się w większym stopniu przewidywalne – zarówno dla niej samej, jak również dla jej otoczenia.

Na podstawie przedstawionej charakterystyki można zatem stwierdzić, że poczucie bezsensu odnosi się do niewielkich możliwości w zakresie przewidywania skutków własnego zachowania, zaś doświadczanie bezsilności (poprzedni wymiar alienacji) – do spostrzegania niewielkich możliwości w zakresie kontroli własnego postępowania.

Ad 3) Poczucie anomii odzwierciedla spostrzeganie obowiązującego systemu społecznego – m.in. norm prawnych, moralnych i obyczajowych – jako niejasnego, wewnętrznie sprzecznego i/lub narzuconego z zewnątrz. Sytuacja tego rodzaju przyczynia się do tego, że ogólnie obowiązujące wartości i reguły postępowania tracą moc regulacyjną w stosunku do postępowania osoby. W ramach doświadczanej anomii u człowieka mogą pojawić się przekonania dotyczące tego, że:

- przestrzeganie obowiązujących w społeczeństwie wartości i reguł postępowania uniemożliwia jednostce osiągnięcie ważnych dla niej celów
- przywódcy społeczni są obojętni na potrzeby pojedynczych osób
- w zbiorowości opierającej się na określonych zasadach nie można ani zaspokoić osobistych potrzeb, ani zbyt wiele osiągnąć
- jednostka nie może liczyć na społeczne wsparcie.

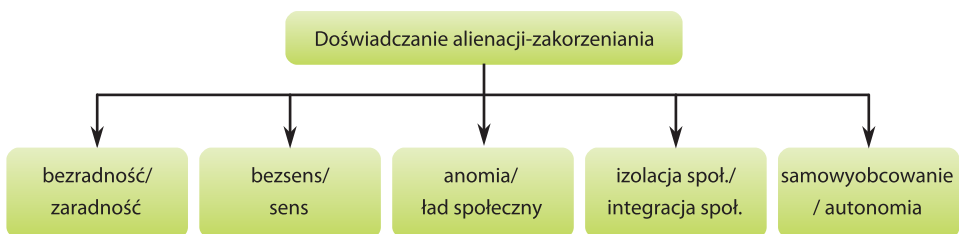
Ad 4) Poczucie izolacji społecznej (osamotnienia) oznacza względnie trwałe przekonanie, że osoba z różnych względów nie może nawiązywać satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi. Jednocześnie niemożność odczuwania wspólnoty interpersonalnej wywołuje negatywne stany psychiczne.

Ad 5) Poczucie samowyobcowania określa stan, w którym człowiek nie postępuje zgodnie z preferowanymi wartościami i/lub z osobistymi poglądami, gdyż działania podporządkowane wewnętrznym standardom mają nieefektywny lub szkodliwy charakter. Oderwanie od własnych zasad i przekonań z jednej strony hamuje proces samorealizacji, w którym człowiek urzeczywistnia ideał własnej osoby, zaś z drugiej – prowadzi do obniżenia samooceny, wewnętrznej obcości oraz do braku zaufania do własnej osoby.

Przykładem doświadczania samowyobcowania może być sytuacja, w której człowiek porzuca własną indywidualność na rzecz konformizmu i zależności od innych. Z tego powodu charakteryzuje go dążenie do całkowitego upodobnienia się do „większości” oraz lęk przed odmiennością i samodzielnym podejmowaniem decyzji.

Przedstawiona powyżej charakterystyka wskazuje na dwie prawidłowości. Po pierwsze, w psychologicznym ujęciu alienacji występuje stan niezgodności i/lub sprzeczności między wielowymiarowym funkcjonowaniem jednostki (np. preferowanymi wartościami, dążeniami czy potrzebami) a obowiązującym systemem aksjonormatywnym. Człowiekowi wyalienowanemu towarzyszy przekonanie, że życie w obcym dla niego społeczeństwie prowadzi zarówno do trudności przystosowawczych, jak również do odczuwania niskiej sensowności własnej egzystencji.

Po drugie, badania nad analizowanym zjawiskiem doprowadziły do uzupełnienia pojęcia alienacji i konstytuujących ją elementów o przeciwstawne wymiary. W dwubiegunowym kształcie analizowany czynnik osobowościowy można przedstawić w następujący sposób:

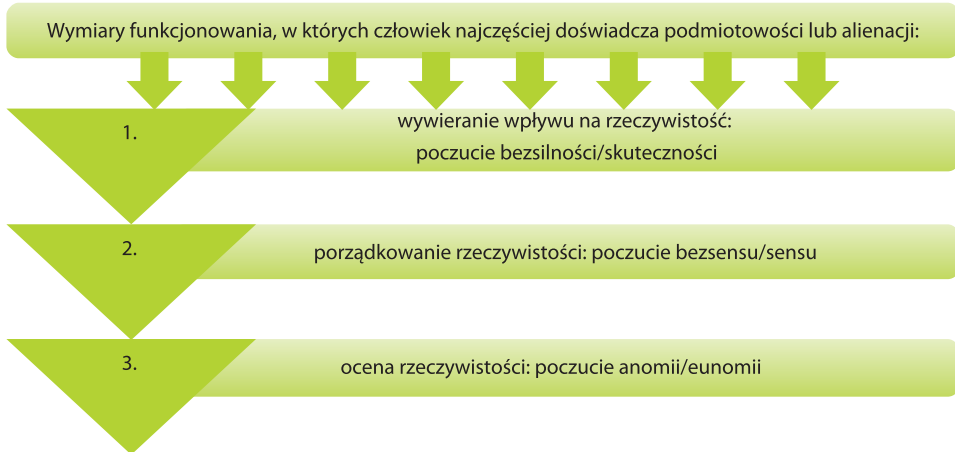


Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczenie alienacji/zakorzenia

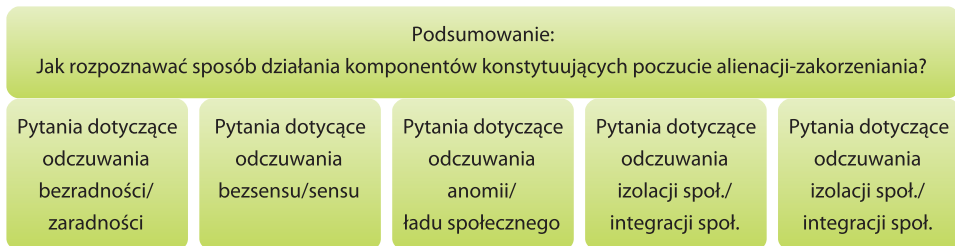
Atrybuty komponentów konstytuujących POCUCIE ALIENACJI:	Atrybuty komponentów konstytuujących POCUCIE ZAKORZENIENIA:
Bezradność – odczuwanie niemożności wpływania na wydarzenia w osobistym życiu	Zaradność – doświadczenie osobistego wpływu na swój los
Bezsens – przeświadczenie o braku wartości, które nadają sens własnej egzystencji	Sens – przekonanie, że istnieją idee i wartości, które nadają sens ludzkiemu życiu
Anomia – brak poczucia związku z obowiązującym systemem aksjonormatywnym	Ład społeczny – akceptowanie preferowanych przez społeczeństwo wartości i reguł postępowania
Izolacja społeczna – doświadczenie braku relacji z innymi ludźmi (osamotnienie)	Integracja społeczna – poczucie wspólnoty z ważnymi osobami
Samowyobcowanie – odczuwanie odseparowania od własnych przekonań	Autonomia – identyfikowanie się z posiadanymi standardami wewnętrznymi

W próbie odpowiedzi na pytanie, czym jest alienacja, należy również zwrócić uwagę na to, że jej odczuwanie jest traktowane jako zaprzeczanie podmiotowości człowieka. Dzieje się tak dlatego, że podmiotowość jest definiowana jako uświadomiona działalność, inicjowana i rozwijana przez jednostkę ludzką

według jej własnych wartości lub standardów. Działania podmiotowe zawierają więc trzy elementy: sprawowanie kontroli nad własnymi zachowaniami, świadomość tego procesu oraz możliwość dobrowolnego inicjowania działania.



Warto też podkreślić, że alienacja może stać się stylem życia lub też sposobem regulacji stosunków z otoczeniem społecznym. Do takiej sytuacji może dojść szczególnie wtedy, gdy człowiek czuje się wyobcowany ze swojej prawdziwej natury – np. poprzez unikanie głębokich relacji międzyludzkich, zagłuszanie własnego sumienia czy też brak osobistych dążeń.



Przykładowe pytania:

- Czy potrafisz skutecznie walczyć o swoje prawa?
- Czy jesteś zaradnym człowiekiem?
- Czy uważasz, że wyznaczanie sobie odległych celów jest sensowne?
- Czy Twoje życie jest ciekawe?
- Czy uważasz, że obowiązujące w Polsce prawo jest sprawiedliwe?
- Czy czujesz się związany z normami postępowania, jakie wyznacza Kościół katolicki?
- Czy posiadasz kolegów, z którymi możesz realizować różne inicjatywy?
- Czy czujesz, że należysz do grupy przyjaciół?

- Czy Twoje poglądy są dla Ciebie ważne?
- Czy często masz poczucie, że jesteś wobec siebie nieuczciwy?

2. W jaki sposób poczucie wyalienowania wpływa na zachowanie człowieka?

Doświadczane wyobcowanie uruchamia przekonania, odczucia i postawy jednostki, które często prowadzą do dewiacyjnych zachowań i/lub destrukcyjnych sposobów przystosowania. W niniejszym opracowaniu zwrócono uwagę na cztery negatywne konsekwencje odczuwanego wyalienowania – zmniejszenie poziomu spostrzegania osobistej skuteczności, wyuczoną bezradność, obniżanie poczucia jakości życia oraz wzmacnianie procesu marginalizacji społecznej.

1. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

obniżanie poziomu osobistej skuteczności.

Negatywny wpływ alienacji na spostrzeganie własnej skuteczności wynika z kilku mechanizmów. Po pierwsze, osoba, która nie wyznacza sobie ważnych celów i/lub nie spostrzega osobistego wpływu na ich osiągnięcie, często rezygnuje z wysiłku w sytuacji, gdy napotka jakąkolwiek przeszkodę lub trudność.

Po drugie, osoba wyalienowana nie potrafi w dojrzały sposób zmierzyć się z problemami, ponieważ najczęściej stosuje niedojrzałe strategie zaradcze, co w konsekwencji prowadzi do nasilenia doświadczanych trudności.

Po trzecie, poczucie wyobcowania sprzyja ocenianiu własnego życia w kategoriach porażek, przy jednoczesnym marginalizowaniu sukcesów i osiągnięć.

2. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

doprowadzanie do wyuczonej bezradności.

Odczuwanie alienacji łączy się w istotny sposób z wyuczoną bezradnością. Przedstawiona zależność wynika z tego, że z jednej strony postawę bierności wyprzedza brak poczucia kontroli nad zachodzącymi zdarzeniami, zaś z drugiej – roszczeniowość, wygórowane oczekiwania oraz niewdzięczność za otrzymaną pomoc. Narastanie bezradności u wyalienowanej jednostki najczęściej wynika z następujących procesów:

- posiadania doświadczeń życiowych, które wskazują na częstą bezsilność osoby w minionej perspektywie czasowej
- częste pojawianie się bezradności w czasie teraźniejszym
- trudności w wy tłumaczeniu braku kontroli osobistej nad minionymi i aktualnymi

mi zdarzeniami

- przewidywanie bezsilności w przyszłym okresie.

Syndrom wyuczonej bezradności wywołuje problemy na poziomie poznawczym, emocjonalnym i motywacyjnym. Trudności w wymiarze poznawczym polegają na tym, że osoba nie potrafi wykorzystywać posiadanych przez siebie zasobów do funkcjonowania w codziennym życiu. Problemy emocjonalne ogniskują się wokół odczuwania beznadziejności, które towarzyszy ciągłemu oczekiwaniu na niepowodzenia. Natomiast deficyty motywacyjne sprowadzają się do tego, że jednostka nie odczuwa wewnętrznej stymulacji do tego, aby podejmować różnego rodzaju działania, dzięki którym mogą nastąpić zmiany w jej sytuacji życiowej.

3. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

obniżanie poczucia jakości osobistej egzystencji

Osoby wyobcowane istotnie częściej doświadczają niskiej jakości własnego życia. Wynika to z faktu, że wysoki poziom alienacji współwystępuje z zaburzeniami na różnych poziomach funkcjonowania człowieka. W analizowanym aspekcie należy zwrócić uwagę na takie problemy jak:

- na poziomie fizycznym – różnorodne dolegliwości somatyczne (np. bezsenność, jadłowstręt)
- na poziomie psychicznym – frustracja potrzeb poznawczych, poczucie bezcelowości własnego życia, magiczny sposób myślenia (np. wiara w prorocтва i działanie sił nadprzyrodzonych), sztywność sądów poznawczych, preferowanie destrukcyjnych strategii przystosowawczych, niska samoocena, duże nasilenie negatywnych emocji (np. wysoki poziom lęku), nerwice, depresje, próby samobójcze, zaburzenia osobowości
- na poziomie społecznym – niewielka wiedza na temat obowiązujących wartości i norm postępowania, podejrzliwość i brak zaufania do innych, niska jakość relacji międzyludzkich, duże nasilenie konfliktów interpersonalnych, nadużywanie i/lub uzależnienie od substancji psychoaktywnych oraz wysokie nasilenie tendencji w kierunku zachowań agresywnych i popełniania przestępstw.

4. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

uruchamianie marginalizacji społecznej.

Marginalizacja społeczna polega na tym, że osoba znajduje się poza głównym nurtem funkcjonowania społeczeństwa, w którym dochodzi do wymiany informacji, dóbr, zasobów i usług. Znalezienie się poza procesami społecznej wymiany prowadzi w konsekwencji do negatywnych skutków – m.in. do tego, że osoba:

- w niewielkim stopniu wpływa na warunki własnego życia, co w konsekwencji przekłada się na niski status społeczno-ekonomiczny
- posiada niską pozycję w różnych grupach społecznych, co jest często związane z niskim wykształceniem i niewielkimi kwalifikacjami zawodowymi
- rzadko angażuje się w działania na rzecz dobra wspólnego, co znajduje odzwierciedlenie w bierności społecznej
- często przejawia zachowania dewiacyjne (niezgodne z ogólnie obowiązującym systemem aksjonormatywnym)
- rzadko korzysta z adekwatnego wsparcia społecznego w przypadku doświadczania problemów
- zazwyczaj doświadcza stygmatyzacji ze strony otoczenia.

Podsumowaniem zagadnień dotyczących regulacyjnego działania alienacji będzie prezentacja pięciu „portretów psychologicznych” młodych osób, które doświadczały wyobcowania.

• Portret pierwszy: „Zamknięcie w wewnętrznym świecie”

Odczuwane poczucie wyobcowania stanowi najczęściej konsekwencję bezsilności wobec sytuacji, w jakiej osoba się znalazła – m.in. bezradności wobec biedy, rozvodu rodziców, doświadczanej przemocy i/lub braku troski ze strony najbliższych. Doświadczanie negatywnych stanów psychicznych prowadzi do unikania innych ludzi (np. rówieśników i członków rodziny). Osoba, izolując się od świata społecznego, zamyka się w kręgu bolesnych przeżyć, co w konsekwencji przyczynia się do świadomości smutnego dzieciństwa i wzrostu odczuwanego odrzucenia ze strony innych ludzi.

• Portret drugi: „Fantazjowanie”

Egzystowanie w rodzinie dysfunkcyjnej często prowadzi do poczucia wstydu i/lub winy – m.in. za występujące ubóstwo, chorobę, uzależnienie czy też bezrobocie któregoś z rodziców. Przeżywanie wymienionych doświadczeń motywuje do ukrycia rzeczywistej sytuacji domowej. Unikanie prawdy może polegać na zmyślaniu, pograżaniu się w marzeniach, przyjmowaniu nowych ról społecznych.

• Portret trzeci: „Bunt”

Przeżywanie alienacji może prowadzić do agresywności wobec otaczającego świata – m.in. w stosunku do członków rodziny, rówieśników i nauczycieli. Takie zachowania mogą mieć różny charakter, ale za każdym razem stanowią wyraz buntowniczej postawy, stanowiącej rodzaj sprzeciwu wobec bolesnej sytuacji osobistej.

• Portret czwarty: „Obojętność”

Przyjęcie pozy obojętności stanowi efekt przekonania, że sytuacja, w jakiej

jednostka się znalazła, „musi taka być”. W związku z tym odzwierciedla stan psychiczny, w którym człowiek jest pogodzony ze swoim losem.

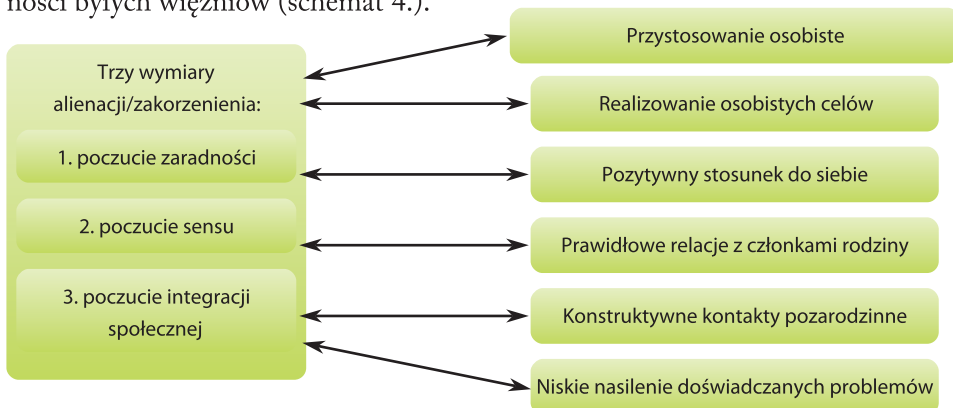
• **Portret piąty: „Ucieczka w wirtualny świat”**

Ostatni z opisywanych mechanizmów polega na nadmiernym korzystaniu ze środków masowego przekazu przez wyalienowaną osobę. Mass media – m.in. telewizor, komputer czy sieć internetowa – w nadmierny sposób koncentrują uwagę i zainteresowanie osoby, co w rezultacie prowadzi do jej wycofywania się z kontaktów w realnym świecie.

3. Czy występują zależności między odczuwaniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

W empirycznej analizie związków między poczuciem wyalienowania-zakorzenia i przystosowaniem jednostek wchodzących w konflikt z normami prawa karnego wykorzystano dwie metody – Skalę Poczucia Alienacji K. Kmieciak-Baran (do pomiaru alienacji) i Test Niedokończonych Zdań (RISB) J. Rottera (w celu określenia poziomu adaptacji).

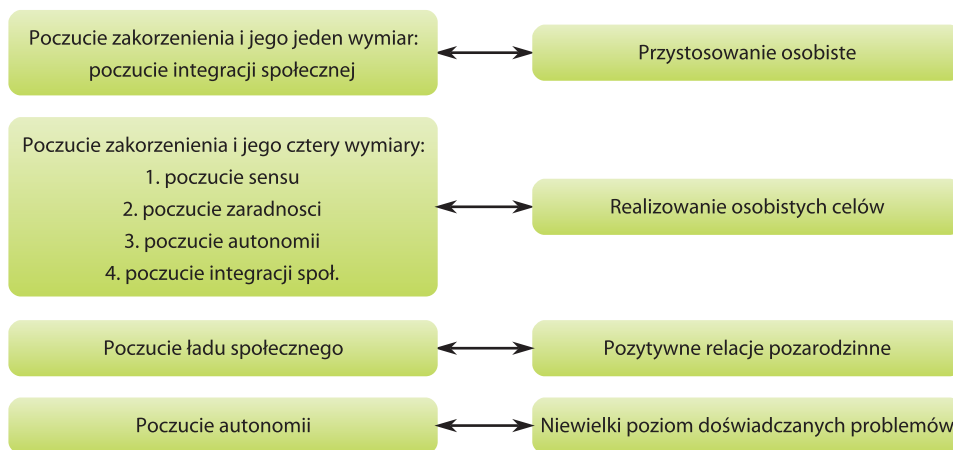
Relacje między wymienionymi czynnikami badano na trzech grupach zagrożonych karierą przestępczą: nieletnich (N=511), aktualnych więźniach (N=109) i byłych więźniach (N=99). Szczegółowe wyniki w analizowanym zakresie zostały zaprezentowane w raporcie pt. „Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” (Niewiadomska i in. 2010). W niniejszym opracowaniu uzyskane wyniki zostały zilustrowane na trzech schematach: prawidłowości występujące w grupie nieletnich (schemat 2.), zależności zaznaczające się w zbiorowości aktualnych więźniów (schemat 3.), relacje zachodzące w społeczności byłych więźniów (schemat 4.).



Schemat 2. Relacje zachodzące między nasileniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

Na podstawie przedstawionych informacji można stwierdzić, że trzy wymiary alienacji/zakorzenia – poczucie: zaradności, sensu i integracji społecznej – kształtuje zarówno pozytywne przystosowanie osobiste nieletnich, jak również konstruktywne funkcjonowanie tej zbiorowości w jego pięciu wymiarach: 1) realizowania osobistych celów, 2) pozytywnego stosunku do siebie, 3) konstruktywnych relacji rodzinnych, 4) pozytywnych kontaktów pozarodzinnych, 5) niskiego nasilenia przeżywanych problemów wewnętrznych.

Natomiast dwa wymiary odczuwanej alienacji – poczucie anomii i samowycbowania – nie łączą się w istotny sposób ani z ogólnym poziomem adaptacji nieletnich, ani z żadnym z wymiarów ich osobistego przystosowania.



Schemat 3. Relacje zachodzące między natężeniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów w okresie adaptacji do warunków wolnościowych (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

Wśród osadzonych w zakładach karnych występuje kilka rodzajów zależności między odczuwanym wyalienowaniem a poziomem osobistej adaptacji.

- Po pierwsze, poczucie zakorzenia (niski poziom alienacji) i doświadczanie integracji społecznej (wymiaru wyalienowania/zakorzenia) istotnie korelują z pozytywnym przystosowaniem aktualnych więźniów.
- Po drugie, silne ukierunkowanie na realizację osobistych celów w testowanej grupie stanowi efekt odczuwania zakorzenia (niskiego natężenia alienacji) i jego czterech składników: 1) poczucia sensu, 2) zaradności, 3) autonomii, 4) integracji społecznej.
- Po trzecie, poczucie ładu społecznego (jednego z czynników alienacji/zakorzenia) istotnie często współwystępuje z umiejętnością nawiązywania konstruktywnych relacji pozarodzinnych przez więźniów, a spostrzeganie integracji społecznej (innego składnika wyalienowania/zakorzenia) istotnie często koreluje z niskim poziomem doświadczanych problemów psychologicznych w tej zbiorowości.

Istnieją jednak dwa wymiary przystosowania aktualnych więźniów – stosunek do siebie i relacje rodzinne – które nie łączą się w istotny sposób ani z ogólnym poziomem ich wyalienowania, ani z nasileniem żadnego czynnika, który konstytuuje odczuwaną przez nich alienację.



Schemat 4. Relacje zachodzące między nasileniem poczucia alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)

Zależności zaprezentowane na schemacie stanowią podstawę do wskazania kilku powiązań, jakie występują między przeżywaną alienacją/zakorzeniem a przystosowaniem byłych więźniów.

Należy podkreślić, że wysoki poziom zakorzenia (niewielkie natężenie alienacji) kształtuje zarówno pozytywne przystosowanie osobiste, jak i każdy z testowanych wymiarów umiejętności adaptacyjnych – zdolność do realizowania osobistych celów, pozytywny stosunek do siebie, konstruktywne relacje rodzinne, właściwe kontakty pozarodzinne, niskie nasilenie przeżywanego problemów wewnętrznych.

Natomiast składniki konstytuujące wyalienowanie/zakorzenie wchodzi w różnego rodzaju zależności z możliwościami adaptacyjnymi byłych więźniów:

- z poczuciem osobistego przystosowania istotnie często koreluje wysoki poziom: 1) spostrzeganego ładu społecznego, 2) sensu, 3) zaradności
- zdolność do nawiązywania konstruktywnych relacji pozarodzinnych (wymiar przystosowania) łączy się w istotny sposób z dużym nasileniem doświadczanego porządku społecznego
- pozytywny stosunek do siebie (wymiar przystosowania) współwystępuje z wy-

- sokim poziomem trzech składników odczuwanego zakorzenia: 1) spostrzeżanym ładem społecznym, 2) sensem, 3) integracją z innymi
- silna tendencja do realizowania własnych dążeń (wymiar osobistej adaptacji) jest kształtowana poprzez duże natężenie czterech wymiarów zakorzenia: 1) odczuwanego porządku społecznego, 2) sensu, 3) zaradności, 4) autonomii
 - niewielki poziom odczuwanych problemów psychologicznych (wymiar przystosowania) koreluje istotnie z wysokim natężeniem odczuwanej zaradności (składnikiem poczucia alienacji/zakorzenia).

4. Jak można kształtować poczucie zakorzenia?

Duże znaczenie w pokonywaniu alienacji/kształtowaniu zakorzenia – szczególnie u osób doświadczających różnego typu trudności życiowych – posiadają grupy samopomocowe. Ich członkowie dobrowolnie spotykają się, ponieważ potrzebują pomocy i oczekują, że w tej zbiorowości będą się mogli zwierzyć ze swoich problemów.

Trudności dzielone z innymi są kluczowym elementem w rozwoju spójności grupy, co z kolei pozwala jej członkom podejmować ryzyko wyrażania skrywanych emocji oraz nawiązywać więzi gwarantujące wsparcie, akceptację i normalizację przeżyć. Dzięki istniejącym normom grupowym, obserwacji innych i modelowaniu społecznemu dochodzi również do kształtowania zakorzenia (redukowania przeżywanej alienacji) poprzez pokonywanie bezradności, bezsensu, anomii, izolacji społecznej i samowyobcowania.

Przekształcenia w funkcjonowaniu jednostki stanowią efekt propozycji, jakie wspólnoty samopomocowe oferują swoim członkom. Poniżej została przedstawiona ich krótka charakterystyka.

Propozycja 1.:

przemiana braków i trudności w aktywa

Ludzie, którzy pokonali własne problemy, dysponują wiedzą na temat ich istoty i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi. Zarówno posiadana wiedza, jak i pozytywne doświadczenia stanowią podstawę do wspierania osób mających podobne kłopoty.

Propozycja 2.:

zamiennosc ról

W grupach samopomocy role dawcy i biorcy są zamienne. Zależnie od okoliczności, każdy uczestnik ma okazję radzić innym i samemu korzystać z cudzych wskazówek. Wymieniony mechanizm decyduje o równomiernym rozłożeniu władzy, braku podziału na rządzącą elitę i podporządkowanych członków oraz o braku konfliktów między rządzącymi i rządzonymi.

Propozycja 3.:

wewnętrzna orientacja

Uczestnicy ruchu korzystają przede wszystkim z własnych doświadczeń, a tylko w niewielkim stopniu z konwencjonalnej wiedzy pochodzącej z zewnątrz (np. od profesjonalistów). Wewnętrzna orientacja rozciąga się również na logikę prowadzenia grupy, ponieważ większość jej członków wyznaje zasadę samowystarczalności i polegania na sobie w zakresie zaspokajania różnego typu potrzeb (np. mieszkaniowych czy materialnych).

Propozycja 4.:

nacisk na aktywność

Wyróżnikiem wspólnot samopomocowych jest wychodzenie z „roli” bezradnej ofiary poprzez nacisk na:

- osobiste rozwiązywanie doświadczanych problemów
- szybkie załatwianie spraw
- wysiłek wkładany w realizację różnego rodzaju zadań
- odpowiedzialność w inicjowanych działaniach
- przedsiębiorczość.

Propozycja 5.:

stosowanie zasady „pomaganie pomaga”

Wspieranie innych przynosi korzyści osobom udzielającym wsparcia – głównie poprzez wzrost samooceny i poprawę samopoczucia.

Na podstawie zaprezentowanych propozycji można wysunąć wniosek, że wspólnotowe stawanie w obliczu sytuacji trudnych powoduje wzrost zdolności w zakresie: a) świadomego dzielenia się uczuciami i wartościami, b) współodczuwania przeżyć drugiego człowieka, c) liczenia się z realiami otaczającej rzeczywistości, d) pokonywania lęków i wątpliwości, e) odpowiedzialnego podejmowania decyzji, f) elastyczności przyjmowanych rozwiązań, g) kształtowania konstruktywnych relacji społecznych, h) budowania wewnętrznych standardów.

Pierwszą społecznością samopomocową była wspólnota Anonimowych Alkoholików (AA), która powstała w 1935 roku w Akron w stanie Ohio (USA). Sposób jej funkcjonowania opierał się na „Dwunastu Tradycjach”, zaś rozwój jej członków – na programie „Dwunastu Kroków”.

W oparciu o zasady funkcjonowania i program AA powstawały również grupy samopomocowe dla rozwiązywania innych specyficznych problemów – m.in. Anonimowi Narkomani, Anonimowi Objadający się, Anonimowi Erotomani, Anonimowi Pracoholicy, Anonimowi Hazardziści, Nar-Anon (bliscy narkomanów), Gam-Anon (bliscy uzależnionych od hazardu), Work-Anon (bliscy pracoholików). Aktualnie popularność społeczności samopomocowych jest tak duża, że trudno sobie wyobrazić rodzaj dolegliwości psychicznych, zaburzeń zachowania czy zdarzeń losowych, dla których nie istnieje grupa wzajemnego wsparcia.

Pokonywanie alienacji przez członków grup samopomocowych jest możliwe dzięki realizacji programu „Dwunastu Kroków” Anonimowych Alkoholików. W analizowanym programie abstynencja jest rozumiana jako proces zdrowienia oparty na relacji z Bogiem, poprawie stosunków interpersonalnych i rozwoju jednostki ludzkiej w kierunku pozytywnego przystosowania do rzeczywistości, uczenia się konstruktywnych sposobów zaradczych w sytuacjach trudnych i większej akceptacji siebie.

Uzyskanie przedstawionych powyżej zmian jest możliwe dzięki realizacji kolejnych dwunastu kroków.

Krok 1.:

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu,
że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Utrata kontroli nad piciem pociąga za sobą groźne konsekwencje we wszystkich aspektach życia. Alkoholicy, którzy zaczęli odzyskiwać zdrowie, stwierdzają, że uznanie bezsilności stanowi warunek wyzwolenia z nałogu. Pogodzenie się z niezdolnością kierowania własnym życiem sprzyja realnemu pragnieniu pomocy. Członkowie AA twierdzą, że wiara w siebie na początku abstynencji utrudnia trzeźwienie. Świadomość bezsilności łączy się z uznaniem potrzeby oparcia na Siłę Wyższej i w konieczności przyjęcia pomocy drugiego człowieka.

Krok 2.:

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może
przywrócić nam zdrowie.

Drugi etap realizacyjny pozwala członkom AA uwolnić się od:

- egocentryzmu
- przekonania o samokontroli nad własnym postępowaniem
- mechanizmu zaprzeczania własnej chorobie.

Krok 3.:

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga
(jakkolwiek Go pojmujemy).

Osoby angażujące się w działanie ruchu określają ten etap jako „krok akcji”, ponieważ dotyczy on podjęcia decyzji w zakresie ograniczania własnej woli.

Krok 4.:

Zrobiliśmy gruntowny i odważny
obrachunek moralny.

Wymieniona powyżej zasada jest początkiem autoterapii. Od tego momentu zaczyna się proces zmian w obrazie siebie, który umożliwia przełamanie zakłamania i powolne przybliżanie się realistycznego spostrzegania własnej osoby. Krok ten uczy, jak patrzeć na siebie w sposób uczciwy, rozpoznając w swoim charakterze wady i zalety. Dzięki wymienionemu mechanizmowi zostają także zainicjowane zmiany w zakresie samoakceptacji.

Krok 5.:

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi
istotę naszych błędów.

Członkowie AA stwierdzają, że wyznanie Bogu i drugiemu człowiekowi własnych błędów uwalnia od izolacji i osamotnienia. Dzięki temu umacnia się poczucie więzi z innymi. Człowiek zyskuje przekonanie, że stanowi część wspólnoty i często zaczyna doświadczać nieznanego dotąd poczucia przynależności. Jednocześnie przełamanie bariery okłamywania siebie i akceptacja ze strony innych prowadzą do tego, że zaczyna on odczuwać większy szacunek dla samego siebie.

Krok 6.:

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas
od wszystkich wad charakteru.

W tej fazie znowu pojawia się problem uległości, która jest niezbędna do tego, aby w postawie trzeźwiejącego alkoholika zawarta była gotowość do uczenia się nowych zachowań i chęć działania w kierunku osiągnięcia zmian. Krok ten zawiera w sobie zgodę na współdziałanie między odpowiedzialnym i gotowym do zmian człowiekiem a Siłą Wyższą, która pomaga w osiągnięciu stawianych celów.

Krok 7.:

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze,
aby usunął nasze braki.

W zaprezentowanej regule zawarta jest motywacja do podjęcia działań wynikających z szóstej zasady. Członkowie AA stwierdzają, że ten krok jest kluczem do pokory, która służy uznaniu autorytetu.

Krok 8.:

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi
zadośćuczynić im wszystkim.

Już w trakcie sporządzania listy pokrzywdzonych alkoholik zaczyna uwalniać się od poczucia winy w wyniku tego, że:

- odkrywa prawdę dotyczącą własnego uczestnictwa w krzywdzie wyrządzonej innym
- wyraża gotowość do zadośćuczynienia za spowodowane cierpienia.

Krok 9.:

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe,
z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Zasada dziewiąta również dotyczy stosunków z innymi ludźmi. Członkowie AA podkreślają, że zadośćuczynienie służy nie tylko pokrzywdzonym, ale również osobie, która zawiniła, ponieważ akt restytucji prowadzi do przyjęcia odpowiedzialności za wyrządzone zło. Na tym etapie ważne jest samo działanie, które zawiera w sobie:

- przeprosiny
- przyznanie się do winy
- naprawienie wyrządzonych krzywd.

Sens tego kroku tkwi również w gotowości do pogodzenia się z konsekwencjami wynikającymi z krzywd, jakie osoba wyrządziła innym. Należy rów-

niez dodać, że podstawę ósmego i dziewiątego etapu pracy nad sobą stanowią fundamenty zbudowane w poprzednich siedmiu krokach, ponieważ dokonywanie zadośćuczynienia przez osobę egocentryczną nie przynosi ulgi psychicznej.

Krok 10.:

Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty,
z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.

W przedstawionej dyrektywie jest zawarty obrachunek moralny, czyli szczerza ocena własnego postępowania, która powinna stać się codzienną praktyką. Krok ten z jednej strony pozwala uniknąć powrotu do pijackich postaw i zachowań, zaś z drugiej – pozwala rozwijać takie umiejętności, jak zwolnienie tempa życia oraz zwiększenie zdolności do autorefleksji.

Krok 11.:

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem,
prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

Jedenasty etap nadaje programowi AA wymiar religijny i duchowy. Uczestnictwo we wspólnocie pozwala zdrowiejącej osobie przyzwyczaić się do obecności Siły Wyższej. Nawiązanie relacji z Bogiem przyczynia się do:

- opanowania samowoli
- umocnienia więzi i przynależności
- uwalniania się od przeświadczenia, że świat jest wrogi i okrutny.

W początkach trzeźwienia kroki brzmią obco, a osoba koncentruje się na własnej bezsilności. Jednak w miarę zdrowienia reguły nabierają coraz głębszego sensu. Etap jedenasty informuje o tym, że praca nad sobą wyrażona w „Dwunastu Krokach” nigdy się nie kończy – realizowane zasady powinny stanowić stałą filozofię życia, dającą człowiekowi płaszczyznę odniesienia w stosunku do własnego postępowania.

Krok 12.:

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie
innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Ostatnia zasada jest kluczem do działania. Członkowie AA otrzymali już dar trzeźwości i nową wiarę. Najlepszym sposobem utrzymania nowej postawy jest przekazywanie jej innym. Niesienie „posłania” daje satysfakcję i buduje szacunek dla siebie. Poczucie wspólnoty umacnia w trzeźwości, ponieważ istnieje

przekonanie, że każdy członek ruchu ma do przekazania innym przeżycia z okresu pijaństwa oraz siłę i nadzieję z okresu abstynencji.

Uogólniając zagadnienia związane ze sposobem działania „Dwunastu Kroków” w kontekście redukcji doświadczanej alienacji, należy podkreślić, że program koncentruje się na budowaniu standardów wewnętrznych – wartości i norm postępowania. Nowi członkowie ruchu muszą przyswajać proponowany przez wspólnotę system aksjonormatywny, zarówno na poziomie samodzielnej pracy, jak również na poziomie relacji wewnątrzgrupowych.

Bibliografia:

- Bielicki E. (1995). Młodociani przestępcy – ich wartości i orientacja wartościująca. Bydgoszcz: Wyd. WSP.
- Brown S. (1992). Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia. Warszawa: IPiN.
- Czabała Cz., Sęk H. (2005). Pomoc psychologiczna. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 605-622.
- Czerwińska E. (2009). Poczucie alienacji a jego osobowościowe i sytuacyjne korelaty u młodocianych przestępców. W: B. Gulla, M. Wysocka-Pleczyk (red.). Przystępczość nieletnich. Kraków: Wyd. UJ, s. 173-185.
- Dołęga Z. (2003). Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne. Katowice: Wyd. UŚ.
- Gaś Z. (1993). Rodzina wobec uzależnień. Marki-Struga: Michalineum.
- Izdebska J. (2004). Dziecko osamotnione w rodzinie. Białystok: „Trans Humana”.
- Kmieciak-Baran K. (1988). Poczucie osamotnienia. Charakterystyka zjawiska. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 1080-1098.
- Kmieciak-Baran K. (1993). Poczucie alienacji. Treść i charakterystyka psychometryczna. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 461-480.
- Kmieciak-Baran K. (1995). Poczucie alienacji. Gdańsk: Wyd. UG.
- Korzeniowski K. (1986). Ku pojęciu poczucia alienacji. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 344-368.
- Korzeniowski K. (1987). Percepcja systemu społeczno-politycznego a poczucie podmiotowości-alienacji politycznej. *Studia Psychologiczne*, nr 2, s. 5-21.
- Korzeniowski K. (1990). O dwóch psychologicznych podejściach do problematyki alienacji. Próba syntezy. *Przegląd Psychologiczny* nr 1, s. 121-145.
- Krzesińska-Żach B. (2006). Wykluczenie i marginalizacja społeczna jako zagrożenia człowieka współczesnego. W: B. Białobrzeska, S. Kawula (red.). Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Toruń: Wyd. Edukacyjne „Akapit”, s. 71-75.
- Kuziak K. (2006). Matki samotnie wychowujące dzieci – marginalizacja czy wykluczenie społeczne. W: B. Białobrzeska, S. Kawula (red.). Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Toruń: Wyd. Edukacyjne „Akapit”, s. 159-166.

- Kwocińska-Zdrenka M. (2004). Aktywni czy bezradni wobec własnej przyszłości? Toruń: Wyd. UMK.
- Miluska J. (1990). Alienacja: kryzys jednostki czy społeczeństwa? O wyznacznikach i pokonywaniu alienacji. W: Z. Kwociński, L. Witkowski (red.). Ku pedagogii pogranicza. Toruń: Wyd. UMK, s. 40-66.
- Niewiadomska I. (2006). Anonimowi Alkoholicy. M. Kamiński, W. Przygoda, M. Fiałkowski (red.). Leksykon teologii pastoralnej. Lublin: TN KUL, s. 49-52.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Okła W. (1996). Interakcyjne uwarunkowania poczucia sensu życia. W: K. Popielski (red.). Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Lublin: RW KUL, s. 419-423.
- Oliwa-Ciesielska M. (2004). Piętno nieprzystosowania. Poznań: Wyd. UAM.
- Piekut-Brodzka D. (2006a). Bezdomni. Warszawa: CHAT.
- Piekut-Brodzka D. (2006b). Jakość życia ludzi bezdomnych. W: Z. Palak (red.). Jakość życia osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie. Lublin: Wyd. UMCS, s. 391-399.
- Riessman F., Carroll D. (2000). Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka. Warszawa: PARPA, s. 38-44.
- Schoenholtz-Read J. (2003). Wybór interwencji grupowej. W: H. Bernard, R. MacKenzie (red.). Podstawy psychoterapii grupowej. Gdańsk: GWP, s. 161-163.
- Walesa Cz. (1988). Psychologiczna analiza decyzji życiowo doniosłych. W: A. Biela, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.). Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w roku akademickim 1985/86. Lublin: RW KUL, s. 277-350.
- Wódz K. (2008). Wprowadzenie. W: K. Wódz, S. Pawlas-Czyż (red.). Praca socjalna wobec nowych obszarów wykluczenia społecznego. Toruń: „Akapit”, s. 11-17.
- Yalom I., Leszcz. M. (2006). Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka. Kraków: Wyd. UJ.