

Przemiany obyczajowości seksualnej młodzieży

dr n. hum. Marek Jasiński

Kierownik Oddziału Nerwic, Szpital MSWiA, Otwock

Przemiany w obyczajowości seksualnej młodzieży nie są wyodrębnionym zjawiskiem, ale podlegają ogólniejszym prawom dotyczącym postaw wobec seksu, pełnionych ról płciowych, zależne są też od czynników społeczno-kulturowych itp. Obyczajowość seksualna kształtowana jest w głównej mierze przez mass media, środowisko, rodzinę, a także poprzez czynniki intrapsychiczne, szczególnie wtedy, gdy konkretne, urazowe doświadczenia seksualne odciskają silne piętno na rozwoju psychoseksualnym młodego człowieka.

Obyczajowość seksualna to wszelkie postawy, poglądy, zachowania i rytuały seksualne obowiązujące w danej grupie społecznej. Przemiany w tym zakresie nakładały się i były powiązane ze zmianami ustrojowymi, gospodarczymi i społecznymi. Tak na przykład większa liberalizacja życia społecznego wpływała na rozluźnienie obyczajów seksualnych, co z kolei powodowało większą otwartość w ekspresji potrzeb seksualnych, tolerancji wobec mniejszości i odmienności seksualnych itd. Z kolei restryktywne społeczne podejście do seksu wpędzało seks do „podziemia” i ograniczało ilość zachowań seksualnych uznanych za „normalne”, znacznie więcej tych zachowań traktowano wtedy jako formę dewiacji.

Należy pamiętać o tym, że postawy ujawniane w stosunku do seksu mogą być w dużym stopniu generowane przez środowisko, presję grupy i nie odzwierciedlać rzeczywistych zachowań. W wypowiedzanych poglądach możemy być znacznie odważniejsi, niż w rzeczywistości, zwłaszcza jeśli w grupie panuje swoboda obyczajów seksualnych. Bardzo często młodzież, szczególnie płci męskiej, ma tendencje do wyolbrzymiania swoich podbojów seksualnych, posługiwania się fantazją w celu imponowania kolegom i ukrycia w ten sposób własnych lęków i niepewności w tej sferze. Mówiąc o zróżnicowaniu zachowań w obrębie płci, warto jeszcze wspomnieć o jednym zjawisku. Z moich obserwacji wynika, że różnice między płciami w ekspresji zachowań seksualnych stopniowo się zacierają. Podział na „męskie” i „kobiece” atrybuty seksualne powoli traci rację bytu, mimo iż cały czas odwołujemy się do tego schematu. Na początku obserwowałem zmianę tradycyjnego modelu, często dziewczęta prezentowały tzw. męski arsenał sposobów uwodzenia czy dominacji w tej sferze, a chłopcy funkcjonowali w modelu uznanym za żeński. Ta zmiana wyzwalała wiele niepokojów i obaw, szczególnie u chłopców, którzy byli przyzwyczajeni do roli dominującej. Obecnie obserwuję ujednoczenie i większą elastyczność w prezentowanych postawach, co w konsekwencji podważa sztywny podział na „męskie” i „kobiece” sposoby funkcjonowania seksualnego. Negatywną konsekwencją tych przemian są zamieszanie i chaos dotyczące pełnionych ról płciowych i konieczność podjęcia ponownych wysiłków wykształcania w sobie poczucia tożsamości płciowej.

Współczesne badania ukazują, że tzw. męskość i kobiecość to pojęcia, które można umieścić na kontinuum zachowań obu płci. Podkreśla się, że więcej jest podobieństw niż różnic między płciami. Brakuje pewności, w jakim stopniu gorsza pozycja kobiet stanowi jedynie rezultat społecznej

dyskryminacji, a na ile wynika z różnicy płci. Ale różnice między przedstawicielami płci oczywiście istnieją. Poza czynnikami fizycznymi i hormonalnymi wymienia się trzy podstawowe różnice:

1. podstawowa tożsamość płciowa: poczucie przynależności do jednej lub drugiej płci, ustalające się około 3 roku życia;
2. zachowania seksualne, jawne lub realizowane w fantazji, wyrażające się zarówno w wyborze obiektu, jak i w rodzaju aktywności seksualnej;
3. kulturowo uwarunkowane i zinstytucjonalizowane cechy i zachowania nieseksualne, takie jak: wygląd fizyczny, ubrania, nawyki, sposób mówienia, reaktywność emocjonalna, agresywność itd.

Prowadząc przez wiele lat prelekcje seksuologiczne w szkołach podstawowych i średnich, miałem sposobność zaobserwować główne, znaczące obszary przemian w obyczajowości seksualnej młodzieży. Innym ważnym źródłem tych obserwacji była praca w pismach młodzieżowych, gdzie odpowiadałem na wiele listów przychodzących do redakcji, w których młodzież prezentowała główne problemy życia seksualnego. Swoją pracę dydaktyczną i popularyzatorską rozpocząłem w pierwszej połowie lat 90. W tym okresie pracowałem w Zakładzie Seksuologii i Patologii Więzi Międzyludzkich CMKP w Warszawie pod kierunkiem prof. Kazimierza Imielińskiego.

Na podstawie własnych obserwacji i danych z literatury mogę przedstawić kilka istotnych elementów współczesnej obyczajowości seksualnej młodzieży. Przytoczę te przykłady, które ilustrują nowe zjawiska i być może nakreślają przyszłość w spostrzeganiu seksualności. Moje wnioski dotyczą młodzieży wyższych klas szkół podstawowych i szkół średnich (w większości liceów ogólnokształcących).

Młodzież dysponuje obecnie znacznie większą wiedzą i świadomością w zakresie życia seksualnego niż kiedyś.

Inną sprawą jest to, na ile ta wiedza jest rzetelna i wiarygodna i z jakich źródeł pochodzi. W wielu poczytnych czasopismach młodzieżowych są specjalne rubryki poświęcone zagadnieniom seksualnym, które ujmują te problemy zwykle w sposób skrótowy i powierzchowny, niekiedy błędny – ugruntowując w ten sposób wadliwe postawy. Drugim częstym źródłem wiedzy seksualnej są rówieśnicy. I tutaj jest całe pole do przekłamań, wadliwych poglądów i subiektywnych ocen. Rodzina zajmuje jedno z ostatnich miejsc w przekazywaniu wiedzy o życiu seksualnym. Może to i lepiej, bo często to, co rodzice mieliby dzieciom do przekazania, jest obrazem ich lęków, uprzedzeń i dużej ignorancji. Świadomość pewnych zjawisk nie likwiduje w dostatecznym stopniu mitów i przesądów, o które jest szczególnie łatwo w tym sektorze życia. Jest to swoiste dziedzictwo pokoleń, które przekazują sobie nieprawdziwe, okryte lękiem przekonania i poglądy na temat ludzkiej seksualności. Oto przykłady takich przesądnych wypowiedzi i pytań, zebrane przeze mnie w czasie prelekcji w szkołach średnich i ukazujące, że dostęp do wiedzy nie stanowi gwarancji likwidacji starych struktur myślenia: czy polucje są objawem choroby?, czy stosowanie naturalnych metod regulacji poczęć jest szkodliwe dla zdrowia?, czy podczas pierwszego kontaktu seksualnego nie jest możliwe zapłodnienie? itp.

Coraz wyraźniej obniża się wiek inicjacji seksualnej.

Zjawisko to jest o tyle charakterystyczne, że pozostaje w opozycji do celów kształcenia, gdzie akcent jest kładziony na osiągnięcie odpowiedniego stopnia dojrzałości przy podejmowaniu takiej decyzji. Jak podaje Zbigniew Izdebski w swojej pracy *Zachowania prozdrowotne i seksualne w aspekcie HIV/AIDS w Polsce*, mężczyźni będący obecnie w wieku 40 – 49 lat mieli pierwsze stosunki płciowe przeciętnie mając 18 i pół roku, natomiast średni wiek inicjacji mężczyzn w wieku obecnie 20 – 24 lat wynosi nieco ponad 17 lat. W grupie kobiet 40 – 49-letnich inicjacja nastąpiła średnio w wieku niespełna 20 lat, a w grupie kobiet mających obecnie 20 – 24 lata – średnio w wieku nieco ponad 18 lat. Z inicjacją seksualną łączy się też kwestia dziewictwa.

Tutaj zauważyłem zmianę podejścia szczególnie u dziewcząt. Nie mogę stwierdzić, że jest to zmiana istotna statystycznie, bo nie robiłem w tym zakresie stosownych badań, ale fakt wart jest odnotowania: spotykałem się wśród dziewcząt w szkołach średnich z taką postawą, że własne dziewictwo traktowały jako zło konieczne i chciały je utracić z pierwszym lepszym partnerem, żeby przed tym wybranym zaprezentować się jako dojrzała, doświadczona kobieta. Typowa wypowiedź dziewcząt była następująca: „*co by pomyślał mój chłopak, gdyby dowiedział się, że nadal jestem dziewicą – widocznie jestem jakaś felerna, że do tej pory nikt mnie nie chciał*”.

Obserwuje się bardziej konsumpcyjne, pragmatyczne podejście do zachowań seksualnych.
Seks traktowany jest przez wiele osób jako przyjemność, możliwość rozładowania napięcia seksualnego, zabawy, natomiast z mniejszym naciskiem podchodzi się do konsekwencji podjęcia aktywności seksualnej. Dominuje postawa typu: „*jakoś to będzie*”, „*jak będę myślał o konsekwencjach, to stracę radość z seksu*”, „*mnie się to nie przydarzy*” itp. Takie podejście jest szczególnie charakterystyczne dla chłopców, dziewczęta więcej mówią o stronie emocjonalnej i mają odmienne niż chłopcy oczekiwania.

Obserwuje się większą otwartość u obu płci w wypowiedaniu się na tematy seksualne, w ekspresji potrzeb i pragnień seksualnych.

Znacznie mniej było tematów tabu, spraw zakazanych czy okrytych tajemnicą. Sprawiało to czasami wrażenie, jakby seks był odarty z tajemniczości, prześwietlony na wylot. Otwartość w komunikacji i śmiałość wypowiedzi nie jest równoznaczna z brakiem problemów w tej sferze. Zbytńa pewność siebie może przykrywać rzeczywiste problemy i osłabiać motywację do ich przezwyciężenia.

Deklarowane jest podejście akceptujące i tolerancyjne wobec mniejszości i inności seksualnych.

Młodzież podczas naszych spotkań ze zrozumieniem wypowiadała się na przykład na temat homoseksualizmu, zdecydowanie mniej było postaw negujących to zjawisko i dyskryminujących grupy mniejszościowe. I w tym przypadku trzeba mieć na względzie, że deklarowane postawy nie muszą iść w parze z realnymi zachowaniami w przypadku kontaktu z taką grupą osób. Tym niemniej widać, że młodzież ma w sobie więcej przestrzeni psychicznej do pomieszczenia różnych preferencji seksualnych i upodobań, ale jednocześnie jest krytyczna wobec wszelkich zjawisk patologii seksualnej.

Niezależnie od zakresu posiadanej wiedzy istnieje pewien obszar zajęty przez lęki i niepokoje związane z przekraczaniem granic intymności bądź realizacją określonych form aktywności seksualnej.

Tak na przykład od wielu lat stale są obecne pytania o szkodliwość masturbacji. Wygląda na to, że każde osobiste doświadczenie seksualne wymaga odrębnego podejścia, indywidualnej odpowiedzi eksperta. Nie wystarczy zatem ogólna wypowiedź na temat masturbacji, oczekiwana jest odpowiedź skierowana bezpośrednio do osoby pytającej. Niepokój i lęk powodują, że to, co jest ogólnie stwierdzone, nie zawsze jest odnoszone do samego siebie („*być może z innymi tak jest, ale ze mną może być inaczej*”).

Coraz większa dostępność do Internetu i innych sposobów szybkiej komunikacji powoduje, że wzrasta anonimowość w kontaktach interpersonalnych.

Jednocześnie pokonywana jest bariera wstydu i nieśmiałości, bo odbiorca komunikatów nie jest w bezpośrednim wzrokowym czy słuchowym kontakcie z nadawcą. Wiele osób tą właśnie drogą nawiązuje znajomości, przekazuje sobie intymne zwierzenia. Internet otwiera zupełnie nowy rozdział w stosunkach międzyludzkich i już teraz dla wielu młodych ludzi staje się jednym ze sposobów ominięcia zahamowań, wstydu, różnego rodzaju kompleksów, udostępniając zupełnie nowy rodzaj intymnej komunikacji.

Zdaję sobie sprawę, że moje wnioski i spostrzeżenia, oparte na kontaktach z młodzieżą w ramach prelekcji seksuologicznych i drogą korespondencyjną, mają wyraźnie subiektywny charakter, a moje wywody często wyrażają mój osobisty, emocjonalny stosunek do omawianych zagadnień. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by stały się one kanwą do przeprowadzenia rzetelnych badań statystycznych w tym zakresie.

Literatura:

1. Izdebski Z. *Zachowania prozdrowotne i seksualne w aspekcie HIV/AIDS w Polsce*, MZiOS, Warszawa 1997
2. Jasiński M. *Męskość-kobiecość jako system introjektów w świetle materiału klinicznego*, praca niepublikowana
3. *Zagadnienia prorodzinnej edukacji seksuologicznej i profilaktyki*, praca zbiorowa pod red. Jerzego Rzepki, Studio Wydawnicze AGAT, Katowice 1996

Przepraszam, że tak emocjonalnie...

Joanna Winiarska
Stowarzyszenie TADA

Wiele trudności pojawia się w związku z profilaktyką HIV/AIDS w środowisku dzieci i młodzieży prostytuujących się. Edukacja dzieci i młodzieży w kwestiach związanych z ich zdrowiem, w tym zdrowiem reprodukcyjnym, jest w Polsce obecnie coraz bardziej akceptowana. Natomiast zjawisko prostytucji dzieci i młodzieży wywołuje zrozumiałe emocje i często budzi zażenowanie, niedowierzanie, w wielu wypadkach zaś uważane jest za zjawisko zupełnie marginalne, nie wymagające większej uwagi nawet ze strony specjalistów zajmujących się problemami dzieci i młodzieży.

Tutaj posłużę się słowami Stany Buchowskiej z Fundacji „La Strada”, zajmującej się problemem handlu kobietami: *„Na zarzuty skierowane do naszej fundacji, że zajmujemy się zjawiskiem, którego rozmiary są niewielkie (oczywiście według opinii osób postronnych), odpowiadam, że jeśli nawet zjawisko handlu kobietami ograniczałoby się do pojedynczych przypadków, należy podjąć zdecydowane działania, aby do takich sytuacji, godzących w godność i prawa człowieka, nie dochodziło. Dlatego warto o tym mówić i walczyć z procederem handlu ludźmi”*. Jak najbardziej popieram takie stanowisko. A to samo odnosi się do zjawiska prostytucji dzieci i młodzieży.

W przeciągu kilkunastu lat zmiany społeczne w Polsce, z jednej strony pogłębiające się ubóstwo, z drugiej kult wzorców zachodnich, gdzie kariera i pieniądz decydują o pozycji człowieka, mają znaczący wpływ na funkcjonowanie polskich rodzin, a tym samym na obraz współczesnej młodzieży. Już w roku 1993 W. Sztylkowska, która przez wiele lat pracowała w policji w wydziale do walki z przestępczością przeciwko zdrowiu i życiu stwierdziła, że dużym problemem zaczęła być prostytucja nieletnich. Według statystyk policyjnych prostytutki nieletnie stanowiły 5 proc. ogółu prostytuujących się kobiet. Najmłodsze miały po 12 lat. Jej doświadczenie pokazuje, że w renomowanych warszawskich szkołach dziewczyny wyskakują z lekcji, których nie lubią, na przykład religii czy etyki, podjeżdża elegancki samochód i po godzinie wracają ze sweterkiem, mówiąc: *„byłam na lasce”*. W tej chwili można powiedzieć, że zapanowała taka moda, taki styl.

Statystyki policyjne nie pokazują nawet obecnie prawdziwego rozmiaru zjawiska prostytucji nieletnich. W przypadku dzieci i młodzieży jest to zjawisko złożone i często dobrze kamuflowane przez osoby nieletnie wciągane w prostytucję. Prostytucja osób pełnoletnich nie jest karalna. Natomiast prostytucja nieletnich podlega przepisom ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich art. 1 §1: *„przepisy ustawy stosuje się w zakresie 1. zapobiegania i zwalczania demoralizacji w stosunku do osób, które nie ukończyły lat 18”*. Art. 4 te same ustawy mówi: *„Każdy, kto stwierdzi istnienie okoliczności świadczących o demoralizacji nieletniego, w szczególności (...) używanie alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, uprawianie nierządu, włóczęgostwo, udział w grupach przestępczych, ma społeczny obowiązek odpowiedniego przeciwdziałania temu, a przede wszystkim zawiadomienia o tym rodziców lub opiekuna nieletniego, szkoły, sądu rodzinnego, policji lub innego właściwego organu”*.

Tak stanowi prawo. A jak wygląda rzeczywistość? Od ponad 5 lat pracuję w stowarzyszeniu, które dociera do środowiska osób prostytuujących się. Naszym głównym celem jest profilaktyka HIV/AIDS i innych chorób przenoszonych drogą płciową. Wobec osób pełnoletnich, które dobrowolnie decydują się na prostytucję, działania w zakresie prewencji HIV/AIDS są uzasadnione i nie budzą większych dylematów natury moralnej czy etycznej. Osoba sama podejmuje decyzję, my natomiast traktując ją w sposób godny, docieramy do niej z edukacją zdrowotną, wsparciem psychicznym, ofertą pomocy medycznej, psychologicznej, prawnej.

Problem pojawia się natomiast wtedy, gdy spotykamy osobę nieletnią, która będąc na przykład na tzw. gigancie – czyli ucieczce, dowiaduje się od spotkanych rówieśników, że można w szybki sposób zarobić pieniądze na jedzenie, zdobyć nocleg, fajne ciuchy, w ogóle sporą kasę za... usługę seksualną. Dotyczy to zarówno nieletnich dziewczyn, jak i chłopców.

Około trzech lat temu po raz pierwszy zetknęłam się z takim zjawiskiem w mojej pracy streetworkerskiej. Spotkałam chłopca lat około 14, z posiniaczoną, zadrapaną twarzą, z rozbieganym wzrokiem, stojącego w miejscu znanym ze sprzedaży seksu mężczyznom. Na pytanie, co tu robi, w czym możemy mu pomóc – szybko podbiegł do przejeżdżającego klienta. Poczułam się zupełnie bezradna w tej sytuacji. Dalsze spotkania z nieletnimi i w miarę możliwości obserwacje ich losów ukazywały wyraźnie, że interwencje policji, umieszczanie w pogotowiu opiekuńczym, interwencje w szkole, u rodziców na niewiele się zdawały. Podczas piątkowych wyjść streetworkerskich nieraz spotykałam podopiecznych w miejscach prostytuowania się, np. na dworcu, gdzie istnieje dobrze zorganizowany rynek sprzedaży usług seksualnych. A było to już w kilka godzin po odebraniu ich z pogotowia, kiedy dzieciaki te były rzekomo na przepustce, czyli pod opieką rodziców albo opiekunów.

Inna sytuacja dotyczyła chłopca, który spędził na dworcu kilka tygodni po ucieczce z placówki opiekuńczo-wychowawczej. Przez ten czas został wciągnięty do grupy zajmującej się kradzieżami oraz sprzedażą usług seksualnych. Nie był jednak zadowolony z takiego trybu życia. W desperacji udał się do najbliższego, działającego na terenie dworca komisariatu policji z informacją, że właśnie jest na ucieczce. Policjant sprawujący w tym czasie dyżur w wulgarnych słowach kazał chłopcu wyjść z komisariatu. Takich sytuacji jest, być może, więcej. Dlaczego? Nieletni nie mający motywacji do porzucenia stylu życia polegającego na włóczęgostwie, ciągłych ucieczkach, czy to z domu, czy też rozmaitych placówek, wciągnięci niejednokrotnie w różnego typu grupy przestępcze, nawet po interwencji policji w dość krótkim czasie powracają do wybranego przez siebie stylu życia – wiążącego się z pozorną wolnością i niezależnością, za które jednak muszą płacić wysoką cenę.

W przedstawionych przeze mnie realiach praca profilaktyczna obejmująca zagadnienia zdrowotne dotyczące młodych ludzi, czasem wręcz dzieci, jest konieczna, a niekiedy zdaje się jedną z niewielu możliwości działania na ich rzecz.

Oczywiście poruszamy się w tym momencie na granicy prawa, ale z doświadczeń naszego stowarzyszenia wynika, że najważniejsze jest dobro dziecka, a nie poczucie, że spełniony został formalny obowiązek zgłoszenia nieletniego wykazującego wysoki stopień demoralizacji, po którym to zgłoszeniu nic konkretnego, dobrego nie będzie miało miejsca. Najlepszym rozwiązaniem, naszym zdaniem, jest praca z taką młodzieżą w środowisku jej funkcjonowania (np. dworce, ulice, parki), polegająca na wychodzeniu naprzeciw jej potrzebom, a zarazem motywowaniu jej do podjęcia działań zmierzających do zmiany sytuacji życiowej. Bez wewnętrznej motywacji tych młodych ludzi wszelkie próby ich „naprawienia” są bezowocne.

Praca na rzecz środowiska dzieci i młodzieży prostytuujących się ma więc wiele aspektów. Na pewno jest to praca edukacyjna w zakresie wiedzy o zdrowiu, a także praca polegająca na zdobywaniu zaufania w celu zwiększenia wpływu na podejmowanie przez nieletnich decyzji co do prowadzonego stylu życia. Zmotywowane dzieciaki postanawiały wrócić do domów, kontynuować przerwana naukę lub decydowały się na rozmowy z psychologiem, by wspólnie znaleźć wyjście z często skomplikowanej sytuacji życiowej.

Obecnie coraz wyraźniej rysuje się także potrzeba stworzenia hostelu dla nieletnich. Hostelu, gdzie dzieciaki nie przebywałyby z przymusu, jak to przeważnie ma miejsce w przypadku pogotowia opiekuńczego, ale gdzie przychodziłyby z własnego wyboru. Byłoby to miejsce, gdzie otrzymałyby pomoc rzeczową, psychologiczną, medyczną, prawną. Projekty takiego typu miejsca istnieją, jednak jak dotąd niewiele osób rozumie, że problem prostytuujących się dzieci ulicy nie rozwiąże się sam i wymaga właściwych, szanujących wolę i godność dziecka metod.

Co miłość ma z tym wspólnego?

Wioleta Baraniak

Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis” w Katowicach

Medyczne Studium Zawodowe nr 1 w Katowicach

Moją nieodmienną fascynacją jest książka Deana Ornisha *Miłość i przetrwanie. Uzdrawiająca moc intymności w świetle badań naukowych*. Temat konferencji zbiega się z tytułem książki w pierwszym słowie, potem pojawia się mnóstwo różnych odniesień, różnych, gdy chodzi o książkę i konferencję, ale gdzieś w głębokim mianowniku wspólnych.

Muszę przyznać, że książka Deana Ornisha zrobiła na mnie wielkie wrażenie – jako na psychologa, nauczyciela i człowieka. Zapewne nawet w odwrotnej kolejności, ale ponieważ odnoszę się do treści konferencji, to będę się trzymać kolejności podanej powyżej.

Pracuję w ośrodku, który kiedyś w swym głównym nurcie działania miał za zadanie udzielanie pomocy psychologicznej tym, którzy się po nią zgłaszali. Myślę, że każdy z zespołu pracujących tam psychologów przynajmniej „przez skórę” czuł, że pomagając ludziom odzyskać ich dobre funkcjonowanie emocjonalne, pomagamy im także zdrowieć (somatycznie). Można też powiedzieć, że o tym właśnie jest książka Deana Ornisha.

„Ale co miłość ma z tym wspólnego?”. No właśnie...

To słowo-klucz, słowo-korzeń, wspólne dla wszystkich wniosków wysnuwanych przez autora książki.

„*Miłość i zażyłość leżą u samych podstaw tego, co decyduje o chorobie i zdrowiu, co sprowadza smutek i przynosi radość, co powoduje cierpienie i prowadzi do wyleczenia. Gdyby jakiś nowy lek miał takie samo działanie, praktycznie każdy lekarz zalecałby go swoim pacjentom. Nieprzepisanie go byłoby błędem w sztuce lekarskiej (...)*”.

Czy mądrze kochając dzieci, rodzice myślą o tym, że ta miłość i troska ochroni je kiedyś, np. za trzydzieści pięć, pięćdziesiąt lat, przed chorobą serca, wrzodami żołądka albo alkoholizmem? Albo też, czy, gdy z prawdziwą estymą pielęgnujemy zwyczaje, chociażby i świąteczne, mamy na uwadze to, że dzięki nim tworzymy swoisty bufor przed różnego rodzaju schorzeniami somatycznymi? Czy dotykając kogoś bliskiego, myślimy o tym, że wzmacni to działanie jego układu odpornościowego? Albo też czy wolontariusze, pomagając innym z potrzeby serca, mają na uwadze fakt, że dzięki takiej działalności powstaje w ich organizmie „koktajl endorfin”, których działanie może w konsekwencji przedłużyć ich życie?

Jak świat światem, robiąc to wszystko z potrzeby serca, ludzie nie myślą o tych zdrowotnych konsekwencjach, między innymi dlatego, że wiedza na temat psychoneuroimmunologii nie jest powszechnie znana.

To także miałam na myśli, pisząc, że każdy z pracujących w naszym ośrodku psychologów czuł chociażby „przez skórę”, że pomagając pacjentom zdrowieć emocjonalnie, pomagamy im także zdrowieć fizycznie.

„Wszystko, co wzmacnia zażyłość, prowadzi do większej radości i zdrowienia; wszystko, co wzmacnia izolację i samotność, prowadzi do większego cierpienia i choroby”.

W cytowanej przeze mnie pracy dr. Ornisha pojawiają się pytania, na które odpowiedź może być probierzem tego, gdzie my sami znajdujemy własne miejsce na osi bliskość – izolacja.

Czy masz

Kogoś szczególnego, kto może być twoim oparciem,

Kogoś, kogo uważasz za szczególnie bliskiego,

Kogoś, z kim możesz dzielić się uczuciami,

Kogoś, komu możesz zaufać,

Kogoś, kto może Cię podtrzymywać i pocieszać,

Kogoś w swoim domu, kto naprawdę ceni sobie to, co dla niego robisz

W trakcie konferencji Maria Moneta-Malewska poruszyła w swym wystąpieniu temat inteligencji emocjonalnej. Powyższe pytania także należą do tego nurtu.

W szkole, w której pracuję, prowadzę czasami zajęcia dotyczące planów czy marzeń: Co chciałbym robić za 5, 10 lat? Powiem szczerze – udają się różnie. Ale kiedy coś „zaiskrzy”, to widać, że jest to temat, który budzi nadzieję. Wspólnym zaś mianownikiem planów różnych osób jest chęć bycia szczęśliwym.

I „choć zewnątrz formy i klasyfikacje mogą być różne, na poziomie duszy mamy podobne uczucia, pragnienia, lęki, nadzieje i marzenia. (...) Istotą (zaś) współczucia – które stanowi istotę uzdrawiania – jest zrozumienie, że w swym doświadczeniu bycia człowiekiem nie różnimy się między sobą aż tak bardzo”.

Zdrowienie, jak pisze dr Ornish, to proces stawania się całym. Całym ze swoimi „uczuciami, pragnieniami, lękami, nadziejami i marzeniami”. Całym – to znaczy w dobrym i zdrowym dla nas kontakcie z tymi, z którymi żyjemy. Całym – to znaczy też w harmonijnym kontakcie z naturą wszechświata, jakiegokolwiek nadawalibyśmy jej imię.

Logiczne, by teraz pojawiło się pytanie o drogi do zdrowienia, drogi do miłości i intymności. Odpowiedzi, które podsuwa autor są proste.

„Słowa są ważne”. „Co mówimy – i jak mówimy – może w wielkim stopniu zdecydować o tym, czy zbliżymy się do drugiej osoby, czy się od niej oddalimy”. Ci wszyscy, którzy doświadczyli różnicy między tzw. językiem ja a językiem ty, wiedzą o czym piszę. To samo zdanie można przecież sformułować tak, by brzmiało jak atak, skierowany na drugą osobę albo tak, by było uczciwą informacją o tym, czego my doświadczamy. Wszelkie formy aktywności, które pomagają leczyć izolację, alienację i samotność, prowadzą ku zdrowiu.

Autor wiele pisze o grupach wsparcia, głównie dla osób, które przeszły poważną operację, jak na przykład w przypadku kobiet z przerzutowym rakiem sutka czy pacjentów z czerniakiem złośliwym. Przemawiającym jest bowiem fakt, że to właśnie uczestnictwo w cotygodniowych grupach wsparcia było decydującym czynnikiem, który wpłynął na dwukrotne wydłużenie życia tych, którzy w takich grupach uczestniczyli. To, co zadziało, to doświadczenie troski, wsparcia, bycia ważnym. To było bardziej decydujące niż inne czynniki.

W podobny sposób działa czerpanie sił z bliskich kontaktów z innymi ludźmi. Czy jest to mąż/zona, oddany przyjaciel, ktoś kogo się zna od lat albo ktoś, komu z dobrowolnej decyzji pomaga się jako wolontariusz. Jak pokazują badania, nawet kontakt ze zwierzęciem potrafi przedłużyć i wzbogacić ludzkie życie. Taki kontakt to sposób na otwieranie serca.

„Wierzę, że łaska sprzyja otwartemu sercu. Ścisłej mówiąc, łaska jest otwartym sercem”.

W końcu medytacja – jako proces uważności i skupiania świadomości. W tak szerokim rozumieniu medytacją jest nie tylko siedzenie w pozycji kwiatu lotosu i liczenie oddechów, ale wszystko, co uważnie wykonujemy.

Może to być taniec, tai-chi czy sport. Może to być także skupianie uwagi na ulubionej modlitwie, obrazie czy mantrze. Wszystko, co sprawia, że uważniej żyjemy, że jesteśmy bliżej z samym sobą i z innymi, którzy są wokół nas.

Po inne inspiracje odsyłam do książki Deana Ornisha.

W jaki sposób jednak to, co opisałam do tej pory, ma związek ze zdrowiem? W jaki sposób przekłada się na biologię komórki naszego ciała i chroni nas przed chorobami?

„(...) poczucie zażyłości, poczucie samopoznania, odsłonięcia i otwartości – głębokie wewnętrzne poczucie spokoju i przynależności, bycia w zgodzie z sobą samym i powiązania ze światem. Takie stany emocjonalne mają być może własną biologię. Sądzę, że wszystkie te rzeczy wywierają długotrwałe skutki fizjologiczne, a być może wpływają na stan zdrowia” – mówi jeden z rozmówców dr. Ornisha w rozdziale pod znamienym tytułem Rozmowy o nauce i tajemnicy. Inni rozmówcy są znacznie bardziej przekonani o związku między zdrowiem emocjonalnym a fizycznym.

Odkrycie nowego paradygmatu w nauce, który łączyłby w całość to, co psychiczne, fizyczne i duchowe, jest jednak ciągle otwartym zadaniem.

Inny, cytowany przez Ornisha autor pisze:

„Nakaz kochaj bliźniego jak siebie samego nie jest tylko nakazem moralnym. Jest to nakaz fizjologiczny.

Troszczenie się jest funkcją biologiczną. Jedną z rzeczy, które uzyskujesz z troszczenia się o innych jest to, że nie jesteś samotny. A im bardziej jesteś związany z życiem, tym jesteś zdrowszy’.

To, co jest nakazem religii, jest też zaleceniem prozdrowotnym.

To, co ma zapewnić zbawienie, gwarantuje też i zdrowie.

Jest paradoksem, że ten artykuł, poświęcony omówieniu książki o miłości i przetrwaniu, piszę przy okazji tematu, który sam z siebie kojarzy się z chorobą i umieraniem. Wielu z prelegentów mówiło o tym, że AIDS jest chorobą nieuleczalną i kończy się śmiercią.

Zdrowie jest drugim biegunem choroby, życie – drugim biegunem śmierci. W całej konferencji, tak jak rozumiem jej cel, nie chodziło jedynie o to, jak ustrzec siebie i innych przed zakażeniem wirusem HIV, a w konsekwencji jak uniknąć śmierci, ale też i o to, jak trochę zdrowiej żyć.

Bardzo dziękuję pani Marzenie Wosce za podzielenie się ze mną refleksjami po przeczytaniu książki Deana Ornisha Miłość i przetrwanie.

Literatura

Dean Ornish *Miłość i przetrwanie. Uzdrawiająca moc intymności w świetle nauki*, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo, Warszawa 1999

Młodzież, wartości, AIDS

ks. Bogdan Peć, Misjonarz Świętej Rodziny

Dyrektor Katolickiego Ośrodka Rehabilitacyjno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży „Dom Nadziei”, Bytom; od 8 lat pracuje z osobami uzależnionymi od substancji psychoaktywnych

„Nagle zrozumiałem całą moją istotą, że szukamy wszyscy jak wariaci tego wewnętrznego spokoju, jaki teraz odczuwam. Szukamy go w przedmiotach, których pożądamy, w kobietach, w alkoholu, w narkotykach, pogrążając się w kłamstwie. Nigdy przedtem nie doznałem takiego ukojenia, przewyższającego wszelkie doznania, nawet te w ekstazie miłosnej w najbardziej intymnych momentach z drugim człowiekiem. Zawsze szukałem tego wielkiego spokoju i nagle spłynął na mnie jak subtelny zapach perfum (...)”¹.



Takie świadectwo swoich poszukiwań przedstawił pewien młody Jordańczyk w kilka dni po swoim nawróceniu. W moim wystąpieniu pragnę podzielić się swoimi refleksjami dotyczącymi młodzieży, wartości i AIDS.

Młodzież...

Kiedy myślimy o współczesnej młodzieży, to coraz częściej zaczynamy formułować zdania typu: „Za naszych czasów to tak nie było!”, „Dzisiejsza młodzież jest bezsensowna i beznadziejna!”, „Za dobrze im dzisiaj, kiedyś było trudniej!”. Lista takich i podobnych wypowiedzi mogłaby być jeszcze długa. Wielu z nas jest zgorzognionych zachowaniem młodzieży, szczególnie kiedy z dzienników telewizyjnych dowiadujemy się, że grupa młodzieży szkolnej śmiertelnie raniła swojego kolegę, bo ten uśmiechnął się do dziewczyny jednego ze sprawców.

Oczywiście tak formułowane zdania i opinie o współczesnej młodzieży wcale nie są wysane z palca. W opublikowanym w 1998 roku *Raporcie o sytuacji polskich rodzin* znajdujemy opisy wielu niepokojących zjawisk. Jak czytamy we wspomnianym *Raporcie*: „Od wielu lat odnotowuje się stały wzrost przestępczości wśród młodzieży i dzieci. Dotyczy to zarówno wzrostu liczby sprawców, jak również popełnionych przez nich czynów karalnych. W roku 1997 na terenie kraju ujawniono 58 730 nieletnich sprawców, którym w wyniku specjalnych postępowań zarzucono popełnienie 72 989 czynów karalnych. W porównaniu z rokiem 1996 liczba czynów wzrosła o 4,2 proc. (z 70 073), a liczba nieletnich sprawców o 2,6 proc. (z 57 240). W stosunku do roku 1987 liczba nieletnich sprawców wzrosła o 66 proc. (z 35 335). Szczególnie niepokoi wzrost udziału nieletnich w popełnianiu czynów o największym ciężarze gatunkowym, niebezpiecznych dla zdrowia i życia. W szczególności dotyczy to: uszkodzeń ciała (...), bójek i pobic (…), zgwałceń (...), kradzieży i wymuszeń z rozbojem (...)”².

¹ Daniel-Ange Franck, *czyli jak nadzieja zwyciężyła AIDS*, Poznań 1996, s. 54

² Pełnomocnik Rządu do spraw Rodziny *Raport o sytuacji polskich rodzin*, Warszawa 1998, s. 142-143

I dalej czytamy w *Raporcie*: „Przestępstwa przeciwko zdrowiu i życiu nacechowane były zachowaniem bezwzględny, agresywnym, brutalnym, a nawet sadystycznym. Spośród czynników sytuacyjnych wpływających na przejawy agresji należy wymienić:

- działanie w grupie, w której wzajemne oddziaływania i anonimowość wyzwalają i wzmagają agresję,
- stan nietrzeźwości i związane z tym okoliczności spożywania alkoholu.

Przestępczość nieletnich (podobnie jak dorosłych) koncentruje się na terenie miejskim, a szczególnie w dużych aglomeracjach. Występująca tam anonimowość i brak społecznej kontroli sprzyjają zachowaniom dewiacyjnym.

Do najważniejszych motywów determinujących przestępczość należą:

- chęć zdobycia pieniędzy lub innych korzyści materialnych,
- chęć zaimponowania innym,
- namowa kolegów lub dorosłych,
- chęć przebywania i realizowania się w grupach nieformalnych,
- powielanie wzorców i zachowań oglądanych w domu lub w środkach masowego przekazu,
- poczucie bezkarności za wcześniejszą działalność przestępczą oraz poszukiwanie akceptacji (przy jej braku ze strony rodziców i opiekunów).

Dominującą grupę wśród młodych przestępców stanowią chłopcy w wieku 13 – 16 lat, powtarzający klasy, wagarowicze, uciekinierzy z domów rodzicielskich, placówek opiekuńczo-wychowawczych i zakładów poprawczych. Ważnym problemem są grupy przestępcze nieletnich, często z udziałem dorosłych³.

To niepokojące statystyki. Czy mamy więc powód do narzekania i negatywnego oceniania współczesnej młodzieży? Nie, nie mamy takiego powodu. Wcale te niepokojące dane, które przywołałem, nie powinny dawać nam prawa do zawężonego patrzenia na współczesny świat. Kilka lat temu Ewa Woydytło, mówiąc o wychowywaniu, przedstawiła tezę, która w innym świetle ukazuje sytuację współczesnej młodzieży. „Niemądrze mówią ci, co uważają – pisała – że to dzieci dzisiaj są inne. Dzieci są zawsze takie same, od początku świata. Inny jest dzisiaj świat i przecież sami go sobie zmieniliśmy. Więc nie obwiniajmy dzieci. Poprawiajmy świat, a przede wszystkim samych siebie. Przypomnijmy sobie, jak być dobrymi rodzicami, opiekunami i wychowawcami. Zacznijmy znowu pilnować naszych dzieci, i zresztą nie naszych także. **Pilnować to nie znaczy tresować, karać i stosować zimne rygory. Pilnować** znaczy uważnie być z dzieckiem, być tak długo, dopóki nie przekonamy się, że samo już umie dokonywać właściwych wyborów. A i potem jeszcze w ważnych sprawach nie zostawiamy naszych dzieci innym przewodnikom, bo mogą się trafić źli, zepsuci lub po prostu głupi. Za to, jakie są dzieci i jak postępują, odpowiadają rodzice, inni krewni, sąsiedzi, nauczyciele, przechodnie, a także ci nieszczęśliwi sprzedawcy, którzy przecież w pierwszej kolejności zaopatrują nasze dzieci w wódkę, piwo i papierosy. A jak sobie z tym poradzić, to już my, dorośli, powinniśmy ułożyć między sobą, nie mieszając w to dzieci⁴.

Wartości...

„Jaki sens nadać temu życiu?” – pyta młody człowiek. Oto bolesny temat, który wywołuje polemiki wśród młodzieży, a nawet pośród dorosłych. I chyba bardziej pośród dorosłych, niż młodzieży. Młodzi dzisiaj nie postrzegają dorosłych jako istot harmonijnie rozwiniętych i szczęśliwych, mogących dawać życie i nim się dzielić. Mimo to ciągle poszukują tego, co ważne, wartościowe. Domagają się wzorów, z którymi mogliby się identyfikować w sposób pewny i trwały, ponieważ

³ Tamże, s. 143

⁴ Woydytło E. *Dzieci trzeba pilnować*, Arka

potrzebują punktów odniesienia, by móc dojrzewać. Potrzebują zachęty i towarzyszenia w ich własnych poszukiwaniach i życiu wewnętrznym.

W ujęciu katolickiej tradycji moralnej jednostka ludzka zawsze była istotą wolną, obdarzoną inteligencją i odpowiedzialnością za swoje czyny. W obliczu silnych obecnie presji młodych ludzi należy przekonywać, że dysponują oni wolnością, zdolnościami i odpowiedzialnością, pozwalającymi im dokonywać wyborów moralnych i kierować się nimi w swoim postępowaniu. Młodemu człowiekowi potrzebna jest solidna podstawa dokonywania moralnych wyborów. Świat, w którym króluje powiedzenie „*Róbcie, co chcecie!*”, to świat, w którym nie ma wartości, wszystko jest rzeczą względną, nie ma prawdy obiektywnej. I tu powinniśmy sobie uświadomić, że zwolennicy tego ostatecznego stwierdzenia przeczą sami sobie. Bo określenie: „nie ma prawdy obiektywnej” jest właśnie stwierdzeniem takiej prawdy. Takie myślenie leży u podstaw współczesnej cywilizacji, którą ktoś określił mianem „cywilizacji śmierci”.

Przyszłoby już chyba czas, abyśmy sobie uświadomili, że wszelkie działania z zakresu profilaktyki czy eliminowania niepokojących zjawisk społecznych, jeśli nie będą odwoływać się do źródeł problemu – będą nieskuteczne. Możemy wymyślać wiele programów, projektów. Zdobywać coraz to nowe środki z grantów, to dzisiaj takie modne. Tylko że to wszystko są półśrodki. Takie półśrodki, abyśmy udawali, że coś robimy. I powtarzali, że to świat jest taki dziwny. Nie zapominajmy, że to my tworzymy świat i my możemy go zmienić, sięgając do źródeł. Myślę, że jednym z takich źródeł jest autentyczne odrodzenie moralne.

Jak to zrobić? Na pewno nie jest to łatwe. Najpierw powinniśmy sobie uświadomić, że jesteśmy powołani do życia, do wolności. Szacunek do samego siebie oraz do drugiej osoby stanowi istotę wezwania do tworzenia związków dających życie i wpisany jest w naturalne reguły zdrowego funkcjonowania każdej jednostki ludzkiej w społeczeństwie.

Wolność czyni człowieka odpowiedzialnym za swoje czyny w takiej mierze, w jakiej są one dobrowolne. Wolność wypełnia się w relacjach międzyludzkich. Każda osoba ma prawo być uznana za osobę wolną i odpowiedzialną. A wszyscy są zobowiązani do szacunku wobec każdego. Prawo do korzystania z wolności jest nieodłącznym wymogiem godności osoby ludzkiej, zwłaszcza w dziedzinie moralności i religii. Wolność nie daje nam prawa do mówienia i czynienia wszystkiego. Takie przekonanie opiera się na fałszywym założeniu, że człowiek jest jednostką samowystarczalną i mającą na celu zaspokojenie swojego własnego interesu przez korzystanie z dóbr ziemskich. Człowiek, oddalając się od prawa moralnego, godzi we własną wolność, sam się zniewala, zrywa relacje z innymi ludźmi i buntuje się przeciw prawdzie Bożej⁵.

Nawet krótkotrwałe odrodzenie moralne może być źródłem największej społecznej nadziei. Powinno ono stać się składnikiem każdej inicjatywy informacyjno-edukacyjnej. Może powinniśmy sobie uświadomić, że każdy z nas może nauczyć się żyć z odnowionym systemem wartości. Czy wezwanie do wierności i wstrzemięźliwości seksualnej może być wysłuchane, jeśli ze wszystkich stron, bez ogródek zachęca się nas do rozwiązłości i wystawia cnoty moralne na pośmiewisko? Współczesna wolność seksualna odzwierciedla powszechny zanik wartości moralnych. Poszukiwanie lepszej drogi wcale nie jest łatwe. Wielu sceptyków powtarza, że w społeczeństwie tak bardzo oderwanym od swych kulturowych, religijnych i duchowych korzeni nie jest możliwe osiągnięcie zgody w kwestii wartości moralnych. Mimo bardzo rozpowszechnionego sceptycyzmu, jestem przekonany, że wielu z nas dysponuje niewykorzystanymi zasobami dobroci. Budowanie w oparciu o wartości moralne jest długotrwałe i bardzo żmudne. Spotyka się często z zażartym sprzeciwem. Powinniśmy chyba zastanowić się nad konsekwencjami wynikającymi z naszego wspólnego człowieczeństwa oraz nad potrzebami i tęsknotami ludzkiego serca.

⁵ *Katechizm Kościoła katolickiego*. Pallottinum 1994. nr 1734-1740