



Od-Do

Grudzień 2011
Wydanie XVIII

Kwartalnik ludzi będących w pół drogi
Redagowany przez mieszkańców OdB nr1 w Poznaniu



Społeczność

Te co tygodniowe spotkania społeczności jest dobrą okazją by mieszkańcy Ośrodka mogli spotkać się wspólnie z pracownikami tej instytucji i zapoznać się z z działalnością całej placówki. Omawiane jest bardzo wiele ważnych spraw dotyczących bezpośrednio nas mieszkańców. Jak mogą coś wiedzieć nie biorąc w nich udziału? Wystarczy zejść do świet-



licy by zapoznać się z wieloma sprawami, a przy okazji poznać innych mieszkańców. Działają tu ludzie na rzecz Ośrodka wykonując pewne funkcje w ramach dbałości o porządek w budynku jak i na terenie całego obiektu. Jest też możliwość wzięcia udziału w zajęciach związanych z rozwojem osobistym, pracą nad sobą poprzez angażowanie się w aktywność. Istnieje możliwość spróbowania swych umiejętności w plastyce, teatrze i w zajęciach rekreacyjno sportowych. W okresie letnim działa sekcja rowerowa organizując wycieczki, którą prowadzi pan Marek Skierkowski a na dzień dzisiejszy jest możliwość gry w tenisa stołowego.

Funkcjonuje w Ośrodku Rada Mieszkańców powołana i wybrana przez samych mieszkańców.

Rada ma za zadanie dbania o dobro mieszkańców jak i dobre funkcjonowanie całego obiektu, organizowanie ludzi do współpracy by nam wszystkim żyło się tu lepiej, organizuje spotkania oraz pomoc drugim. Dbalność o wspólne dobro, zrozumienie poprzez współpracę i poprawne relacje między sobą jest nieodzowne by nam mieszkańcom na czas pobytu tutaj żyło się lepiej, spokojniej.



Redakcja

Rada Mieszkańców OdB nr1



RM – p. Marek Skierkowski

Skład rady:

Zbigniew Szeszula

Marek Białaszyk

Mirosław Sierant

Marek Kuszewski

Mieczysław Hemmerling

Grudniowe spotkanie na którym podsumowana była dotychczasowa działalność oraz wytyczne dotyczące świąt i związane z tym zadania

jakie czekają poszczególnych członków rady mieszkańców do zrealizowania by przyczynić się do tego by te święta były udane. Przecież wiele jest pracy nad przygotowaniem, odpowiedni wystrój świetlicy, zadbać by każdy miał gdzie siedzieć przy wigilijnym stole. Jest wiele spraw do zrobienia.

W kuchni już się krzątają i kucharz czyni przygotowania by potrawy były na czas, by na stole czegoś nie zbrakło. Są też i chętni do pomocy kucharzowi na przykład przy obieraniu warzyw. Zaangażowanie jest bo i pracy jest nie mało. Każdy sprawny i chętny może się przyczynić do tego, ze święta będą udane.

Red



3 *dnaleźć siebie!*

Korzystając z proponowanej pomocy ze strony kierownictwa Ośrodka jaką oferuje mieszkańcom jest możliwość ujrzenia niektórych trudnych spraw, które nurtują i nie można sobie z nimi poradzić, w innym wietle. Skoro nie mogę z czymś sobie dać rady i to mnie przytłacza, kieruje swe kroki do drugiej yczliwej mi osoby. Jest możliwość na przykład porozmawiania z psychologiem panią Magdalena Grzelak, tóra przyjmuje w pokoju naprzeciw dyżurki.

Red Im

3 *iskierkach*



Co robicie, gdy spotyka Was niepowodzenie? Ja najpierw zastanawiam się nad swoim udziałem w tym, co się stało. Jeśli sama czuję się niewinna, szukam winnego. Czasem go znajduję i mam się na kogo złościć, a czasem po prostu pytam „Dlaczego ja?”. Jeśli znajduję swoją winę, pytam „Co zrobiłam źle?” i robię rachunek sumienia, wpadając w poczucie winy. Macie podobnie?

– O nie! – może właśnie wykrzyknął któryś z Was – Znow o poczuciu winy, popełnianiu błędów i smutnej rzeczywistości.

A właśnie, że nie, Drodzy Czytelnicy. Dziś chciałabym inaczej. Zrobmy rachunek sumienia, ale pozytywny.

omogłeś komuś ostatnio bezinteresownie? Powiedziałeś dobre słowo? A może właśnie niedawno z łasnej woli postanowiłeś wytrzeźwić? Zadbaleś o swój wygląd, choć do tej pory było Ci wszystko dno? Odwiedziłeś lekarza, którego unikałeś lata całe? Dałeś radę znaleźć pracę? Wybaczyleś komuś? rzeprosiłeś kogoś? Jednym słowem zrobileś coś z troski o samego siebie lub innego człowieka. Coś co yło uczciwe i nikogo nie krzywdziło.

rzypomnij to sobie i pomyśl „Jestem o.k.”, „Nie jest ze mną tak źle.” Chwilę napawaj się tym uczucie, w amach świątecznego prezentu. Mile?

zy to możliwe, żeby w każdym człowieku istniała iskierka dobroci? Ognik zwiastujący uczucie sympatii o samego siebie i do innego człowieka? No cóż, dowodów naukowych na to nie ma. Ale może to lepiej, o każdy dowód można kiedyś obalić. Pozostaje nam wiara.

tego życzę wszystkim z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Wiary w iskiereki, zarówno te w samym sobie ki i w innych ludziach.

Magdalena Grzelak



„Każde prawdziwe wzrastanie,
czy to intelektualne, czy duchowe,
rodzi się z zagubienia, z utraty kierunku,
z poczucia własnego zła lub choroby”.

Tommy Hellsten



Po prostu pomagam...



Od początku października prowadzę w Ośrodku zajęcia z „terapii grupowej” oraz „gimnastyki mózgu”. Jestem przekonana o ogromnej wartości pracy nad sobą w zespole. Terapia grupowa wymaga od osób, które w niej uczestniczą, przełamania skłonności do odczuwania większego komfortu, doznawanego, zazwyczaj, w trakcie indywidualnego kontaktu z terapeutą. Wymaga odwagi i zgody na to, aby nasze gotowości na zmianę i chęci do poprawy jakości naszego życia, towarzyszyli inni ludzie. Znalezienia w sobie pokładów zaufania, chociażby związanych z tym, że członkowie grupy będą przestrzegać zasady dyskrecji. Inni ludzie na grupie to czasami zwierciadła, w których możemy się przeglądać, czasami maszty, na których możemy się wesprzeć albo ci, dla których sami mamy ochotę zbudować maszt. Uczymy się uważnie słuchać, darzyć innych swoją uwagą oraz minimalizować skłonność do oceniania i udzielania rad. Swoje własne cele stawiamy na swoich polach. Istotą procesu terapeutycznego jest wspólne podróżowanie po zakamarkach naszych słabości, zaniedbań, zagubień w kierunku odbudowania - relacji z sobą samym, sposobów komunikowania się z innymi ludźmi, nawiązywania kontaktu ze swoimi uczuciami, zastępowania starych nawyków, nowymi nawykami. Co w tym jest terapeutyczne? Jeżeli przed zajęciami odczuwamy, że jesteśmy w stanie mniej przez nas pożądanym, a po zajęciach jesteśmy w stanie bardziej przez nas pożądanym tzn., że mają one na nas działanie terapeutyczne. Można to potraktować jako proste kryterium dla „wnikliwych poszukiwaczy sensu” takiej pracy nad sobą. Potem te nasze stany, bardziej przez nas pożądane, wystarczy wprowadzać do naszego życia i utrzymywać jak najdłużej i jak najczęściej się da. Niektórzy mówią, że szczęście to stan harmonii z sobą samym...Może warto to sprawdzić?

Beata Maćkowiak-Serazetdinow, terapeuta



Jest lepiej

W ubiegłym roku zostały wyremontowane pokoje na I piętrze w raz z korytarzem, w tym roku remonty objęły całe II piętro. Mieszkańcy mogą teraz przebywać w odnowionych pokojach do których to zostały dostarczone nowe meble. Stare zostały usunięte. Na czas remontu ludzie z pokoi zostali rozmieszczeni na korytarzach, świetlicy, był ścisk i wiele niedogodności. Niewygody te były utrudnieniem lecz wystarczyło trochę cierpliwości i wytrwałości by móc wytrwać. Obecnie mieszkańcy przebywają w odnowionych pokojach z nowymi meblami, które sami wnosili i układali tak by było funkcjonalnie i wygodnie. Odremontowany i odmalowany korytarz był dziełem samych mieszkańców Ośrodka, którzy z zapałem wzięli się do pracy nie szczędząc sił. Teraz aż miło jest przebywać w czystych schludnych pomieszczeniach Ośrodka

Red.





Pan Rysiu wyrusza po gazety.
Tak codziennie nie zważając na
pogodę pan Rysiu mieszkaniec
naszego Ośrodka nieustrudzenie
wychodzi w trasę by dostarczyć
nam świeżą prasę



wyŚLEDŹ KARPIA
- ZŁÓW NAGRODĘ



Pan Duszan Wukotić
od wielu lat pracownik pralni,
zawsze życzliwy i uśmiechnięty.
Swą pracą przyczynia się, że
śpimy w świeżutkiej pościeli. Jest
bardzo pomocny i niejednokrotnie
pomaga przy odświeżeniu
naszych rzeczy. Jeszcze nie
spotkałem się z nieżyczliwością
pana Duszana. Na łamach gazety
Od-Do pragnę przekazać życzenia
zdrowia i spokoju na długie lata
od redakcji i mieszkańców Odb
nr1 w Poznaniu

Red



NAJEFEKTYWNIEJSZE PIĘĆ LAT MEGO ŻYCIA

Pogodnie witam wszystkich czytelników naszego miesięcznika. W tak szczególnym okresie mego nowego życia, postanowiłem podzielić się tym, choć nie jest tego dużo, co dzisiaj już jest moim udziałem. A co przede wszystkim uzyskałem od ludzi, którzy moim zdaniem są postawieni na drodze mego rozwoju duchowego przez moją Siłę Wyższą, czyli Boga JGp. Choć w żaden sposób pojąć Go nie potrafię, lecz głęboka wiara w istnienie tejże Siły jest motorem napędowym wszystkich moich poczynąń względem upragnionej trzeźwości, która sama w sobie jest moim celem. Tym, czego już doświadczyłem w trakcie tych pięciu lat mojej abstynencji,



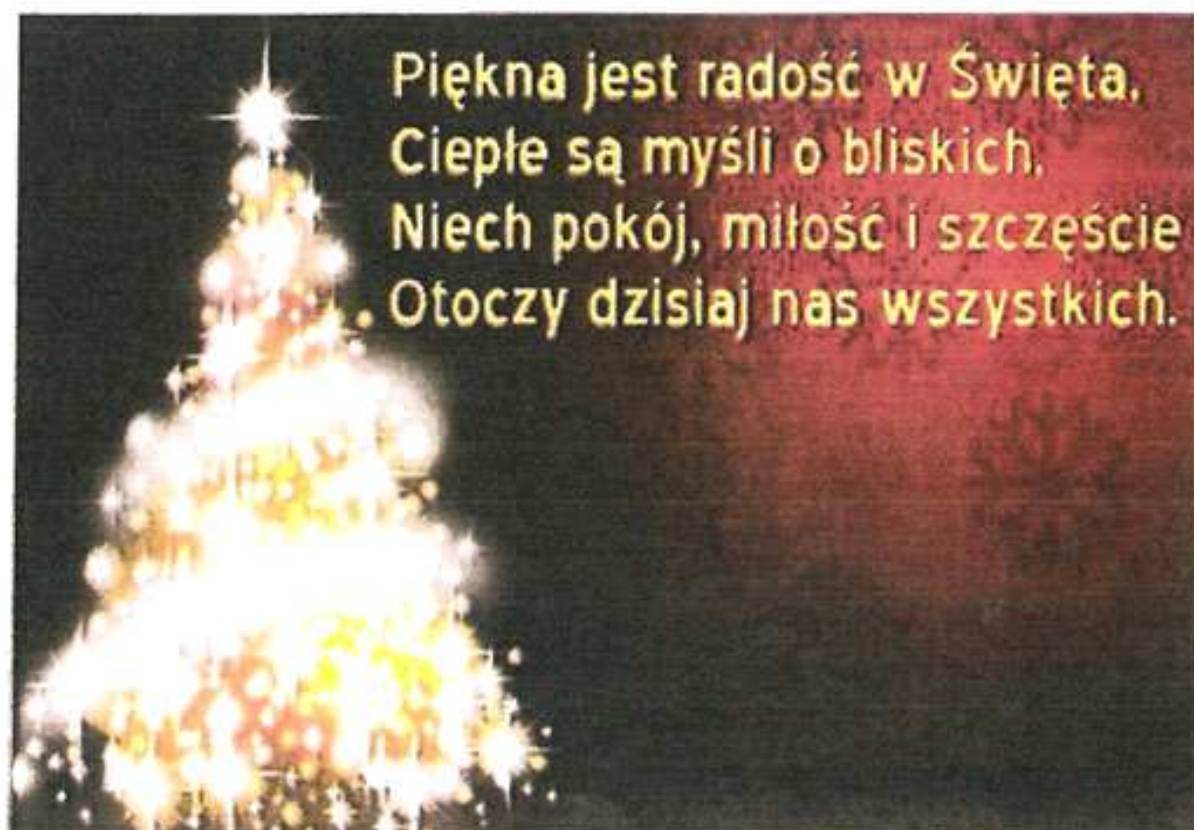
podzieliłem się już na kilku grupach. Sam fakt mej otwartości jest dla mnie swego rodzaju przejawem rozwoju duchowego, a pamiętając o tym, skąd się wziął i jak bardzo byłem spustoszony wewnętrznie, to efekt przerasta moje najśmielsze oczekiwania. Determinacja, upór i wytrwałość w dążeniu do upragnionego celu, które przejawiają się u mnie wdrażaniem w moją codzienność wskazań Programu 12 Kroków, i to z powodzeniem, jest dla mnie – Andrzeja alkoholika – najwyraźniejszym dowodem działania tegoż Programu. Jednym z tak wyraźnych dowodów jego działania jest przede wszystkim moja pokora, o której kiedyś nawet nie śniłem. Wychowany w złej ze wszech miar atmosferze, jaka panowała w moim rodzinnym domu, nie mogłem stać się innym człowiekiem. Nie, abym obwiniał kogokolwiek za to, co uczyniłem ze swoim życiem (miałem przecież wybór), ale brak odrobiny choćby świadomości odnośnie alkoholizmu i bardzo chore wzorce sprawiły, że inaczej ze mną być po prostu nie mogło. Pisząc o wzorcach, na myśli mam większość męskiej części rodziny, która z całą pewnością chorowała tak, jak ja, a może i znacznie gorszym stopniu. Taki model zaprocentować mógł tylko w taki sposób, że uzależniłem się od alkoholu w bardzo młodym wieku. Zresztą nie pamiętam, abym kiedykolwiek pił w sposób towarzyski. Od razu „wypłynąłem na szerokie wody” tak niecnego sposobu życia, jakim bez wątpienia był mój sposób picia. Ale nie to jest tematem mej pracy, a wyłącznie sposoby radzenia sobie z codziennością. Ta z kolei nie przedstawia się aż tak wesoło, jak chciałbym, aby się przedstawiała. Zrozumiałem jednak, że to tylko konsekwencje poprzedniego trybu życia, którego to wcale nie potrafiłem uszanować. W ciągu tych pięciu minionych lat potrafiłem jednak uporać się z dużą częścią wszystkiego tego, co doprowadziło mnie na skraj życiowej przepaści. Myślę tu przede wszystkim o nieumiejętności radzenia sobie z codziennością, jak też o małym, a tak prawdę mówiąc żadnym doświadczeniu życiowym. O powodach takiego, a nie innego mniemania o sobie samym pisałem już wcześniej i tylko, dlatego nie chcę do tego wracać. Nadmienię tylko o moim prawdziwym dnie, którym to okazała się świadomość mej małości, którą to z kolei uświadomiła mi sytuacja wyraźnie o tym przemawiająca. Swego czasu poznałem dziewczynę, która pracowała jako terapeutka w miejscu mego pobytu, czyli Ośrodku dla Bezdomnych, w którym to przebywam już dziesięć lat. Wtedy to odniosłem, jakże zresztą mylnie wrażenie, że zakochałem się w niej i dla niej tylko chciałem zmienić całe swoje życie. Oczywiście i na szczęście sytuacja owa ukazała mi całą prawdę o mnie i mojej nicości. Dziś przekonany jestem, że to Bóg postawił ją na mojej drodze, abym uświadomił sobie w końcu fakt mej małości. Od tamtej pory począłem jednak zmieniać swój niecny byt, a jak do tej pory okazuje się to moim najsłuszniejszym wyborem, jakiego udało mi się dokonać. W tamtym czasie przeszedłem terapię w ZLU Charcice, skąd wywiozłem praktyczne narzędzia do radzenia sobie z chorobą. Owszem, od tamtej pory nie piję, lecz początkowy okres mojej abstynencji był tylko niepieniem, bez jakichkolwiek oznak wzrostu, tak intelektualnego, jak i duchowego, bez których dziś już nie widzę dla siebie innej drogi do upragnionego celu, jakim jest wartościowe i pomocne innym życie. Przebudzenia duchowego, ma się rozumieć nie od razu, doznałem, o czym jestem dziś święcie

przekonany, w klasztorze o. Filipinów na Świętej Górze opodal Gostynia. Tam to zostałem wysłany, że tak powiem, na swego rodzaju rekonesans, przez znanego w naszych kręgach Piotra, który jako Instruktor Terapii pracuje w Ośrodku, którego jestem mieszkańcem. Za wysłanie mnie do tego cudownego miejsca jestem Piotrowi wdzięczny ze wszelkich miar. Zresztą nie tylko za to. W początkowym okresie mej abstynencji potrafił ukierunkować mój sposób myślenia na najważniejsze tory, a tu mam na myśli swoje uczestnictwo w naszej Wspólnocie. Oczywiście nie mogę mówić, że natychmiast „załapałem”, o co w tym wszystkim chodzi, ale o tym później. Wracając do Św. Góry, powiedzieć muszę, że choć od jakiegokolwiek wyznania stoję bardzo daleko, to właśnie ów klasztor stanowi dla mnie to, co kolokwialnie mówiąc, leży mi najbardziej. Miejsce to jest dla mnie i nie tylko dla mnie odskocznią od, jak to jest w moim przypadku, szarej codzienności. Mówi się, że mityngi to „ładowanie akumulatorów”, co jest prawdą, lecz ja o każdorazowym pobycie w klasztorze myślę i mówię jako o „wymianie akumulatorów na nowki sztuki”. Tam to właśnie dokonało się otwarcie moich oczu na sprawy związane z szeroko pojętą duchowością. A cóż znaczy dla mnie termin „duchowy aspekt trzeźwienia”? Moim zdaniem oznacza on wszystko, co wiąże się z wyczuleniem na piękno otaczającego mnie świata we wszystkich możliwych aspektach. Ludzie i ich dokonania, piękno przyrody, wiara i nadzieja, wrażliwość na otaczających mnie ludzi, zjawiska i wydarzenia, a także moje własne wnętrze, jakże nowe wnętrze, to tylko cząstka tego, co ja uważam za duchowość i choć wiem, że mógłbym wymieniać tu tak wiele jeszcze innych, że tak powiem kategorii, które składają się na pojęcie duchowości, to i tak uważam samego siebie i to bez odrobiny pychy, za człowieka przebudzonego. Sam fakt dostrzeżenia swego człowieczeństwa jest dla mnie wystarczającym powodem, by wysławiać wszystko to, co dzieje się obecnie w moim życiu. A że jest tego bardzo wiele, to mam się, czym cieszyć i sławić to. Oczywiście wszystko to zawdzięczam mej Sił Wyższej, Wspólnocie, jak i też sobie. Za co jestem wdzięcznym Bogu i Wspólnocie, to wiadomo, ale sobie za początkowy upór, który przerodził się w wytrwałość i konsekwencję w dążeniu do celu. Mam jednak świadomość faktu mego powolnego wzrostu, ale ja nie mam się, dokąd spieszyć. Wyznając zasadę „małej łyżeczki, a jednak wciąż” wiem, że moje poczynania względem wzrostu duchowego są we właściwym na dziś miejscu i nie chcę niczego przyspieszać. Tam, dokąd zmierza moje życie, nie jest mi spieszno i mam ochotę pożyć trochę jeszcze, a głównym powodem do tego jest oczywiście niesienie naszego posłania tym, którzy wciąż jeszcze cierpią. Może i moje doświadczenie nie jest duże, a jednak efekty tej, jakby nie było, ciężkiej pracy są już widoczne i nie zamierzam zbaczać z tej drogi.

Owszem, mam świadomość życia „pod parasolem”, ale czas już i to najwyższy, aby to, czego się już nauczyłem, zacząć wprowadzać w życie poza murami Ośrodka, w którym żyję. A że pewne poczynania w tym kierunku już się rozpoczęły, to pragnę je kontynuować i może za jakiś czas przestanę być „bezdachowcem”, jak żartobliwie zwę ludzi bezdomnych. Chciałbym choćby popробować zmierzyć się z tzw. normalnym życiem, ze wszystkimi jego aspektami. Tu, w Ośrodku owszem, mógłbym nadal żyć i kroczyć tą drogą, lecz chciałoby się już czegoś więcej, a nie dowiem się, czego się nauczyłem i ile jestem wart, jeżeli choć nie spróbuje „normalnego” życia. Tu liczę właśnie na to, co jest już moim udziałem, a czego nauczyłem się pośród innych, jak ja, chorych ludzi z AA. W tym pomogą mi z pewnością spokój, pokora, jasno określone cele, jak i parę innych rzeczy, których nadal uczę się we Wspólnocie. Tu właśnie pragnę wspomnieć o Programie, który stosowany w moim życiu, czyni ze mnie zupełnie innego człowieka od tego, którym byłem jeszcze nie tak dawno. Dla mnie – Andrzeja alkoholika – nasz Program jest wyśmienitym sposobem na uczciwe i pożyteczne życie, z którym w końcu pragnę się zmierzyć. O tym, że nie będzie łatwo, doskonale wiem, a mimo to chcę, choć spróbować pożyć prawie pełną piersią. Przecież do odważnych świat należy i nie wybaczyłbym sobie samemu, gdybym, choć nie popробował stanąć, na, choć kulawych, ale swoich nogach. Może są to tylko marzenia, lecz jakże realne do spełnienia. Nie takie, jak te z początku mojej drogi, gdzie widziałem siebie w całkowicie innym świetle, lecz wtedy to przemawiała przede mną pycha i jednocześnie mała bardzo świadomość mej ówczesnej sytuacji. Dziś jednak odwaga, wiara w powodzenie i nadzieja na lepsze jutro, pozwalają mi z dużym optymizmem patrzeć na całe to zagadnienie. I choć wyizolowany jestem ze społeczeństwa już od dziesięciu lat, to wierzę w to, że mi się uda. Z głęboką wiarą w powodzenie moich poczynąń, jak też ze świadomością nie bycia samemu na tym świecie chciałbym podziękować Bogu, Wspólnocie i samemu sobie za wszystko to, co dzisiaj jest moim udziałem, a że jest tego bardzo dużo, to wymienię tylko najważniejsze moim oczywiście zdaniem: wiara, nadzieja, optymizm, konsekwencja, nie rozumiana kiedyś pogoda ducha,

możliwość dalszego rozwoju na niwie duchowości. Jest to tylko część tego, co wypracowałem sobie przez te pięć lat, lecz dziś czuję i przekonany jestem, że jeśli tylko nie zbłądzę, moja sytuacja poprawi się w znaczniejszym jeszcze stopniu. Odnowienie starych, lecz jakże dla mnie ważnych znajomości także wskazuje mi, że wybór dokonany przeze mnie, jest najlepszym i najwłaściwszym, jakiego mogłem tylko dokonać. Mówiąc o odnowieniu znajomości, na myśli mam ludzi z miejscowości, z której pochodzę. Przyczynił się do tego także fakt mego uczestnictwa w tamtejszej, nowo powstałej grupie AA, do której przynależność poczytuję sobie za wielkie i jak najbardziej słuszne posunięcie w moim dotychczasowym trzeźwieniu. Traktuję to jako swój obowiązek względem ludzi, wśród których żyłem kiedyś i z których wielu wykorzystywałem do uprawiania niecnego, alkoholowego procederu. Po prostu koło się zamknęło i jestem tam, gdzie powinienem być. Wielu ludzi z tej miejscowości nie wie nawet o moim istnieniu, ale ci, których dotychczas spotkałem, niejednokrotnie przecierają oczy ze zdumienia, widząc mnie w dobrej formie. To przecież, co „reprezentowałem” sobą w ostatnim okresie mego niby życia tam, przekraczało ludzkie pojęcie. Ludzie ci z niedowierzaniem mnie odbierają, czemu wcale się nie dziwię. Wiadomo, niektórzy tylko mogą cieszyć się z tych samych powodów, z których ja cieszę się niezmiennie. Sama ta świadomość jasno wskazuje, że dla mnie – Andrzeja alkoholika – inna droga po prostu nie istnieje. I wybór jej, jak i po dużej części przymus, a także efekty zmierzania nią, dają mi przeświadczenie o słuszności i trafności sposobu życia, na który się zdecydowałem. I choć wiem, że przede mną jeszcze wiele pracy, nie zrażam się tym w ogóle. Po prostu widzę siebie w jasnym świetle, a to przemawia do mnie za kontynuowaniem najwłaściwszej z dróg. Na zakończenie raz jeszcze pragnę gorąco podziękować Bogu i Wspólnocie za możliwości, jakie przede mną postawiły. Sobie dziękuję także za wytrwałość w tej ciężkiej, lecz jakże budującej robocie.

Z życzeniami Pogody Ducha,
Andrzej Szynklewski





Warsztaty plastyczne jako spotkanie drugiego człowieka.

Rozpoczynając spotkanie z uczestnikami warsztatów plastycznych w Ośrodku dla Bezdomnych w Michałowie, byłem ciekawy na ile moje wyobrażenie o współpracy będzie możliwe do zrealizowania. Przygotowałem szczegółowy program, wyszczególniający pojęcia, nad którymi będziemy wspólnie pracować. Pierwsze spotkanie miało charakter czysto zapoznawczy, podczas którego omówiliśmy tematy i zagadnienia. Bardzo chciałbym, by czas spędzony na pracy stał się katalizatorem dla Mieszkańców Michałowa.

Musiałem jednak zrewidować moje oczekiwania, podczas pracy – rozmowy nad tematem „Jak Pies z Kotem” panowie wykazywali daleko idącą ostrożność i dystans wobec mojej osoby i rozmowy rysunkowej, jaką zapropoноваłem. Bardzo chciałem by zajęcia nie miały charakteru terapii. Temat przygotowany dla uczestników miał na celu twórczą aktywizację, ukazanie, iż przypadek, błąd mogą mieć znaczenie w procesie plastycznym. Chciałem unocznnić osobom w trudnej sytuacji, że metafora staje się orężem w oswojaniu własnego świata, jednocześnie umożliwiając tworzenie wartości uniwersalnych – Sztuka daje siłę ludziom Bezdomnym.

Warsztaty pomimo trudności początkowych realizując kolejne założenia plastyczne. Ubolewam nad niską frekwencją, jednakże panowie, którzy uczęszczają regularnie na zajęcia tworzą zgraną grupę osobowości. Szczerze mówiąc jestem pozytywnie zaskoczony poziomem dyskusji, przy pracy. Myślę, że nawiązała się między nami nie porozumienia i sympatii.

Z przyjemnością spotykam się z osobami, które biorą udział w zajęciach.

Jarosław Szelest



Grupa Wizyjna



Dżak Nikolson

Grupa Teatrotterapi, która powstała w Ośrodku dla Bezdomnych nr 1 w roku 2003 z inicjatywy Pani Wiesławy Cieślik i Kamila Hajdukiewicza realizuje w sposób celowy i zasadniczy idee wspomagania terapii wyjścia z bezdomności poprzez uczestnictwo osób bezdomnych w Grupie Teatrotterapi, której nieoficjalna nazwa brzmi również Grupa Wizyjna Dżak Nikolson.

Grupa, oprócz cotygodniowych prób, na których realizowany jest program związany z całym aspektem gry ciała, artykulacji a także różnych form gry aktorskiej na scenie, realizuje również mini projekty filmowe, które są zazwyczaj świadectwem zmian osób uczestniczących w projekcie, ale również dokumentem zdarzeń, w których te osoby biorą udział. Próby odbywają się zazwyczaj w wynajętej auli w Szkole Podstawowej w Szczepankowie, w której odbył się również pierwszy występ grupy Wizyjnej Dżak Nikolson. Grupa korzysta również z pomieszczeń w

Ośrodku

dla Bezdomnych nr 1 na ulicy Michałowo 68, w których ma oficjalnie siedzibę. W ciągu siedmiu lat działalności, grupa dała około 30 spektakli na terenie Poznania jak i całego kraju. Tworząc w tym czasie trzy sztuki teatralne „Przebudzenie” autorstwa Kamila Hajdukiewicza. Sztuka swoją premierę miała w roku 2004. Opowiada o śpiącym człowieku, którego odwiedzają ikony współczesnego życia: ksiądz, polityk, syn, urzędnik, diabeł -namawiając go do wstania i uczestnictwa w pędzącym życiu.

Kolejna sztuka zrealizowana przez Grupę Wizyjną Dżak Nikolson to „Tryptyk Ucieczki” autorstwa Kamila Hajdukiewicza. Premiera nastąpiła jesienią 2006 roku. Tryptyk opowiada o tak zwanej linii ucieczki, do której każdy z nas kiedyś dochodzi wybierając albo walkę o siebie albo

powolną ucieczkę prowadzącą do wewnętrznej śmierci. Ostatnią zrealizowaną sztuką było „Indaxu” autorstwa Kamila Hajdukiewicza.



Premiera odbyła się w styczniu 2008 roku. Indaxu to duch żyjący na przystankach komunikacji miejskiej, który wysłuchuje historie pasażerów a potem na otuchę daje im piosenki które mają zmienić ich postępowanie. W sztuce pojawiają się takie postacie

jak były Ubek, Bezrobotny, biznesmen, niedoszły reżyser, pijak. W chwili obecnej Grupa realizuje nową sztukę pod tytułem „Drzewo Bezsilności” autorstwa Kamila Hajdukiewicza opowiadającą o ostatnich chwilach umierającego człowieka. Planowana premiera - styczeń 2011 rok.

Dżak Nikolson brał również udział w festiwalach (miedzy innymi na Festiwalu Teatralnym „Malta Off” zdobywając w roku 2006 nagrodę publiczności Offeusa ufundowanego przez Gazetę Wyborczą za sztukę „Przebudzenie” autorstwa Kamila Hajdukiewicza.

Charakterystycznym znakiem rozpoznawczym wszystkich sztuk Grupy Wizyjnej „Dżak Nikolson” jest multimedialność spektaklów, co charakteryzuje się obecnością filmów, teledysków wtopionych w przedstawienie, jak również muzyki, która stanowi nieodłączny element wszystkich sztuk opisywanej grupy. Grupa wizyjna Dżak Nikolson we wszystkich swoich przedstawieniach stara się eksperymentować, mieszać formy języka teatralnego, nie boi się również korzystać z najnowszych form wyrazu, takich jak film- które w klasycznym teatrze są rzadko spotykane. Grupa Teatrotterapii Dżak Nikolson uczestniczyła również w paru projektach teatralnych innych niezależnych grup teatralnych na terenie Poznania między innymi w spektaklach „Teatru Strefa Ciszy”, „Grupy Artystycznej Stożne” dając pełnoprawny wkład w tworzone projekty. Grupa była również parokrotnie zapraszana na międzynarodowe festiwale; w Bratysławie, Wiedniu. Niestety z braku funduszy i pewnej obojętności urzędów nie mogła skorzystać z możliwości prezentacji swojego dorobku.



W okresie od października, 2003 który jest przyjmowany za początek działalności tego projektu aż do kwietnia 2010 przez grupę przewinęło się około 25 osób, które w sposób pełny lub incydentalny uczestniczyły w teatrotterapii. Wszystkie te osoby były lub są mieszkańcami Ośrodka Dla Bezdomnych nr 1 w Poznaniu. Grupa w całym okresie działalności korzystała również z pomocy Wolontariuszy przy organizacji technicznej spektakli jak i w charakterze aktorów wspomagających daną sztukę. Dodać trzeba, iż uczestnictwo wolontariuszy ma ogromnie pozytywny wpływ na bezdomnych uczestniczących w grupie. Młody wiek, pozytywne podejście do życia, świeżość myśli, entuzjazm. Te wszystkie pozytywne aspekty które wnoszą wolontariusze są zazwyczaj przejmowane przez główną grupę docelową dla której została ta terapia założona. W chwili pisania pracy aktywnych uczestników grupy jest sześciu i są to osoby, które zamieszkują Ośrodek dla Bezdomnych w liczbie trzech, jak i osoby, które przebywają w mieszkaniu terapeutycznym na ulicy Kanałowej, które to mieszkanie należy do Ośrodka w liczbie dwóch. Jedna osoba przebywa poza Ośrodkiem jest obecnie mieszkańcem Pogotowia Społecznego Barki na ulicy Borówki. Grupa Wizyjna Dżak Nikolson jest w obecnej chwili (stan na listopad 2011) wspierana przez dwoje wolontariuszy budujących aktorskie wsparcie dla realizowanych sztuk. Wszystkie te osoby aktywnie uczestniczą w cotygodniowych spotkaniach jak i w występach, które co jakiś czas odbywają się na terenie Wielkopolski.



Czwartkowe seanse filmowe

Jest to już stały punkt programu w naszym Ośrodku, z którego korzysta wielu mieszkańców.

Niestrudzenie co tydzień przybywa do nas pan

Maciej Ignaszewski

przywożąc ciekawe filmy. Tematyka jest różna i zapewne każdy korzystający z tych spotkań

znajdzie coś dla siebie ciekawego. Niejednokrotnie pan Maciej sam pyta mieszkańców co pragnęliby obejrzeć w następnym tygodniu. Jak sam powiedział, że może się dostosować tematycznie. Filmy sam wyszukuje i zgrywa by zaciekać mieszkańców, przybliżyć życie różnych zwierząt, obyczaje, zachowania. Jest to okno na świat jakiego wielu nie widziało. Jest to korzystne jeszcze i dlatego, że pobudza myślenie, wyobraźnię a poza tym nie potrzeba za to płacić. Należy się panu Maciejowi wdzięczność za trud jaki wkłada od mieszkańców Ośrodka.

Red



Pomoc swą zaoferował Janusz Kujawa, który czuwa nad przygotowaniem sprzętu, by wszystko było podłączone i uszykowane do prezentacji filmów.

Aktor i pieśniarz

W listopadzie a dokładnie dwunastego listopada w świetlicy naszego Ośrodka miało miejsce spotkanie z aktorem i pieśniarzem panem Lechem Dyblikiem, na które przybyło kilku chętnych mieszkańców. Obecni na tym spotkaniu mogli osobiście poznać gościa i obejrzeć film opowiadający o nim samym, o jego przeżyciach i rozterkach. Po prezentacji filmu pan Lech chętnie odpowiadał na zadawane mu pytania i dzielił się z mieszkańcami swoim doświadczeniem ze swojego życia. Jak sam podkreślił miał kłopoty z alkoholem i nie małe trudności by się z tym uporać. Przeszedł terapię i obecnie od wielu już lat nie pije, lecz jak sam zaznaczył nie przyszło to tak łatwo. Zrozumienie przyszło z czasem. O swoich odczuciach tak powiedział: „Czułem się człowiekiem słabym teraz czuję się silny, (co to znaczy?) znaczy to, że nie jestem człowiekiem silniejszym fizycznie, psychicznie też nie jestem silny, tylko ja się już nie boję! Moje życie jest pozbawione strachu, który był permanentny, non-stop strach, lęk i nie boję się, nie wstydę się tego, że jestem słaby, że jestem cienki w wielu dziedzinach. Po prostu spokojnie mogę i mam odwagę o tym mówić; że jestem słaby, cienki i że czegoś nie umiem, nie potrafię. Ja jestem tylko człowiekiem, któremu może się zdarzyć upaść”. Na pytanie, czy zdarzało się jemu złamać abstynencję? Odpowiedział – „Tak, raz miałem upadek, lecz podniosłem się i stanąłem na nogi. I co do upadków to powiem wam tak: nie rozczulać się nad tym, że upadam tylko zbierać się do kupy, szkoda czasu (nie jest to koniec świata), nie rozpaczać, tylko zbierać się i działać. Ja ostro wziąłem się za siebie i teraz mam poprawne relacje z żoną, nie zostawiła mnie, ale nie tylko, dlatego, że przestałem pić, zacząłem pracować nad sobą i już nie staram się wszystkiego ustawiać po swojemu. Ja świata nie zmienię to ja mam się zmienić i zacząłem z żoną spokojnie rozmawiać i to mi się opłaca. Wszystko zaczęło się poprawiać jak przestałem pouczać i wiem, że byłem w błędzie udowadniając, że ja wiem najlepiej jak poukładać by było dobrze. Teraz spokorniałem, pozbywam się pychy, bo widzę, że tego mi brakowało, bo widzę, że jest lepiej”. Tymi słowami zakończył pan Lech swoją wypowiedź życząc zebranych wytrwałości i odwagi w dalszym życiu. Zapewne wielu słuchało z zaciekawieniem i każdy z obecnych mógł się nad sobą zastanowić.

Redakcja „Im



POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

W trakcie mego ostatniego pobytu na Świętej Górze, w Klasztorze o. Filipinów, opodal Gostynia gdzie raz już kolejny uczestniczyłem w spotkaniu ludzi trzeźwiejących, podjąłem najważniejszą chyba decyzję mej dalszej drogi wiodącej mnie do trzeźwości. Przed jej podjęciem, długo zastanawiałem się, czy będzie to wybór słuszny i czy podolam wyzwaniu, jakie stawiam sobie samemu. Po dogłębnym przeanalizowaniu wszystkich za i przeciw, klamka zapadła i oto, co mam do zakomunikowania. WRACAM NA ŁONO KOŚCIOŁA, który opuściłem dawno temu. Kościołem tym jest oczywiście wyznanie chrześcijańskie, w którym próbowano mnie wychowywać.

Po tym przydługim może wstępie, pragnę przedstawić moją historię, a związaną właśnie z kwestią tej religii, w której dopatruję się dziś wielkiej dla mnie szansy na polepszenie jeszcze efektywności mego trzeźwienia.

Jak już wspomniałem, wyznanie chrześcijańskie było tym, w którym próbowano mnie wychować i robiono wszystko, abym wyrósł na porządnego człowieka? Owszem, do pewnego czasu przynosiło to pożądane przez moich rodziców efekty. Tu zmuszony jestem wspomnieć, iż przyjąłem trzy podstawowe sakramenty. Chrzest, Komunia Święta i Bierzmowanie. To właśnie owe sakramenty decydowały o tym, że choć nie był to mój wybór, a tylko „narzuconym” przez dorosłych członków mej rodziny sposobem na wychowanie w bogobojności, to po dramatycznych wręcz przejściach, zdecydowałem odsunąć się od Boga. To właśnie Jego, zresztą niesłusznie, oskarżyłem o to, iż winien jest śmierci mej matki, która zmarła w wieku 48 lat. Zresztą tamten okres do dziś uważam za jeden z najtragiczniejszych w całym moim życiu. A że mam do tego powody, to wydawało mi się bardzo długo. Powodem takiego myślenia była śmierć kilku osób z mojej najbliższej rodziny. W przeciągu trzech lat zmarło osiem osób z najbliższej rodziny. Między innymi moi rodzice, a oboje mieli po 48 lat, czyli tyle, ile ja mam obecnie. To właśnie stało się powodem, dla którego obraziłem się na Boga, Kościół i wszystko, co z nim związane. Uprawiając w późniejszym okresie alkoholowy proceder, zapominałem po prostu o Bogu, wierze, jak i o wszystkich pożytecznych wartościach. Takie oto życie doprowadziło mnie do stanu zapomnienia o wszystkim tym, co próbowano wpoić w młodym wieku. Niby tylko żyłem, a podstawą mego niby bytu był alkohol. Nadszedł jednak czas opamiętania i refleksji nad dalszym moim życiem. W trakcie tych właśnie przemyśleń doszedłem do wielu jakże innych, niż te, z którymi żyłem do tej pory, wniosków. Oczywiście stało się to przy pomocy ludzi, wspaniałych ludzi z jeszcze wspanialszej Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Początkowo jednak byłem tylko „suchym”, czyli niepijącym człowiekiem. Owszem, po terapii odbytej w ZLU Charcice. Terapia owa dała mi tylko sposoby na unikanie alkoholu samego w sobie. Wdrożyłem się w sprawy związane ze Wspólnotą AA. To jednak nie przynosiło efektów duchowego wzrostu, który jest głównym czynnikiem trzeźwienia. Po jakimś czasie przyjaciel ze Wspólnoty zaproponował mi wyjazd do wspomnianego wcześniej Klasztoru na Św. Górze. Tam właśnie wydarzyło się coś zupełnie mi obcego. Później zorientowałem się, cóż też takiego się stało w moim życiu. To właśnie tam, na Świętej Górze nastąpiło moje przebudzenie duchowe. Oczywiście nie od razu, lecz odczucia związane z pobytem w tym wspaniałym miejscu pokazywały mi, że coś się we mnie zmieniło. Od tej pory wiem, że tak blisko Boga nie byłem nigdy dotąd. Jego istotny wpływ na moje życie odczuwałem na każdym praktycznym kroku. Jego bliskość spowodowała we mnie coś, co wtedy już omal nie zakończyło się powrotem, moim powrotem do wyznania, w którym wzrastałem od najmłodszych lat. Piszę, że omal, gdyż jak wiem dzisiaj, po prostu nie byłem gotów do tak ważnego przedsięwzięcia. Zbyt mało wiedziałem wtedy jeszcze o wpływie naszego aowskiego Programu 12 Kroków na wszystkie moje poczynania względem trzeźwienia i wzrostu na niwie duchowej. Byłem jeszcze zbyt „świeżym”. Kolejne jednak moje pobyty, choć nie o tym nie wiedziałem, przybliżyły mnie do podjęcia decyzji, o której piszę wcześniej. Wiem, że „każda pliszka swój ogon chwali”, ale po upływie prawie pięciu i pół roku w całkowitej abstynencji i skutecznej pracy i życiu na naszym Programie, chcę i

mogę dziś powiedzieć, że nadszedł czas na gruntowny zwrot w sprawach związanych z Bogiem, czyli moja Siłą Wyższą. Tak, to właśnie Bóg, jak Go pojmuję, jest ową Siłą. To właśnie On, gorąco w to wierzę, zostawił mnie przy życiu, abym mógł odpracować swoje przewiny wobec Niego, innych ludzi i siebie samego. To On też stawia na mojej drodze ludzi, których doświadczenia i wyciągane przeze mnie wnioski z tych doświadczeń, dają mi wręcz pewność, że ów wybór trzeciego życia, był najwłaściwszym w całym dotychczasowym życiu. To On jest sprawcą, oczywiście przy moim udziale, wszystkich pozytywnych zmian, jakich doświadczam, na co dzień. Jakże mógłbym dłużej wątpić w to, że na mój powrót na łono Kościoła przyszedł odpowiedni czas i pora? Nie, ja już dojrzałem do tak poważnego kroku i mam zamiar to uczynić właśnie na Świętej Górze. A okazja nadarza się już w bardzo nieodległej przyszłości. To właśnie mój przyjaciel, ksiądz Leszek Woźnica, zajmujący się nami, alkoholikami, w ogromnym stopniu przyczynił się do podjęcia przeze mnie takiej, a nie innej decyzji. Istnieje jeszcze wiele innych przyczyn, dla których czynię, co czynię. To, co napiszę teraz, zapewne zdziwi czytających, ale głównym powodem mej decyzji jest nic innego, jak zazdrość. Tak, zazdrość. Widząc ludzi uszczęśliwionych przyjęciem do swych serc Chrystusa Pana pod postacią Komunii Świętej najnormalniej pozazdrościłem im owych doznań. Uwierzyłem im także, że bez oparcia w Trójcy Świętej i Maryi Matce mój dalszy rozwój będzie bardzo, ale to bardzo spowolnionym. Chociaż niczego tak naprawdę nie mam zamiaru przyspieszać, to jednak wierzę Bogu, wierzę ludziom i wierzę także samemu sobie, iż dam radę wzrastać w oparciu o boskie przesłanie. Tak, to boskie przesłanie powoduje we mnie wiele pozytywnych odczuć, do których na pierwszym miejscu stawiam swoją wiarę i ogromną ochotę na życie według Dekalogu. Zresztą nasz aowski Program przypomina w bardzo dużym stopniu Dziesięcioro Boskich Przykazań. Tu zmuszony jestem przyznać, iż to właśnie określenie zasad życia Przykazaniami bardzo odrzucało mnie od niego samego. Pierwotnie byłem bardzo przekornym wobec jakichkolwiek nakazów, regulaminów, czy innych zasad, wedle których powinienem żyć. We Wspólnocie na pierwszym miejscu stawia się jednak pokorę i taki też odbiór wszystkiego, co człowieka może spotkać. Pokora, owo uczucie było mi jeszcze niedawno wręcz obcym Na własnej skórze doświadczyłem jednak, iż życie z pokorą wobec wszystkiego, no, prawie wszystkiego, jest tym, co pozwala wzrastać, miłować Pana Boga, ludzi i siebie samego. Wróć jeszcze do kwestii zazdrości, z którą odbierałem i chyba jest tak nadal, uszczęśliwionych ludzi, odstępujących od ołtarza po przyjęciu Chrystusa do swych serc. Otóż przypominam sobie szczęście, z jakim i ja onegdaj odchodziłem od ołtarza po przyjęciu Pana do swego serca. Choć ten obraz jest trochę mglistym, jednak na tyle wyrazistym, abym przypominał sobie powód owego szczęścia. To uczucie owej bliskości Pana Boga. Owo uczucie, jak sobie przypominam, było tak bardzo dojmującym, że aż brak mi słów, aby je opisać. Uczucie bliskości Pana jest czymś, czego pragnę jeszcze dogłębniej i z całą siłą, na jaką mnie stać. A owo szczęście jest jedną z nagród obiecywanych przez nasz Program 12 Kroków. Z niego właśnie dowiedziałem się o Bożej mocy, która pomoże mi stać się innym, bardziej wartościowym człowiekiem. Czyż mógłbym pragnąć czegoś innego? Wiara i nadzieja na lepsze i godniejsze jeszcze życie przyświecają mi dziś, jak nigdy jeszcze dotąd. Nawet świadomość mego wzrostu na duchowej niwie przemawia za tym, abym zagłębił swe poczynania w Świętej Trójcy i Matce Boskiej. A czy może być coś piękniejszego? Z pewnością nie. Jeszcze jedna, lecz jakże istotna sprawa. Na własnej skórze doświadczam, iż wartościowszego sposobu na życie, jak współpraca z Panem Bogiem po prostu nie ma. On to przecież natchnął założyciela naszej Wspólnoty - Billa W. – a jak potoczyły się losy tego człowieka, to wiadomo wielu ludziom. To także jedna z przyczyn, dla których postanowiłem, co postanowiłem. Choć wiem, że działo się to w odległym czasie, to świadomość postawy tego człowieka jest kolejnym powodem mego przedsięwzięcia. Pisząc te słowa, odczuwam ogromne wzruszenie, spowodowane, świadomością przemian, jakie zachodzą we mnie samym. Nie widzę dla siebie innej drogi, niż ta, która wiedzie mnie wprost do Boga.

Jak najbardziej świadomy swych przemian – Andrzej PBW