

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 48-wiosna 2006

- Bardzo trudno się z tego wyrwać**
- O uprzejmości**
- Jak krzywdy dzieci skutkują w dorosłym życiu**
- W poszukiwaniu Siły Wyższej...**
- Profilaktyka poprzez twórczość**
- Prosto z mityngu**



Polskie Towarzystwo  
Zapobiegania Narkomanii  
Oddział Warszawski

PATRONAT HONOROWY:  
Fundacja im. Stefana Batorego  
Program Regionalny  
„Alcohol & Drug”





**Przedruk  
i wszelkiego rodzaju niekomercyjne wykorzystanie  
zmiszczonych materiałów  
jest możliwe, dozwolone i wskazane!  
Prosimy jedynie o powołanie się na źródło.**

**Adres redakcji:**

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii  
Oddział Warszawski  
ul. Białobrzaska 19 (MDK)  
02-364 Warszawa  
E-mail: droga2001@wp.pl  
Tel. (022) 822 28 95, 0-600 83 10 83

**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii  
PKO BP S.A. XV Oddział w Warszawie  
Nr rachunku 41 1020 1156 0000 7602 0006 8148**

**Każda wpłata z dopiskiem „Arka” będzie przeznaczona  
na pokrycie kosztów poligraficznych wydania kolejnych numerów „Arki”.**



## **DRODZY CZYTELNICY!**

**Anna Szwed:** Powiedz, co sądzisz o tej próbie reanimacji „Arki”?

**Ewa Woydyło:** Nie masz pojęcia, jak się cieszę. Tym bardziej, że przez 10 lat samotnie ułożyłam 40 pierwszych numerów, więc z radością przyjmuję Twoją gotowość do współpracy. Ponieważ własnoręcznie przygotowujesz od kilku lat bułgarską wersję „Arki”, masz znakomite doświadczenie. No więc gratuluję nam obu, że chce się nam tchnąć nowe życie w to pożyteczne piśmko. Tylu ludzi żałowało, kiedy Fundacja Batorego przestała finansować „Arkę”, że sądziłam, iż sami czytelnicy ze swoich subskrypcji zechcą ją dalej utrzymywać. Chętni do wykonywania roboty redakcyjnej i drukarskiej byli. Było mi przykro, że na kilka tysięcy stałych czytelników z całej Polski mieliśmy tylko kilkanaście osób gotowych „Arkę” kupować, a nie otrzymywać za darmo.

**A.S.:** Teraz pozyskaliśmy niewielkie wsparcie od Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, dlatego też poszerzy się zapewne krąg czytelników „Arki”, a także jej zakres tematyczny. Celem, tak jak przedtem, będzie propagowanie wiedzy nie tylko o samym uzależnieniu, ale o wielu innych problemach, z jakimi muszą radzić sobie zwłaszcza ludzie młodzi i bardzo młodzi oraz ich rodzice i wychowawcy.

**E.W.:** Dlatego będziemy dużo pisać o profilaktyce uzależnień i innych zachowań ryzykownych. Będziemy dzielić się sprawdzonymi już w różnych środowiskach pomysłami na ciekawe i niekonwencjonalne, ale skuteczne działania profilaktyczne. W tym pierwszym numerze – pierwsza solidna porcja tekstów na te tematy.

**A.S.:** Na orbicie „Arki” robi się tym samym miejsce na spotkanie młodzieży oraz rodziców i nauczycieli ze środowiskami abstynenckimi. Umożliwi to dalsze przełamywanie tematów tabu w naszym społeczeństwie. Takie „spotkanie” może też stać się szansą dla młodych ludzi, którzy zechcą uczestniczyć w wymianie poglądów z dorosłymi. Takim przykładem są wrażenia nastolatki z imprezy w klubie abstynenta, które czytelnicy znajdą w tym numerze.

**E.W.:** Chociaż i w tej „Arce” pierwszoplanowe miejsce zajmuje problematyka uzależnień. Piszemy o ich konsekwencjach dla człowieka i jego bliskich, a także o sposobach wyjścia z tej pułapki. Bo wyjście JEST, jak mówi tytuł zamykającego ten numer tekstu. Tego „wyjścia” dotyczą też różnorodne artykuły problemowe, a także wypowiedzi trzeźwiejących osób z rubryki „Prosto z mityngu” oraz naszej poczty redakcyjnej. Tu zaapeluję do PT Czytelników: piszcie właśnie o tym, co Wam pomaga powrócić do zdrowia z uzależnienia i współuzależnienia, a nie co Wam przeszkadza (bo, jak wiadomo, przeszkadza wszystko...).

**A.S.:** Wiesz Ewo, podczas redagowania któregoś numeru bułgarskiego dokonałam odkrycia, że tak naprawdę „Arka” realizuje te same cele, które stawiają sobie wszystkie wspólnoty, pracujące w oparciu o program 12 Kroków – dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją. I to jest wspaniałe – tutaj nie użalamy się nad brakiem pieniędzy na leczenie i kluby, nie polemizujemy z polityką, nie krytykujemy władz ani żadnych pomysłów na trzeźwienie czy na życie; nikt na nikogo nie napada, nie demaskuje, nie poluje na afery... Mówimy o tym co dobre, konstruktywne, co może pomóc, wesprzeć, dodać sił, ogrzać. Nie wiem czy istnieje drugie takie czasopismo?

**E.W.:** Ja też nie wiem, ale mam pewien pomysł. Nie możemy obiecać regularnego wydawania „Arki”, skoro zależy to od bardzo skromnej i jednorazowej (na razie) dotacji, ale możemy zwrócić się o pomoc do czytelników. Wasze dowolne wpłaty na konto Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii (koniecznie z dopiskiem: „Arka”) z pewnością przyczynią się do tego, że PTZN chętnie będzie naszą inicjatywę dalej wspierać. A ja osobiście zacznę wierzyć, że „Arka” rzeczywiście ludziom dobrze służy.

**A.S.:** Numer konta podajemy na wewnętrznej stronie okładki. I oczywiście czekamy na Wasze uwagi i sugestie, dotyczące tematyki zamieszczanych materiałów, a także artykuły, listy, refleksje, wiersze, własne historie, zdjęcia i rysunki do następnych numerów „Arki”! Dziękujemy też wszystkim, dzięki którym mógł ukazać się ten numer. Bardzo liczymy na dalszą Waszą współpracę, bez niej trwale odrodzenie „Arki” z pewnością nie będzie możliwe.

**Rozmawiały**  
**Anna Szwed i Ewa Woydyłło**





## **BARDZO TRUDNO SIĘ Z TEGO WYRWAĆ**

**Wywiad z Anną Kuciak – wiceprzewodniczącą Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, przeprowadzony w październiku 2005 roku przez młodych dziennikarzy miesięcznika młodzieżowego „Korniszon”, wydawanego w Młodzieżowym Domu Kultury „Ochota”**

### **Czemu ludzie biorą narkotyki?**

Przede wszystkim dlatego że one są, dlatego że są łatwo dostępne – przynajmniej dla niektórych, dlatego że oczekują od nich czegoś, czego im brakuje w życiu. Brakuje im pomysłu co robić, żeby czuć się dobrze wśród ludzi, brakuje im bezpieczeństwa – sądzą, że narkotyki im to zapewnią. Biorą także, bo się nudzą, bo nie mają takich miejsc jak to tutaj, w których mogliby spędzić czas, tak jak wy możecie. Zamiast przyjść w takie miejsce, biorą z kolegami narkotyki, bo to jest prostsze. Bo kiedy jest się w takim miejscu jak wasze, to poza tym, że się robi różne fajne rzeczy, trzeba także podlegać pewnym regułom, a ludzie nie potrafią takich rzeczy respektować. I wtedy jest im łatwiej wziąć narkotyk i nie myśleć o tym, że trzeba się podporządkować. Jest jeszcze jedna rzecz – ludzie biorą, bo są nieroztropni, nie mają wiedzy. Wydaje im się, że narkotyki to coś na chwilę, coś, co pobiorę i jak będę miał ochotę, to przestanę. Potem okazuje się, że bardzo trudno się z tego wyrwać.

### **Czy to prawda, że coraz młodszy biorą narkotyki?**

#### **Jak pani myśli – dlaczego?**

Niestety, faktem jest, że coraz młodszy sięgają po narkotyki. Potwierdzają to wyniki badań, które są przeprowadzane nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie (nazywają się ESPAD – Europejskie badania zagrożeń uzależnieniem od narkotyków i alkoholu). Bada się tam młodzież 17-letnią i trochę młodszą, za pomocą ankiet. Znaczące są odpowiedzi na pytanie o pierwsze kontakty z narkotykami – kiedyś przypadało to na 15, 16 rok życia, a obecnie dotyczy to już 12, 13-latków. Najmłodszy pacjent naszego ośrodka miał 7 lat, z pełnym uzależnieniem od środków wziewnych, wąchał klej. Oznacza to, że się jest rośliną – myślenia nie ma, zapamiętywania nie ma, kojarzenia nie ma – mózg jest potwornie wyniszczony. Faktycznie, coraz młodszy zaczynają eksperymentować z narkotykami, a dlatego, że ich namawiają inni, że nie wiedzą, że mogą sobie zrobić krzywdę, bo się nudzą, bo się boją, bo sobie nie radzą w życiu.

#### **Jak narkotyki uzależniają?**

Narkotyki uzależniają na dwa sposoby – psychicznie i fizycznie. Uzależnienie psychiczne, które jest dominujące, to znaczy, że nasz organizm – głównie mózg – zaczyna źle funkcjonować. Mózg ma swoje własne „narkotyki”, to znaczy produkuje substancje, które trochę przypominają działanie narkotyków. Na przykład kiedy człowiek się boi, wytwarza substancję która sprawia, że stajemy się czujniejsi itp. Człowiek, który zaczyna zabawę z narkotykami, zaburza tę pracę mózgu. Musi dostawać

narkotyk coraz częściej, coraz więcej i coraz mocniejszy. Uzależnienie fizyczne to fizyczne odczucia związane z brakiem narkotyków – bóle mięśniowe, stawowe, drżenie, rozdrażnienie. Jest to bardzo bolesne i silne uczucie.

### **Czy wszystkie narkotyki uzależniają? Czy można brać narkotyki i się od nich nie uzależnić?**

Z całą pewnością wszystkie narkotyki uzależniają. W życiu przyzwyczajamy się do różnych rzeczy – dobrych i złych. Mimo że narkotyk jest rzeczą bardzo złą, to mózg oszukany uważa go za coś dobrego i – pomimo że przez niego gorzej funkcjonujemy i to jest ewidentny skutek zażywania narkotyku – organizm się mimo wszystko go dopomina. Nie ma sytuacji, kiedy branie jakiegokolwiek narkotyku nie pozostawia za sobą jakichś konsekwencji.

### **Czy papierosy mają takie same skutki jak narkotyki? A alkohol?**

Wszystkie te substancje uzależniają tylko w różnym momencie i z różną siłą. Tak naprawdę trudno jest rozgraniczyć sprawę narkotyków, alkoholu czy nikotyny – one wszystkie są narkotykami, tylko że używanie różnych substancji powoduje w różnym momencie uzależnienie i skutki tego używania czy uzależnienia są różne. Najszybciej uzależniamy się od narkotyków, najłatwiej używać nam nikotyny, bo skutki jej używania są najpóźniej odczuwalne. Alkohol jest także narkotykiem, tylko że zalegalizowanym już bardzo dawno temu, powszechnie używanym. Wielu ludzi uzależnia się od alkoholu.

### **Ile procent młodzieży w Polsce bierze narkotyki?**

Tych, którzy są zarejestrowani w jakiegokolwiek formie pomocy i ich stan jest określony jako uzależnienie, jest 3-8%; zależy w jakiej grupie wiekowej. Natomiast jest ogromna rzesza eksperymentująca z narkotykami. Z badań ESPAD wynika, że jednorazową próbę miało już za sobą około 40% młodych ludzi powyżej 15 roku życia, w Warszawie jest ich jeszcze więcej. W Polsce około 30%, a tych systematycznie używających, ale nie uzależnionych jest ok. 15%.

### **Jak czuje się osoba która przeszła terapię? Czy brak jej narkotyków?**

Wszystko polega na tym, że ma jej nie być brak. Jest to bardzo trudne, bo ona musi nauczyć się na nowo żyć. Kiedy ktoś bierze kilka miesięcy, kilka lat, narkotyki stają się znaczącą częścią jego życia i chodzi o to, by nauczył się żyć bez nich, znalazł sposób na spędzanie czasu, żeby nie były już potrzebne, by nauczył się nowych rzeczy, nowych umiejętności, nowych sposobów ekspresji – czegoś, co wypełniałoby czas. Poza tym pacjenci muszą uzupełnić edukację, znaleźć jakąś pracę i nabyć życiowych umiejętności. Zdarzają się w ich życiu takie chwile, kiedy narkotyki im się przypominają, ale oni uczą się na tej terapii, jak radzić sobie właśnie z takimi kryzysami. Uzależnienie to choroba, która charakteryzuje się takimi nawrotami, kiedy człowiek będący kilka lat trzeźwy, nagle sięga po narkotyk. Wtedy jeśli ma przygotowanie z terapii, wie, co ma z tym zrobić, do kogo się zwrócić o pomoc, jakich zasad przestrzegać aby choroba nie rozwinęła się na nowo.

### **Ile trwa taka kuracja?**

To jest indywidualna sprawa. Każdy człowiek, który brał substancje zmieniające świadomość i uzależniające, musi przejść taki krótki okres, kiedy oczyszczamy organizm. Nazywa się to detoksykacja czyli odstawienie całkowite narkotyku. O ile branie narkotyków jest śmiertelne, o tyle odstawienie, nawet jeśli nie jest przyjemne, nawet jeśli jest uciążliwe czy bolesne, jak w przypadku niektórych narkotyków, nigdy nie bywa śmiertelne. Nie ma takiej opcji, żeby brać coraz mniej, po troszeczkę odstawiać – należy to zrobić raz a porządnie i definitywnie. Po odrzuceniu organizmu przygotowujemy, motywujemy takiego kogoś do tego, żeby zechciał wejść w terapię. Terapia krótkoterminowa trwa od 3 do 6 miesięcy, jest ona zwykle nieskuteczna dla młodzieży. Średnioterminowa trwa około roku i dla dzieci i młodzieży już się nadaje, natomiast dla pojedynczych osób terapia może trwać do 2 lat i po jej ukończeniu jest szansa żeby człowiek żył trzeźwo. Niestety nie wszystkim się to udaje. Niektórzy, zwłaszcza młodzież, ma takie magiczne myślenie – „O tak, ja już jestem teraz taki mocny, że jak trochę sobie pobiorę to nic mi nie będzie”. Zdarzają się sytuacje, że niektórzy wychodząc za bramę ośrodka na przykład po 16-miesięcznej terapii zaraz zaczynają brać.

### **Jak wygląda taka kuracja? Na czym polega i czy to jest trudne dla osoby uzależnionej?**

To jest bardzo trudne. Kiedy się przyjeżdża do ośrodka, człowiek deklaruje, że dobrowolnie się tu znajduje i że będzie podlegał wszystkim rygorom. W ośrodku jest bardzo wiele ograniczeń, których ludzie z zewnątrz zupełnie nie rozumieją, na przykład jemy tylko wtedy, kiedy jemy wszyscy, nie wolno wychodzić z budynku, oglądanie telewizji jest możliwe tylko w określonych godzinach. Te reguły są wprowadzone dlatego, że ci ludzie albo w czasie ćpania w ogóle odzwyczaili się od zwykłego życia, albo ich domy były na tyle dysfunkcyjne, że się nigdy tego nie nauczyli. Niektórzy uczą się tam wiązać sznurówki czy myć zęby. Uczymy ich właściwie od początku wszystkiego – nakrywania do stołu, mycia się i wszystkich innych życiowych funkcji, ale też prawdy, tego, że nie wolno oszukiwać, używać wulgaryzmów. Nie wolno używać żadnych środków zmieniających świadomość i uczestnictwo we wszystkich zajęciach jest obowiązkowe. Również w pracach domowych – sprzątaniu, gotowaniu, a także w nauce. Na początku jest strasznie ciężko, żeby się w to wszystko wdrożyć, ale po czasie staje się to normą i te normy obowiązują wszystkich w równym stopniu – i pacjentów, i terapeutów.

### **Czy pani zawód jest trudny? Co jest w nim najtrudniejsze?**

Dla mnie ten zawód jest nie trudny, a fascynujący. Jestem szczęśliwa, kiedy widzę jak ludzie zagubieni, samotni i cierpiący dźwigają się z tych nieszczęść, zaczynają żyć normalnie. Największą przyjemnością dla mnie jest kiedy moi dawni pacjenci – teraz zdrowi ludzie – przyjeżdżają żeby się po prostu ze mną zobaczyć i pochwalić swoimi osiągnięciami – że studiują, że założyli rodziny. To nie jest trudne wtedy, gdy chce się to robić. Ale ta praca jest zajęciem wyczerpującym, bo ma się do czynienia z tyloma nieszczęściami ludzkimi, że trzeba mieć dużo odporności, żeby to udźwignąć. Mnie czasami zdarza się na przykład, że mówię przez sen, bo śnią mi się moi pacjenci, albo płaczę. Wśród moich znajomych wielu nie rozumie, dlaczego pracuję z takimi ludźmi. A moi pacjenci to naprawdę wspaniali ludzie.

### **Jaki mogłaby pani opowiedzieć najgorszy przypadek brania narkotyków?**

Poruszyła mnie ogromnie historia pewnej dziewczynki, która przyjechała do mnie w grudniu ubiegłego roku – mała, chudziutka, przywiozła ją mama, bardzo zła, że musiała przyjechać do miejsca, w którym pracuję, a musiała, bo dziewczyna została skierowana do poradni przez szkołę. Matka nie zauważała problemów swojego dziecka i kiedy zaczęłam pytać jakich narkotyków zażywała córka, jak długo i tak dalej, okazało się, że matka kompletnie nic nie wie, a ta 15-letnia młoda osoba bierze już narkotyki dożylnie, czyli tak jak biorą ci już w najbardziej zaawansowanym stadium uzależnienia. Było to dla mnie wstrząsające, że matka niczego nie widziała, ani ran na nogach po zastrzykach, ani tego, że dziecko nie chodzi do szkoły, ani że dziewczyna prowadzi jakieś przedziwne, dorosłe bardzo życie. Na przykład kiedy zapytałam, skąd brała pieniądze na narkotyki, czy kradła lub wynosiła rzeczy z domu, matka zaczęła się oburzać, że jej dziecko nie kradnie, a ja domyśliłam się, że ta mała się prostytuuje, żeby zdobyć pieniądze i kiedy o to spytałam, potwierdziła... Nie rozumiem, jak można żyć pod jednym dachem z człowiekiem, z własnym dzieckiem, i takich rzeczy nie widzieć. Nie byłam zła na tę dziewczynkę, ale na jej matkę. Kiedy ponownie spotkałyśmy się w ośrodku, dziewczynka się bardzo zmieniła, jej wygląd się poprawił od kiedy przestała brać. Przytuliłam ją, a ona się mnie pyta: „Czy pani się nie boi?” Zapytałam: Czego mam się bać? – „Bo ja jestem nosicielką wirusa HIV”. Ja: „Nie, przecież przytulenie nie jest drogą zarażenia HIV”. „Ale ja umrę”. „Ja też umrę”- „Ale ja mam HCV” ... To jest taka odmiana wirusa wątroby. „Wiem, że masz skierowanie do szpitala, tam dostaniesz leki i jeśli będziesz żyła trzeźwo, to lekarze zrobią wszystko żebyś żyła jak najdłużej, ale musisz o siebie dbać.” – „Ale pani się naprawdę nie boi?”... Mówię wam o tym, bo pomyślałam sobie wtedy – „Mój Boże, ta 15-letnia dziewczynka jest bardzo chorym człowiekiem. Na starcie życia jest już z takimi ogromnymi problemami, z lękiem przed tym, że umrze. Dziecko nie powinno tak myśleć, dziecko powinno się cieszyć życiem.

### **Czy ta dziewczynka wyzdrowiała?**

Ona jeszcze nie skończyła terapii. Nadal jest w ośrodku, prawdopodobnie będzie tam jeszcze do końca roku, może dłużej. Dostaje leki i, co najważniejsze, jest trzeźwa. Zaczęła już nawet normalnie do szkoły chodzić, ponieważ ona jest w końcówce gimnazjum – chodziło o to, żeby ukończyła szkołę. W tym momencie wiem tylko tyle.

### **Niedawno z koleżanką znalazłyśmy na podwórku strzykawkę, co w takiej sytuacji powinniśmy zrobić?**

Pod żadnym pozorem nie należy jej dotykać. Ona może być zupełnie od czegoś innego – od tonera do drukarki, albo czegokolwiek, ale trzeba zachować ostrożność. Wszelkie rzeczy związane z medycyną – opatrunki, plastry, strzykawki – mogą być niebezpieczne – nie bierzemy ich do ręki. A jeśli w jakimś miejscu pojawiają się częściej, najlepiej powiedzieć o tym komuś dorosłemu.

### **Jak wygląda sprawa dostępności leczenia narkomanii w Polsce? Bo mówi się, że trudno o miejsca?**



W tej chwili jest dość szeroka oferta różnych form pomocy. Zarówno grupowej, jak i indywidualnej. Są też tak zwane oddziały dzienne, gdzie człowiek przychodzi po szkole i do wieczora na przykład odrabia lekcje, ma zajęcia artystyczne, sportowe, trochę takich domowych zajęć – w niektórych ośrodkach na przykład sami sobie robią obiady. Inne ośrodki proponują pobyt stacjonarny przez kilkanaście miesięcy, do 2 lat. Jeśli ktoś nie chce znaleźć pomocy, to jej nie znajdzie, jak się nie chce leczyć, to się nie będzie leczył i zawsze znajdzie powód. Jeśli ktoś naprawdę chce, może znaleźć ofertę dostosowaną do potrzeb i do głębokości uzależnienia.

### **Czy telewizja i komputer mogą uzależnić jak narkotyki?**

Dokładnie tak samo to może nie, ale takie formy odcinania się od rzeczywistości, wchodzenia w inny świat, są równie niebezpieczne. W Warszawie prowadzone są już co najmniej 3 grupy dla osób uzależnionych od Internetu. Ich życie poza siecią polegało na zaspokajaniu nielicznych potrzeb fizjologicznych i teraz sukcesem tych osób jest na przykład to, że 18 godzin spędzanych przedtem przed komputerem ograniczyli do 3 godzin dziennie.

**Dużo się mówi, robi się akcje w szkołach, pogadanki na temat narkotyków. Dużo się mówi też o tym jak one wyglądają i jak się ich zażywa – czy nie uważa pani, że to jest zwyczajna instrukcja obsługi?**

To co nazwaliście instrukcją obsługi jest totalnym nieporozumieniem i jeśli ktoś w taki sposób chce przeciwdziałać narkomanii – ucząc jak się tych narkotyków zażywa, to powinno się taką osobę zamknąć i nie pozwolić na kontakt z młodzieżą. Ja uważam, że żeby przeciwdziałać narkomanii należy rozmawiać z ludźmi o ich problemach, o tym, co jest dla nich ważne, potrzebne, co lubią, czego nie lubią i pokazywać, że można fantastycznie żyć bez narkotyków. My musimy takie rzeczy wiedzieć, żeby skutecznie pomagać, ale człowiek nieprzygotowany nie zawsze ma taką świadomość, że można zaszkodzić. Jestem też daleka od tego, żeby ludzi straszyć na przykład oddziałem detoksykacyjnym, ośrodkiem – uważam, że są zupełnie inne skuteczne sposoby oddziaływania.

### **To w takim razie jak powinna wyglądać taka lekcja?**

Uważam, że na przykład ten wywiad – wasze pytania i te odpowiedzi – są świetnym materiałem na takie zajęcia. Warto jest pytać o te wszystkie rzeczy, warto o nich rozmawiać, żeby wiedzieć z czym mamy do czynienia, żeby wiedzieć, że narkotyki niestety są w życiu młodych ludzi, że dla niektórych stanowią część życia – i to ważną część życia. Niestety, niektórzy wyobrażają sobie, że nie można się dobrze bawić jeśli się nie wypije czy nie zapali trawki. Tak naprawdę nie jest i można się świetnie bawić bez tych wspomagaczy, a ci, którzy proponują te narkotyki młodym ludziom, robią na tym straszny biznes – to nie są instytucje charytatywne, to są wyrachowani ludzie, którzy chcą zrobić interes na ludzkiej naiwności, niewiedzy, młodym wieku – oni to wykorzystują, żeby po prostu robić kasę.

**Jak powinniśmy reagować kiedy ktoś zaproponuje nam narkotyki? Czy powinniśmy to gdzieś zgłosić?**

Pierwsza „instytucja”, do której zawsze należy się zgłosić, to rodzice, a jeśli to się dzieje na terenie szkoły – wychowawca lub pedagog. Niektórzy nazywają to „kablowaniem”, ale pomyślcie, czy nie lepszym słowem tutaj byłaby obrona – siebie i swoich kolegów? Jeśli ktoś proponuje nam narkotyki, to najtrafniejszą i najprostszą odpowiedzią jest – nie, dziękuję, nie jestem zainteresowany, cześć. Nie wdawać się w dyskusje, nie tłumaczyć się – po prostu nie i już, odchodzę. Jeśli to jest nagabywanie, to trzeba się zwrócić do kogoś dorosłego, może to być rodzic, starszy brat, ktokolwiek, do kogo mamy zaufanie, jest od nas starszy i będzie wiedział co z tym zrobić.

**Jeśli się zdarzy że jakiś z naszych znajomych będzie miał styczność z narkotykami, to co mamy zrobić żeby mu pomóc? Biorąc jeszcze pod uwagę, że wśród młodzieży jest silne przekonanie że wydanie go przed kimś to byłoby donosicielstwo.**

Ja bardzo proszę was i wszystkich czytelników także, żeby się nie bawić w teapeutów, bo wielu z tych „terapeutów” w którymś momencie samemu zaczyna brać. Możemy natomiast zanieść takiej osobie karteczkę z adresem, gdzie się może zgłosić, możemy wyrażać na głos dezaprobatę dla tego, że bierze, możemy mówić tak: „bardzo lubię ciebie – twojego brania nie, tak mi bardzo na tobie zależy i tak bardzo mnie martwi, że bierzesz, ja z tobą tego brać nie będę i dlatego nie mogę się z tobą spotykać”. Jeśli taka osoba dostanie kilka takich sygnałów „bardzo mi na tobie zależy, tu masz adres, pod który się możesz zgłosić – jak chcesz, mogę z tobą tam pojechać” – to może się zastanowi nad swoim postępowaniem. Muszę nadmienić, że według obowiązujących przepisów osobie, która nie ma 18 lat ja formalnie pomocy udzielić nie mogę bez zgody rodziców. Zazwyczaj staramy się zrobić wszystko by taka osoba powiadomiła o problemie swoich rodziców. Ale jeśli dziecko jeszcze nie jest na to gotowe, to szukam sposobu, aby go nie stracić z oczu, żeby jakoś je zachęcić do kontaktu i może przy tej następnej próbie się uda. Czasami piszę kartkę do rodziców. Jedna z dziewczyn potrzebowała 2 miesiące, żeby dać ją rodzicom, ale dała i wtedy się pojawiła z mamą. Jedna powiedziała – „Eh, niech już to mam za sobą...” Jak mamy rodziców, do których mamy zaufanie, warto im to powiedzieć. Czasem jeśli jest naprawdę źle, to trzeba wskazać palcem – no trudno, kiedy nie ma innego wyjścia ta zasada niekablowania musi być złamana. Przecież taki człowiek może umrzeć, a jeśli nic z tym nie robimy, to po części się do tego przykładamy. To jest wasz wybór, ale przemyślcie, co jest gorsze.

**Czy jest coś takiego co może dać młodemu człowiekowi gwarancję, że nie sięgnie po narkotyki?**

Tak – zdrowy rozsądek i wiedza. Jeśli ktoś wie, że nie ma bezkarnego brania narkotyków, to mu wystarczy – żadna inna wiedza nie jest potrzebna. I oczywiście to, o czym mówiliśmy na początku: miejsca takie jak wasz Dom Kultury i wasza redakcja, takie, w których może być fajnie, można robić coś fajnego z fajnymi ludźmi i nie nudzić się, znajdować ciekawe pomysły na swoje życie, mieć z kim pogadać... Wtedy człowiek nie potrzebuje dodatkowych „atrakcji” w postaci substancji psychoaktywnych, bo już ma swoje fajne życie i nie musi go sztucznie ubarwiać. To co wy tutaj robicie, to jest tak naprawdę najlepsza profilaktyka i jestem pewna, że macie dużo większe niż inni szanse nigdy nie stać się moimi pacjentami.

## **Jakiś przesłanie dla czytelników „Korniszona” i „Arki”?**

Chciałabym żeby ci, którzy to przeczytają, wiedzieli, że jest cudownie żyć bez narkotyków, że życie może być czasem trudne, czasem nudne, ale na pewno narkotyki ani piękniejszym, ani ciekawszym tego życia nie czynią i że tylko jak człowiek jest trzeźwy, może trzeźwo oceniać czy coś jest piękne, mądre, właściwe, bo pod wpływem narkotyków ten obraz jest zupełnie inny. Chciałabym jeszcze dodać, że coraz częściej jest tak, że tych narkotyków nikt nie reklamuje, nikt ich nikomu nie wciska, nie wyciska żadnej presji – ludzie biorą, bo muszą zaspokoić jakąś głupawą ciekawość. Nie próbuj – nie będziesz miał problemów.

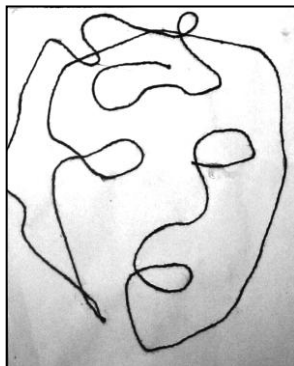
## **Z prasy:**

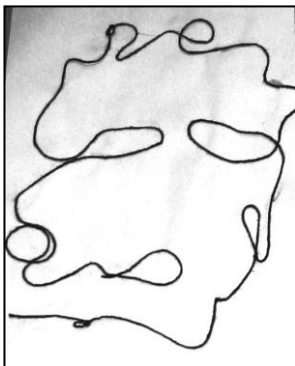
### **Agnieszka Rodowicz Zgubne procenty**

**Na spotkaniach z przyjaciółmi pijesz drinka, przy rodzinnym obiedzie wino, na imprezie najchętniej sięgasz po piwo. Co w tym złego? Przecież jesteś już dorosła, ciężko pracujesz, robisz karierę. Należy ci się chwila relaksu.**

**One kiedyś myślały tak samo.**

W ciągu ostatnich kilkunastu lat spożycie alkoholu w Polsce wzrosło. Obniża się wiek inicjacji alkoholowej. Pijemy wprawdzie mniej tak zwanych mocnych alkoholi, ale za to piwa, win, miódów wypijamy w ciągu roku dużo więcej niż przed 10-15 lat temu. W konsekwencji na głowę statystycznego Polaka przypada dzisiaj około 8 litrów czystego alkoholu rocznie. Jest też w Polsce dużo więcej pijących kobiet. Jesteśmy samodzielne, wykształcone, zajmujemy wysokie stanowiska. Wywalczyłyśmy też sobie przywilej picia alkoholu, chcemy i na tym polu dorównywać mężczyznom. I chociaż nadal w społecznej świadomości pijana kobieta jest oceniana dużo surowiej niż zataczający się mężczyzna, przyzwolenie na picie kobiet jest dużo większe. „Kiedyś było tak, że w parze chłopak był osobą pijącą, a dziewczyna stanowiła głos rozsądku, powstrzymywała partnera przed piciem. Dzisiaj dziewczyny pierwsze sięgają po alkohol” – mówi Iwona Grobel, specjalista psychiatra z Centrum Psychoprofilaktyki i Terapii w Warszawie. W naszym kraju 2% społeczeństwa czyli około 800 tysięcy osób jest uzależnionych od alkoholu. Czy to dużo? „- Kiedy 2% populacji zachoruje na gripę ogłasza się epidemię – mówi Andrzej Majcher, terapeuta uzależnień. A w tej sprawie cisza. Z tych 800 tysięcy - 20% czyli 160 tysięcy to kobiety”. Kobiety częściej piją alkohole słabe, wino, piwo. To może być bardzo zgubne. „Jednym z panujących mitów, jest ten, że od piwa nie można się uzależnić. Nieprawda. Wydaje nam się, że piwo jest mniej szkodliwe od wódki, ponieważ trzeba go dużo więcej wypić by osiągnąć stan upojenia





alkoholowego. Ale w półlitrowym piwie jest ponad 20 gramów czystego etanolu” – wyjaśnia Iwona Grobel.

### **Mocna głowa**

Lucja jest pedagogiem, wicedyrektorem dużej placówki oświatowej. I piękną czterdziestolatką. Też zaczynała od piwa. Miała 16 lat, kiedy po raz pierwszy programowo się upiła. „W tym czasie zaczynały się już alkoholowe prywatki i ja miałam świadomość, że alkohol jakoś na człowieka działa, ale nie wiedziałam jak i bałam się go. Chciałam tak na „sucho”, „bezpiecznie” sprawdzić jak się będę po alkoholu zachowywać, jak na mnie podziała.

Zaplanowałam to sobie, zamknęłam się w swoim pokoju, po to żeby się upić, eksperymentalnie.” Pierwsze doświadczenie nie było najprzyjemniejsze, ale nie zniechęciło Lucji. Wyjechała na studia do kraju, w którym pije się dużo. „Trafiłam też w towarzystwo, gdzie był taki styl, szpan, gdzie się sporo piło na imprezach. Ja się bardzo dobrze czułam w tym towarzystwie. Między innymi dlatego, że miałam tak zwaną mocną głowę. Przez wiele lat słyszałam z tego, że mogą dużo wypić i byłam z tego dumna, wydawało mi się, że to jest moja siła” – mówi o początkach swojej drogi Lucja. Zasmakowała w alkoholu a szczególnie w animuszu, którego jej dodawał. Wraz z przyjaciółmi „świetnie” się dzięki niemu „bawiła”. „Siedzieliśmy na przykład na słupie wysokiego napięcia i piliśmy wódkę o godzinie 12 w nocy, a było to w zimie, więc słup był oblodzony. Wtedy wydawało mi się, że to jest fajny bajer, że ja wlażłam na ten słup i nic mi się nie stało. Byłam z siebie dumna.” Tak zwana mocna głowa i możliwość wypicia większej ilości alkoholu bez nieprzyjemnych dolegliwości „po spożyciu” stanowi bardzo duże zagrożenie uzależnieniem. Lucja jest tego klasycznym przykładem.

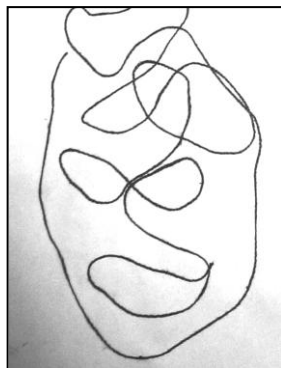
„Przeświadczona o swojej mocy, swojej nietykalności piłam coraz więcej. Bo mi to nie szkodziło, robiło mi dobrze, świetnie się czułam. Bardzo długo trwał u mnie okres pozornie beztroskiego, towarzyskiego picia, kiedy były odjazdowe imprezy, fajni ludzie, wygłupy, a niewiele jeszcze wymiernych strat.” „Czynniki biologiczne, na przykład to jak reagujemy na alkohol, mogą mieć wpływ na rozwój choroby alkoholowej – mówi Andrzej Majcher. – Niektóre osoby po wypiciu małej dawki alkoholu mają torsje, te osoby w ogóle nie piją, bo i po co. Po przeciwnej stronie są tacy, którzy mogą dużo wypić i nic. Nie odczuwają skutków picia alkoholu, więc piją dalej. Ważne są też czynniki psychologiczne, na przykład niskie poczucie wartości, słaba odporność na stres.” W przypadku Marii zadziałały oba te elementy. Maria, dziennikarka, wspomina, że zawsze była świetnym kumplem. „Piłam równo z facetami, ba, ja byłam od nich „lepsza”! Mogłam wypić znacznie więcej, nie powodowało to utraty przytomności czy też panowania nad sobą.” Jednocześnie Maria od dzieciństwa czuła się samotna. Mimo że bardzo łatwo nawiązywała kontakty. „Ja tak naprawdę byłam nieśmiała, samotna, czułam się zagubiona, gorsza, miałam niskie poczucie wartości. To spowodowało, że tak szybko uległam czarowi alkoholu.” Maria alkoholem poprawiała sobie nastrój, Lucja dzięki procentom żyła na wysokich obrotach, stale dostarczając sobie coraz to bardziej emocjonujących doświadczeń. „Alkohol załatwia dużo spraw, naprawdę bar-

dzo dużo: odpręża, podnosi poczucie wartości, ułatwia relacje z innymi ludźmi, są to bardzo ważne rzeczy. I z tego trudno rezygnować, kiedy już raz się spróbowało – mówi Andrzej Majcher.

### **Równia pochyła**

Podobnie było z Łucją i Marią. Nie potrafiły już zrezygnować z alkoholu. „Dzisiaj, patrząc z perspektywy jestem przekonana, że na drugim roku studiów już na pewno byłam uzależniona, ale tak naprawdę momentu przejścia przez tę granicę nikt nie jest w stanie określić dokładnie – opowiada dalej Łucja. – A potem był jeszcze trzeci, czwarty, piąty, z każdym rokiem było coraz więcej picia. Coraz bardziej ja się stawałam prowodyrem na imprezach, ja je inicjowałam, zapraszałam, częstowałam, wydawałam całe stypendium. Na początku trzeciego roku po raz pierwszy przepiłam całe stypendium w ciągu tygodnia. Zdarzało się czasami, że już miałam dosyć hucznych zabaw i na przykład na trzy dni zamykałam się sama z alkoholem na „wypoczynek”. I wtedy nawet przez moment nie przychodziło mi do głowy, że to może być niebezpieczne, że to może być problem, czy że to już jest problem. Nawet mówiłam czasami o sobie: ech ty alkoholiczko, ale to wszystko było w żartach, taka autoironia, kokieteria. Tak naprawdę nigdy o tym nie myślałam.”

„Kobiety często piją w domu, w ukryciu, samotnie – wyjaśnia Andrzej Majcher. Najbliżsi mogą się w ogóle nie zorientować w sytuacji.” Tak było z Basią, która przez wiele lat piła w domu, w nocy, kiedy jej mąż kładł się spać. Bała się tej sytuacji a jednocześnie, co wieczór, nie mogła się doczekać tego rytuału. Zaczęła więc podawać mężowi środki nasenne. Na spotkanie z alkoholem ubierała się, malowała. Alkohol był jej przyjacielem. Rozmawiała z nim. Dopiero kilka lat po rozpoczęciu terapii mąż Basi dowiedział się o jej problemie. Nie mógł uwierzyć. Nigdy nie widział żony pijanej. Mąż Marii też nie wszystko wiedział o jej picciu. Wiedział, że Maria lubi alkohol, że go często używa, ale nie orientował się w skali problemu. Nie zdawali sobie z tego również sprawy koleżdy z redakcji, w której pracowała. A Maria piła coraz więcej. Jednocześnie robiła karierę. W ciągu 8 lat z osoby terminującej w redakcji została redaktorem naczelnym dużej gazety. Łucja dalej studiowała, udało jej się, wprawdzie z opóźnieniem, ale na „celujący” obronić pracę magisterską. Zaszła w ciążę i wróciła do kraju urodzić dziecko. „W ciąży również piłam. Nie przez cały czas, chciałam to dziecko urodzić, ale miałam takie momenty wahnięcia, jakieś poczucie bezsensu i raz czy dwa zdarzyło mi się tak naprawdę porządnie pochłnąć. Tak, że mnie później telepało, miałam wyrzuty sumienia, przez resztę ciąży bałam się czy to dziecko będzie normalne. To były takie górki, dolki.” Łucja kłóciła się z rodzicami, użalała nad swoim położeniem samotnej, bezrobotnej matki i piła coraz więcej. Już nie tylko piwo. Po jakimś czasie znalazła pracę w prywatnej firmie. Miała niewiele obowiązków, szef stale nieobecny, więc dla zabicia czasu także piła. Kiedy niespodziewanie pojawił się tatuś jej córki i zaproponował małżeństwo Łucja najpierw go wyśmiała. Ale dla spokoju rodziców zdecydowała się wyjść za mąż. „Swojego ślubu prawie nie



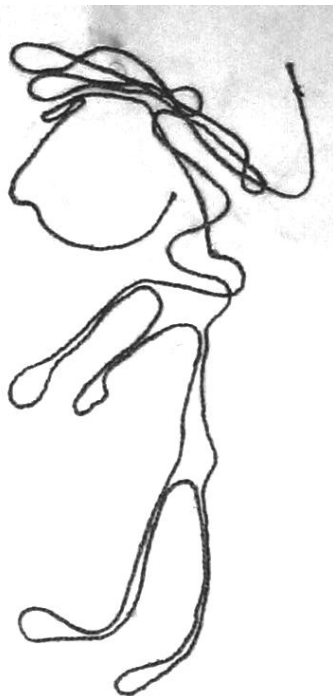
pamiętam, byłam tak pijana. Zapijałam bezsens tego związku. Całe moje pierwsze małżeństwo było od początku alkoholowe. Gdyby nie picie, prawdopodobnie nigdy bym się na ten ślub nie zdecydowała.” Łucja dostała pracę w szkole. „Myślałam przed rozpoczęciem roku szkolnego, że zaczyna się dla mnie nowe życie, że teraz jak będę panią nauczycielką, to już nie będę piła. To był jeden z pierwszych momentów, kiedy zaczęłam sobie obiecywać, że nie będę pić. To znaczy nie będę pić tak dużo jak dotąd, nie tak ciągle. Chyba mi nigdy nie przyszło do głowy, że mogę nie pić w ogóle.” W dzień rozpoczęcia roku szkolnego upiła się.

### **Dno**

Mówi się, że człowiek uzależniony musi opaść na swoje dno, żeby się od niego odbić. Tylko pytanie, co, dla kogo, jest dnem? W przypadku Łucji była nim próba samobójcza. Zanim do tego doszło Łucja przepracowała w szkole kilka lat. Piła ciągami.

„Zdarzało mi się chodzić do szkoły przez tydzień na urwanym filmie. Ja nie wiem jak to było odbierane, chyba nie było aż tak widoczne, nie wyleciałam dyscyplinarnie. Po tygodniu takiego ciągu, po wytrzeźwieniu nie byłam w stanie sobie przypomnieć, co robiłam z uczniami. Oni mieli świadomość, że ja piję, były jakieś aluzje, żarciki, ale okazało się możliwe funkcjonować kilka lat w ten sposób. Pracowałam jednocześnie w mojej obecnej pracy i zdarzało mi się nawet kraść... Podkradałam różne drobnaki, jakieś kwoty ze składek, za każdym razem na picie, za każdym razem robiłam to, kiedy byłam pijana, a potem nie byłam pewna, czy tak było, czy mi się wydawało.”

Maria mówi, że choroba alkoholowa rozwija się bardzo podstępnie, powoli i niezauważalnie. W dodatku alkoholizm jest taką wredną chorobą, że rozwija się zarówno u osób, które nie potrafią znieść swoich porażek, jak również u tych, które nie potrafią znieść swoich sukcesów. „Ja należę do tej drugiej kategorii. W moim życiu odniosłam bardzo dużo sukcesów zawodowych, każdy z nich był kolejnym krokiem w stronę alkoholizmu. Wydawało mi się, że na sukcesy nie zasłużyłam i trudno mi było je znieść. Zakładałam duże gazety, pracowałam w telewizji, robiłam samodzielne programy, było tak, że czego się nie dotknęłam to mi wychodziło. Nawet mąż mój był ode mnie 15 lat młodszy. Chciałam, żeby się ze mną ożenił i dopięłam swego. Nie było żadnego w moim życiu powodu, żadnej tragedii, która by „usprawiedliwiła” moje picie. Mnie się wszystko udawało, a ja coraz więcej piłam i coraz bardziej byłam uzależniona od alkoholu. Pasma sukcesów mojego życia, to było pasmo mojej kłęski.”



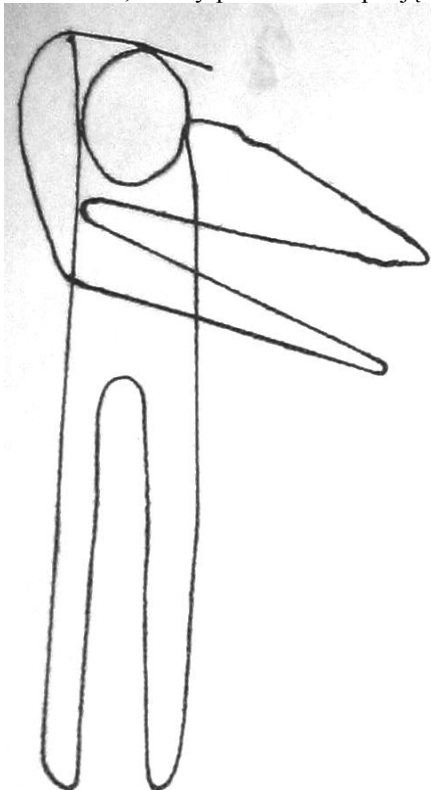
Choroba alkoholowa na pewnym etapie powoduje uzależnienie fizyczne. Alkoholik nie może przestać pić, choćby chciał. Łucja uświadomiła sobie, że nie panuje już nad swoim życiem, czuła, że wpadła w wir, z którego nie mogła się wydostać. Podczas ostatniego, straszliwego ciągu napisała pożegnalny list do córki, wówczas czteroletniej, wygarnęła wszystkie tabletki z apteczki i popiła piwem. Przeżyła. Skierowano ją na konsultację psychiatryczną, zdecydowała się na leczenie.

Maria uważa, że ma ogromne szczęście, że się wyleczyła. Około 30% osób dotkniętych chorobą alkoholową umiera. „Alkohol działa podstępnie, zapełnia nam wszystkie braki, absolutnie wszystkie, tylko później jesteśmy już od niego uzależnieni fizycznie. Alkohol może być naszym przyjacielem, zastąpić miłość, rodzinę, nawet pomóc zapomnieć o kalectwie. Alkohol działa tak, że człowiek nie mający ręki, po wypiciu alkoholu czuje się tak, jakby tę rękę miał!” Maria przestała pić, bo zaczęła tracić do siebie szacunek, nie panowała nad swoim życiem. Pod pretekstem robienia reportażu trafiła do Instytutu Psychiatrii i Neurologii na 6 tygodni leczenia. „Moment, w którym człowiek uświadamia sobie swoją chorobę, jest momentem, w którym musi zmienić całe swoje życie. Nie da się tego zmienić tylko trochę. Kiedy podejmuję się decyzję o leczeniu, trzeba od nowa uczyć się żyć. Bez alkoholu. Ja miałam szczęście trafić w końcu na ludzi, którzy pozwolili mi podjąć tę decyzję.” Przez kilkanaście lat wszyscy po-

wtwarzali Marii, że ona na pewno nie jest uzależniona. Nawet lekarze tak utrzymywali. „Dwanaście lat pracowałam ciężko na podjęcie decyzji: tak jestem chora, chcę się leczyć. Zapłaciłam za to nieudanym życiem osobistym, rozwodem, samotnością.”

### Niezdrowa moda

W dzisiejszych czasach trudno nie pić. „Jest ogromne społeczne przyzwolenie na picie, wywiera się presję na tych, którzy nie piją – mówi Iwona Grobel. Niełatwo pozostać sobą. „Czynnikiem sprzyjającym uzależnieniu jest też styl życia w wielkim mieście – dodaje Andrzej Majcher. W metropoliach panuje moda na picie, nie pijesz - wypadasz z towarzystwa. Osoba z niskim poczuciem wartości zaczyna pić, żeby być akceptowaną w środowisku. Dla młodych osób bardzo ważna jest przynależność grupowa. Jeżeli zaczynam robić karierę, to ci, z którymi ją robię stają się dla mnie najważniejsi. A jeśli oni piją to ja także muszę.” Maria chciałaby przestrzec młode kobiety przed bezkrytycznym uleganiem presji otoczenia. Zaleca przyjrzeć się sobie i przeprowadzić autodiagnozę: Dlaczego piję, co mi



alkohol załatwia? Czy spotykam się z przyjaciółmi po to, żeby porozmawiać czy po to, żeby się razem napić? Czy potrafię jeszcze się bawić nie pijąc?

Leszek Kowalkowski - terapeuta, od dwudziestu lat pracujący w poradni uzależnień, zwraca uwagę na fakt, że jesteśmy otoczeni reklamą alkoholu. „Tylko że reklama mówi „piwo”, nie mówi „alkohol”. A przecież piwo też jest alkoholem. Nie można o tym zapominać, to właśnie jest bardzo niebezpieczne, może być zgubne. Od piwa można się uzależnić.” Kolorowe drinki, wino, napoje alkoholizowane – przemysł spirytusowy robi wszystko, żeby nas zachęcić do picia.

Spółeczna świadomość choroby alkoholowej jest bardzo niska. Jesteśmy przekonani, że dotyka ona osoby z marginesu, niewykształcone, bezrobotne. To nieprawda. „Uzależnieni od alkoholu są wśród nas, także wśród osób, których byśmy nigdy o to nie podejrzewali – mówi Iwona Grobel. Zgodnie z przestarzałym, ale wciąż niestety powszechnym mitem, alkoholiczka to osoba zepsuta moralnie i zaniedbująca swoje powinności społeczne. Taki jest stereotyp, dlatego kobiety dobrze ubrane, pracujące i odnoszące sukcesy wydają się być poza podejrzeniami. A problem alkoholizmu kobiet nie omija żadnej grupy społecznej czy zawodowej.”

Dzisiaj Łucja i Maria swój wolny czas poświęcają pomaganiu innym. Łucja, pracując z dziećmi, stara się naprawić kiedyś wyrządzone krzywdy. Pomaga młodym ludziom, którzy rzadko słyszą od swoich rodziców, że są z nich dumni, uwierzyć w swoją wartość. Pracuje też w terapii, z dorosłymi alkoholikami. Maria chciała stworzyć miejsce, do którego mogłaby przyjść każda kobieta. „Chcę przekazać kobietom, które w czasach wielkich możliwości i szybkich karier są narażone na problem nadużywania alkoholu, że mogą być sobą. Że jeśli chcą odnosić sukcesy zawodowe, mają do tego prawo. Ale jeśli lepiej się czują jako żony swoich mężów, to ich wybór i nikt nie może mieć o to do nich pretensji, a one nie mogą czuć się gorsze.”

Alkoholizm jest chorobą, może na nią zachorować każdy. „Przed uzależnieniem nie chroni żaden zawód, status społeczny czy majątkowy – mówi Iwona Grobel. Kobiety są bardziej podatne na toksyczne działanie alkoholu. Ta sama dawka i taka sama częstotliwość picia wywołują szybciej i większe szkody w organizmie kobiety niż mężczyzny.” Maria uważa, że „kobiety są dzisiaj szczególnie narażone. Mają w naszych czasach problemy ze swoją tożsamością, z jednej strony czują naturalną potrzebę bycia pod opieką mężczyzny, a z drugiej ulegają modzie na silne, zaradne, samowystarczalne kobiety. Zagubione, sięgają po alkohol.”

A przecież można sobie ze stresem radzić inaczej. Niech procenty nie zastępują nam innych przyjemności czy form relaksu. Niech alkohol nie staje się celem samym w sobie.

\*Imiona bohaterek zostały zmienione.

**Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Butique”, nr 5/2005, przedruk za zgodą Autorki i Redakcji – Dziękujemy!**



**Ewa Woydyłło**

## **UPRZEJMOŚĆ**

Sądząc po panujących we współczesnym świecie nastrojach, nasze życie nie obfituje w cnotę uprzejmości. Skarżymy się na rozpanoszone grubiaństwo i wulgarność, a jednocześnie tolerujemy je w szkole, na ulicy, we własnym domu, w życiu politycznym. Niedobrze to świadczy o naszych bliźnich, ale również niedobrze o nas. Poprawne normy zachowań międzyludzkich – aby przestrzegać – trzeba najpierw znać. Porozmawiajmy więc o uprzejmości.

Najpierw propozycja definicji: uprzejmością nazwijmy reakcje, zachowania i słowa biorące pod uwagę uczucia innych ludzi. Mówiąc inaczej – możemy zgadzać się z kimś lub nie, gniewać się, oburzać i protestować, krytykować lub osądzać, byle nie obrażać niczyjego poczucia godności.

### ***O uprzejmości jako tłumiku uczuć***

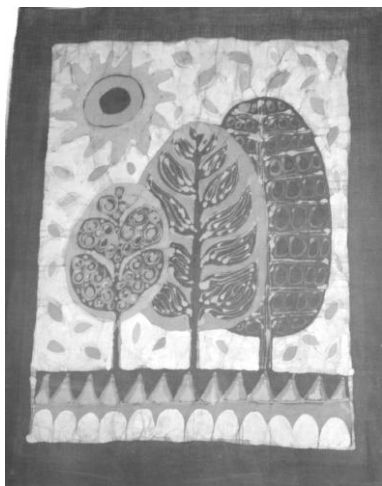
W sytuacji frustrującej lub nieprzyjemnej, kiedy każdego – nawet dziecko - ogarnia niezadowolenie lub złość, można nieprzyjemne emocje bądź wyrazić bądź stłumić. Wyrażona złość, od najwcześniejszych lat, wymaga zajęcia się nią, na co rodzice i wychowawcy powinni mieć czas, uwagę i cierpliwość. A właśnie czasu, uwagi i cierpliwości często dorosłym brakuje. Zabraniają więc dzieciom okazywania niewygodnych, wzburzonych emocji. Uczą tłumić gniew i frustrację, a myślą, że uczą dobrych manier i dyscypliny. Pod maską grzeczności i wymuszonego “Tak mamo, dobrze, tato” wzbierają tymczasem w dziecięcych duszach i umysłach huragany i nawałnice niewyraźnych uczuć. Po latach niektórzy dostaną od tego wrzodów żołądka, inni zaczną topić swe zaległe i aktualne frustracje w kieliszku lub otumaniać się heroiną czy relanium, a jeszcze inni po prostu zgorzknieją w poczuciu niezrozumienia i wyobcowania.

### ***O uprzejmości ze strachu przed nadużyciem***

Bywa też uprzejma uległość wobec chamów i brutali wszelkiego autoramentu - od domowych począwszy, poprzez urzędowych i administracyjnych, a na chuligańskich i bandyckich skończywszy. Uprzejmość i uległość wobec złych ludzi ma zapewniać bezpieczeństwo przed nadużyciem, przemocą lub poniżeniem. Obraca się jednak najczęściej przeciwko potulnym i nieświadomym, sycąc aroganckie poczucie władzy coraz bardziej bezkarnych agresorów.

Żeby mi urzędniczka nie odmówiła załatwienia sprawy, to czekam godzinę przed okienkiem, gdy ona gada przez telefon. Taka “uprzejmość” nie jest uprzejmością, lecz poddaństwem wynikającym z braku świadomości własnych praw oraz obowiązków urzędniczki. Żeby inni zaczęli respektować nasze prawa, musimy je poznać i nauczyć się egzekwować. Uprzejmie, owszem, ale skutecznie.





### ***O nieumiejętności odmawiania***

Skala tego problemu jest dość rozległa. Chodzi o ludzi, którzy nie są w stanie nikomu niczego odmówić. Przytakują, godzą się, ustępują, ulegają. Z czasem są coraz bardziej niezadowoleni z siebie, bo czują się wykorzystywani. W końcu nabierają przekonania, że wszyscy dookoła to hieny, szakale lub w najlepszym razie interesowne lisy. Zrywają stosunki z natrętami, obrażają się na niewdzięczników i powolutku, kroczyk po kroczyku, stają się coraz bardziej nieufni, samotni, zrażeni do całego świata.

Przyczyną jest mylne rozumienie uprzejmości polegające na przekonaniu, że nie wolno ludziom niczego odmawiać, by nie sprawiać im przykrości. Głębsze źródło takiej postawy wy-

pływa z wewnętrznego impulsu przypodobania się każdemu po to, by ludzie nas lubili, nie odrzucali i doceniali. Nieumiejętność odmawiania wiąże się z niezbyt mocnym poczuciem własnej wartości. Mówię "tak" wbrew sobie, bo wierzę, że zaskarbi mi to czyjąś aprobatę. Zaskarbia, owszem, ale tylko na chwilę. Bo na dłuższą metę, nikt nie szanuje uległych przytakiwaczy i nie liczy się z nimi.

### ***O lęku przed konfliktem***

Niektórzy "uprzejmie" nie sprzeciwiają się innym z obawy przed konfliktem i agresywną reakcją drugiej strony. Oto klasyczny obrazek: mama z dzieckiem w sklepie - ono się czegoś domaga, ona nie chce się zgodzić, ale na tupanie nóżkami i histeryczny wrzask mama reaguje ustępstwem. Ono się uspokaja, przytula, ona może wtedy pomyśleć, że jest dobrą mamą. Tymczasem nie jest, bo jej uprzejma ustepliwość i lęk przed niezadowoleniem dziecka z pewnością umocni jego samowolę. Z czasem zacznie ono mieć znacznie poważniejsze problemy z powodu własnej samowoli.

Inny obrazek: on przychodzi do domu z kilkugodzinnym opóźnieniem, ale za to "pod humorkiem", ona czuje rozżalenie i złość. Ale sili się na uprzejme powitanie, żeby go nie zdenerwować i nie wywołać kłótni. No to on ma prawo myśleć, że ona jest faktycznie zadowolona i szczęśliwa, więc następnym razem może wrócić po hulance dopiero następnego dnia. A potem po tygodniu. A potem wcale.

Uległość wobec żądań i przemilczanie pretensji pozwalają istotnie tymczasowo unikać konfliktów. Nie ukazują jednak niestety naszych wymagań i zasad, od których zależy nasze poczucie komfortu w kontaktach z ludźmi. Ustupując pod naciskiem i tłumiąc swój sprzeciw pozwalamy innym te delikatne granice pogwałcać. Nie pomagamy im respektować naszych potrzeb i wymagań, co prowadzi do tego, że sami zatracamy świadomość ich istnienia. A wtedy łatwo każdy może wejść nam na głowę.

### ***O uprzejmej stanowczości***

Niekiedy nazywa się ją obcym słowem "asertywność". Polega na mówieniu "nie" gdy nie chcemy powiedzieć "tak". Opiera się na poczuciu własnej wartości i niedopuszczaniu do tego, by ktokolwiek nas krzywdził lub lekcewał.

Asertywność posługuje się spokojnym głosem, kulturalnymi słowami, nie zawiera drobiazgowego wyluszczenia powodów odmowy czy sprzeciwu. "Nie" jest skończonym zdaniem - mówią asertywne osoby. Asertywność jest dojrzałą formą uprzejmości. Gwarantuje przestrzeganie naszych (i cudzych) granic, co znaczy po prostu, że nikt nie robi tego, co drugiemu niemiłe.

### ***O umiarze***

Pomaga we wszystkim, nawet w szaleństwie. W uprzejmości także warto go stosować. Bo, jak wiadomo, można zagłaskać kotka na śmierć. Spotykamy osoby, które na drobny upominek reagują jak na kohinoora, telefon z okazji imienin wzrusza je do łez, a poczęstowane kawałkiem ciasta z cukierni rozplývają się w półgodzinnych panach na cześć gospodyni. Ufff. Przy następnym telefonie zaciskamy zęby, upominek wręczamy w drzwiach i uciekamy jak najszybciej, a na szarlotkę przestajemy je w końcu zapraszać w ogóle.

Umiar to rodzaj proporcji, równowagi, harmonii. Kurtuazja - choć ociepla między-ludzkie relacje niczym przytulna puchowa poducha, może też stać się - jak poducha - przyczyną duchoty i psychicznej klaustrofobii. Na jedno "proszę" dobrze jest usłyszeć jedno "dziękuję". Nie róbmь ceregieli. Nie przesadzajmy. Pod poduchą uprzejmości naprawdę może zabraknąć powietrza.

### ***O tym, jak zmienić uprzejmość niedojrzałą i szkodliwą w uprzejmość dojrzałą i asertywną***

Jest tylko jeden sposób. Ćwiczyć, wypróbować, praktykować. I za każdym razem wsłuchiwać się we własne uczucia. Dobrze jest też sprawdzać, jak czują się inni - nie zgadując i usiłując się domyślić, tylko po prostu pytając i rozmawiając. Jeżeli po obu stronach jest dobrze i spokojnie - to trzymać tak dalej. Jeżeli natomiast po jakimś zdarzeniu czujemy złość na siebie lub na kogoś, albo niezadowolenie z przebiegu lub efektu danego kontaktu czy sytuacji - to następnym razem trzeba wypróbować bardziej stanowcze zachowanie. I znów sprawdzić, co się dzieje w sercu. Krótko mówiąc, na tej drodze, jaką są nasze relacje z ludźmi, niech serce będzie drogowskazem, ale wehikułem powinien raczej być rozum. Wtedy zajedziemy dokładnie tam, gdzie chcemy i w dodatku najmniej błędząc.



# Destrukcyjność

## Polska, wrzesień 2005

Lotnisko Sofia, wrzesień, około godziny 14.00.

Samolot polskich linii lotniczych szykował się do odlotu. Motory nabierały siły, a pogoda wciąż się psuła. W Polsce też podobno padało. Ulokowałem się w wygodnym fotelu przy oknie samolotu, rozluźniłem się w oczekiwaniu na lot i perspektywę kilku dni szkolenia pod Warszawą, gdzie będziemy mówić o uzależnieniach i przemocy, o jej sprawcach i konsumentach. Temat stale obecny w moim życiu, odkąd pamięcią się sięgnę.

Spojrzałem w mroczne niebo, zamknąłem oczy i przeniósłem się wiele lat wstecz, w ciemny wczesny ranek na wojskowym lotnisku, tak samo wrześniowy i mokry. Drobną uporczywą mżawką zwiastującą nadchodzącą jesień. Nas dwunastu potencjalnych komandosów – zwiadowców szykujących się do startu i do „skoku w ciemno”. Jeszcze godzinę temu spaliliśmy, a teraz czekało nas coś, co miało nam zostać sprecyzowane dopiero przed samym odlotem.

Kapitan kroczył nerwowo przed żołnierzami i zaglądał każdemu w oczy. Wszyscy drżeliśmy z niewyspania i zimna, a ja także ze strachu. Strach od dawna kierował każdą moją decyzją, a moje okrucieństwo było do niego wprost proporcjonalne.

Kapitan zatrzymał się przede mną i popatrzył mi uważnie w twarz, a to, co z w niej wyczytał, wykrzywiło mu usta w grymasie, który zapewne miał być uśmiechem. Przekrzykując silniki grzejącego się samolotu wrzasnął:

- Szeregowy, czyżbyście się trzęśli?
- Melduję, że nie, towarzyszu kapitanie!

Splunął mi pod nogi.

- W wyznaczonej minucie chcę cię tu, na tej ślinie, szeregowy, jasne?!

- Tak jest, towarzyszu kapitanie!

Zrobił krok w tył i obrzucił nas wszystkich taksującym spojrzeniem.

- Żebyście wiedzieli, bękartu jedno, że nikogo z was mi nie żal i nikt wam dobrze nie życzy w tej pieprzonej godzinie! I żebym nie widział, że któremuś szczena lata...

W tej samej chwili jeden z żołnierzy zwymiotował. Kapitan z obrzydzeniem wrzasnął na niego:

- Szeregowy, coście się tak rozmiękli? Wyglądacie jak gówno w deszczu...
- Melduję, że nie wiem, towarzyszu...
- Czy ty wiesz, gnoju, co mi przeszkadza wyrwać ci serce przez gardło, co?...

Kciuk, gnojku, tylko kciuk!

...I tak sobie specyficznie żartowaliśmy w ten wczesny poranek, uprawiając jedyną w swoim rodzaju psychogimnastykę dla zombie w wojskowych mundurach... W samolocie nastąpiło apogeum psychicznej ciszy. Twarze nie wyrażające nic, a w każdym razie nie to, co się w rzeczywistości za nimi działo.

Co ja tutaj robię?

Wrzesień, pada deszcz, a w duszy mam nieopisany wstręt i strach, dużo strachu i dużo okrucieństwa, które odróżnia mnie od pozostałych.

Silniki zwiększyły moc i żołnierze wczepili się w co kto mógł dla zachowania równowagi. Zamknąłem oczy i poszukałem pod powiekami jakiegoś przyjemniejszego obrazu, żeby się trochę zrelaksować... Rrrrrrrr, samolot kołuje i zwiększa prędkość, a moja myśl biegnie jeszcze bardziej wstecz!...

Znowu wrzesień, znowu pada. Jestem w szkole z internatem, takim ośrodku szkolno-wychowawczym dla dzieci bez rodzicielskiej opieki, gdzieś na początku drugiej klasy. Coś jakby pierwszy dzień nauki w tym miejscu wymyślonym przez chory mózg suworowskiego pedagoga, godzina szósta rano. Wojskowa trąbka daje sygnał „zbiórka”...

- Wstawaj, wstawać, gówniarze! Co, może mleczko do łóżeczka chcecie?...

Szkoła była zorganizowana na wzór koszarów wojskowych. Mundury, poranne i wieczorne apele na placu z podnoszeniem i opuszczaniem flagi, męczarnie zaprawy fizycznej, musztra z pieśnią na ustach, kary i karcer. Wieczorem w piżamach i boso stawiano nas na baczność przed portretami członków BeKaPe (Bułgarskiej Partii Komunistycznej) i wychowawca pełniący nocny dyżur z pałką w ręku wskazywał któregoś z nas:

- Towarzysz Miłko Balew???

Po tym wstępie oczekiwana była natychmiastowa recytacja przez wskazane dziecko „światłego zyciorysu” wielkiego towarzysza. Jeśli takowa nie następowała, następowały za to uderzenia pałką i inne wielce pouczające rzeczy, które zastępowały nam bajki na dobranoc!

Meri, dziewczynka o smolście czarnych włosach i wielkich oczach jak dwie oliwki, z których, wydawało się, za chwilę popłynie oliwa... – a uśmiech nigdy nie znikał z jej buzi, nawet gdy płakała! Kiedy coś do mnie mówiła, świat przestawał istnieć, po prostu roztopiał się jak masło na grzance... Ona przyszła na ten świat, aby kochać! Kiedy była karana, pieśczośliwie dotykała swoich oprawców, żeby nie stali się przez nią źli...

Chodziliśmy wszędzie trzymając się za ręce, a kiedy musieliśmy się na chwilę rozstać, każde z nas ścisnęło w dłoni drobiazg należący do drugiego. Byliśmy jak mleko i czekolada! Ona bardzo śniada, ja bardzo jasny blondynek i niebieskooki, tacy różni i tacy nierozłączni!

Jest wrzesień, pada deszcz, a my zaczynamy drugą klasę. Co robimy w takim miejscu?

Sala lekcyjna była jakby świąteczna, kwiaty, słodczyce, tort i nieznanymi ludziami, którzy obserwowali nas gdy zajmowaliśmy swoje miejsca w ławkach. Meri nie było przy mnie, dlaczego?

Wychowawczynie uśmiechnęła się:

- Dzieci, dziś mamy święto! Meri ma już tatusia i dziś z nim wyjeżdża...

Te słowa wbiły mnie w krzesło. Mężczyzna w mundurze przytulał Meri, a ona była jak spreparowana, sztywna i zimna, zupełnie jak nie ona. Patrzyliśmy na siebie jak zahipnotyzowani. Dzieciaki cieszyły się tortem, a ich głosy w ogóle do mnie nie docierały... Pamiętam tylko obraz. Potem ziemia się otworzyła i mnie pochłonęła. Pamiętam tylko oderwane obrazy bez dźwięku. Samochód, w którym ją usadzono, deszcz, który

nie pozwalał nam zobaczyć łez w swoich oczach. A potem pustka, nieznośny żal i odrętwienie.

Całe tygodnie nie chciałem jeść i rozmawiać z kimkolwiek. Lekarze nie znaleźli przyczyn nieustannej gorączki, podejrzewali jakieś zapalenia, przepisywali antybiotyki.

Wszystko skończyło się w jednej chwili. Po prostu pewnego dnia obudziłem się bardzo wcześnie i nie czułem nic oprócz nienawiści. Żadnego strachu. Przed niczym i przed nikim. Ubrałem się po cichu, ukradłem co uznałem za niezbędne i tak samo cicho opuściłem to miejsce. Włóczyłem się gdzie mnie oczy poniosły. Zacząłem kraść, niszczyć co się dało, każde miejsce, w którym nocowałem. Palilem wszystko, co dało się zapalić, atakowałem każdego człowieka, który w moim mniemaniu mógł mi czymś zagrozić. Kiedy łapała mnie milicja i odstawiała z powrotem do ośrodka, po prostu znosiłem każdą karę, wszystkie przykrości i dokuczania, każde kolejne cierpienie, a w środku mówiłem sobie: „Ty będziesz następny”. Znaczyło to, że jak tylko trochę o mnie zapomną i zostawią w spokoju, znowu wezmę odpowiednio ciężki przedmiot i rozbiję głowę śpiącemu, niezależnie od tego kim był w tym ośrodku, i ruszę znowu w swoją stronę. Nie płakałem i nie próbowałem ich straszyć, nie skarżyłem się i nie pokazywałem po sobie, co zamierzam zrobić.

Prowadzono debaty nad zaburzeniami mojej psychiki, była propozycja odesłania mnie do poprawczaka, a inaczej mówiąc – więzienia dla dzieci, bo tym były w istocie takie zakłady...

- Pobłogosław, ojcze!

- Niech Bóg cię błogosławi!

Kołowaliśmy nad Warszawą i współpasażer przypomniał mi moje dzisiejsze status



quo i realność tego września. Znowu pada, ale jest rok 2005, a przede mną możliwość nauczenia się czegoś nowego o alkoholu, narkotykach i przemocy!...

*Pierwszy raz piszę o tych swoich przeżyciach, może żeby podpowiedzieć, że za każdym uzależnieniem, każdą przemocą stoi jakaś historia, którą warto wziąć pod uwagę. Często to, co widzimy, nie oddaje istoty i etiologii zjawisk.*

*Z szacunkiem dla „ARKI”  
Ojciec Mario Jonow,  
kapelan szpitalny*

**Anna Szwed**

## **KAŻDY MA SWOJĄ OPOWIEŚĆ** **albo o osobistej historii uzależnienia**

Współczesna terapia uzależnień przyjmuje, że mają one złożone, psycho-bio-społeczne korzenie i takąż istotę. Takie pojmowanie uzależnienia ma odniesienie zarówno do objawów uzależnienia, jak i jego genezy oraz kierunków terapii.

Objawy choroby alkoholowej mają zarówno charakter psychologiczny (np. wiele z symptomów głodu alkoholowego, patologiczne mechanizmy determinujące i utwierdzające utratę kontroli nad piciem i stwarzające możliwość kontynuacji picia mimo ponoszonych strat), jak i społeczny (np. ograniczenie repertuaru zachowań, utrata zainteresowań kanalizująca także funkcjonowanie człowieka w środowisku) i biologiczny (np. zmiana tolerancji na alkohol, syndrom abstynencyjny).

Etiologia uzależnienia obejmuje różnorodne czynniki sprzyjające jego powstawaniu, które także mają ten sam trojaki charakter. Czynniki biologiczne to przede wszystkim indywidualna specyfika procesów metabolizmu alkoholu, związana m.in. z ilością i aktywnością niektórych enzymów w tych procesach (dehydrogenaza alkoholowa i aldehydowa). Te właściwości ludzkiego organizmu, często dziedziczne, warunkują różnice w reakcji na alkohol i stopień fizycznej przyjemności (lub przykrości) doznawanej w rezultacie spożycia alkoholu, a więc także ilość napojów alkoholowych, które dany człowiek może spożyć („mocna” i „słaba głowa”). Czynniki społeczne obejmują m.in. wzorce zachowań, związanych z używaniem alkoholu, wynoszone z rodziny czy środowiska społecznego, stereotypowe przekonania na temat używania i działania alkoholu, akceptację (czy czasami wręcz imperatyw) używania substancji psychoaktywnych w różnych grupach społecznych (rówieśniczych, zawodowych, środowiskowych), związaną też z „bytowymi” tradycjami i rytuałami. Czynniki o charakterze psychologicznym obejmują wszelkie stany psychiczne, z którymi człowiek nie potrafi sobie poradzić (jak cierpienie, samotność, niskie poczucie własnej wartości, poczucie odrzucenia czy lęk, ale także nieumiejętnie przeżywana radość, szczęście czy poczucie mocy), jak również problemy lub niezaspokojone potrzeby emocjonalne, sprzyjające sięganiu po alkohol i narkotyki.

Jest oczywiste, że czynniki należące do ostatnich dwóch grupy są bardzo ściśle wzajemnie powiązane, jako że najczęściej to właśnie otoczenie społeczne i relacje z innymi ludźmi warunkują funkcjonowanie człowieka i związane z tym emocje, jak również sposoby ich przeżywania i siłę ich rezonansu na samoświadomość człowieka. Trzeba jednak pamiętać, że każdy posiada określoną, indywidualną wrażliwość, odporność czy podatność na stres; od wypadkowej tego osobistego potencjału oraz bagażu doświadczeń i przeżyć osobistych zależy na ile człowiek będzie zdolny do radzenia sobie ze swoimi problemami samodzielnie, bez „pomocy” środków psychoaktywnych, a także to, na ile głębokie i bolesne ślady problemy te w nim pozostawią. Innymi słowy – to samo nieprzyjemne przeżycie w przypadku jednego człowieka może minąć prawie niedostrzeżone albo po prostu, jako praktyczna lekcja, wzmocnić jego umiejętność

radzenia sobie w przyszłości w podobnych sytuacjach, zaś u innego spowoduje trwałe i bolesny uraz, dla „znieczulenia” którego łatwo może on sięgnąć po alkohol czy narkotyk, lub też spróbować zagłuszyć cierpienie agresją i przemocą (trzeba podkreślić, że nierzadko już dziś specjaliści w dziedzinie terapii behawioralno-poznawczej są skłonni traktować przemoc jako rodzaj uzależnienia).

Tak więc już u podstaw takiej koncepcji uzależnienia znajduje się jakaś osobista historia (rozumiana jako wzajemnie warunkujący się zespół życiowych i emocjonalnych faktów) jako istotny czynnik powstawania choroby. I oczywiście z tą historią jako takim czynnikiem terapia koniecznie musi się liczyć. To determinuje już sam stosunek do uzależnionego pacjenta, którego nie traktuje się jako winnego swojego uzależnienia (człowiek chory nie może być obwiniany za to, że jest chory!), a jego choroba postrzegana jest jako rezultat takiej czy innej konfiguracji czynników sprawczych w danym przypadku (nie zapominamy przy tym, że czynnikiem decydującym o uzależnieniu pozostaje używanie alkoholu lub narkotyków – ale używanie rozumiane jako efekt określonej sytuacji emocjonalnej, a nie defektu osobowości).

I pomimo to w programach terapeutycznych dla osób uzależnionych z reguły nie ma miejsca na pogłębianą pracę nad problemami z przeszłości. Na pierwszy rzut oka może to brzmieć paradoksalnie, ale decyzyja ta ma swój głęboki sens. Terapia uzależnień ma za zadanie w pierwszej kolejności pomóc człowiekowi w poradzeniu sobie z licznymi problemami, które trapią go tu i teraz – a przede wszystkim w nauczaniu radzenia sobie z głodem alkoholowym lub narkotycznym i rozpoznawania sygnałów nawrotu choroby, a jednocześnie w stopniowym opanowaniu koniecznych umiejętności życiowych, uczeniu funkcjonowania na trzeźwo w sytuacjach, w jakich dotychczas „pomagał” sobie alkoholem czy innymi środkami. Aby zdobyć motywację wystarczającą dla tej naprawdę ciężkiej i mozolnej pracy, pacjent musi przedtem być także zmuszony (bo patologiczne mechanizmy uzależnienia zazwyczaj nie pozwalają mu uczynić tego z własnej woli) do realnego spojrzenia na swoje dotychczasowe życie, musi dostrzec destrukcyjną rolę alkoholu / narkotyku w tym życiu, to jest rozbić – z pomocą grupy terapeutycznej – mechanizm iluzji i zaprzeczeń (a mówiąc ludzkim językiem – przerazić się ujrzanym widokiem do tego stopnia, że groza dalszego życia bez ukochanej substancji wyda się w porównaniu z tym przerażeniem mniejsza). Tylko realizacja tych najpilniejszych zadań, wymienionych tu jedynie w skrócie, a o podstawowym znaczeniu dla utrzymania trzeźwości, wymaga całych miesięcy pracy.

Na dodatek, gdybyśmy założyli, że dla poradzenia sobie z problemem uzależnienia konieczne jest poradzenie sobie z problemem urazów z dalekiej przeszłości (jak to się robi np. w leczeniu nerwic), wpędzilibyśmy pacjenta w niebezpieczną pułapkę beznadziei. Dlatego że wiele faktów, leżących u podstaw jego uzależnienia (a co najmniej sięgnięcia po daną substancję uzależniającą) to po prostu fakty dokonane, których zmienić już się nie da. Jeśli ktoś zaczął pić, bo czuł się odrzucony przez rodziców czy też był maltretowany przez ojca alkoholika i sprawcę przemocy, to nie możemy już zmienić faktu, że tak było! Oznaczałoby to przy takim założeniu, że człowiek ten jest skazany na dalsze picie, gdyż problem, który był tego przyczyną, nie może być rozwiązany. Oprócz tego osoby uzależnione w początkowym etapie zdrowienia łatwo i z ochotą uciekają od swoich własnych aktualnych problemów z alkoholem w rozmyśla-



nia nad daleką przeszłością i różnorodnymi okolicznościami, które je „wpędziły w alkoholizm” – jest to naturalna kontynuacja działania wspomnianego mechanizmu iluzji i zaprzeczeń i dlatego należy takie myślenie eliminować. Na przykład gdy w czasie terapii omawiany jest wpływ alkoholizmu na rodzinę – w celu wyjaśnienia pacjentom w jaki sposób ich picie rezonuje na ich bliskich i determinuje ich zachowania – większość z nich automatycznie przeskakuje na temat picia w ich rodzinach pierwotnych i tego jakich cierpień przysparzało im np. picie własnych rodziców. Oczywiście łatwiej jest człowiekowi widzieć się w roli niewinnej ofiary, niż spojrzeć w oczy prawdzie, że sam jest sprawcą zła. W tym przypadku prawdą jest jedno i drugie, przy czym bardziej palącym problemem jest dokonanie zmiany tam, gdzie jest to jeszcze możliwe, we własnym postępowaniu. Na tym właśnie w dużym stopniu polega trzeźwienie – aby przerwać dotychczasowe sposoby zachowań – w ł a s n y c h zachowań (nie swoich, często już nieżyjących rodziców czy innych ludzi, którzy ranili nas kiedyś) i dlatego tym właśnie pacjent powinien się zajmować, skupiać się na sobie i swoim życiu tu i teraz, bo tylko TO życie ma szansę jeszcze zmienić.

Z tego powodu w podstawowym programie terapii uzależnień nie zajmujemy się w zasadzie dawniejszymi rozdziałami osobistej historii pacjenta. W ramach zajęć psychoedukacyjnych wskazywane są, ma się rozumieć, te jej elementy, które można zaliczyć do poszczególnych grup czynników, ale tylko jako dająca pewną nadzieję informacja: „to, co się ze mną działo, miało swoje określone przyczyny, z których wielu nie byłem w stanie uniknąć”. To znaczy: wszystko, co się ze mną działo było jakoś logiczne – w ten sposób rzeczy stają się logiczne i przewidywalne, co ułatwia wyrwanie się z dotychczasowego poczucia chaosu i zagubienia w życiu. Cel jest jeden – aby człowiek lepiej mógł zrozumieć to, co się stało w jego życiu. Od tego momentu zajmujemy się już tylko dniem dzisiejszym i aktualnymi problemami. Jednym z poruszających momentów w każdej mojej grupie są zawsze zajęcia, na których uczestnicy wypisują na kartkach swoje osobiste przyczyny, które popchnęły ich w stronę alkoholu, a następnie, po odczytaniu ich na głos, te karteczki palimy – symboliczny gest, mówiący: „Wszystko to BYŁO i nie mogę już tego zmienić – odtąd będę się zajmować tylko rzeczami, które jestem w stanie zmieniać tu i teraz.”

Czas na pogłębioną pracę nad problemami z dzieciństwa przychodzi dopiero po roku – dwóch, w ramach indywidualnej pracy psychologicznej, ale już niekoniecznie bezpośrednio w systemie leczenia odwykowego. Okazuje się przy tym, że wielu uzależnionych w procesie zdrowienia i towarzyszącego mu duchowego i emocjonalnego dojrzewania zdobywa zdolność i nawyk tak efektywnej stałej pracy nad sobą i swoimi problemami, że często zaczynają oni sami wspaniale radzić sobie ze starymi traumami, tak, że nawet nie potrzebują już pomocy psychologicznej. Zwłaszcza ci, którzy dobrze przerobili jedną z podstawowych lekcji, jakie daje wspólnota AA, zawartą w Modlitwie o Pogodę Ducha, która stanowi w istocie najmědrszy program terapeutyczny, wart popularyzacji nie tylko wśród osób uzależnionych.



**Grażyna Stupkiewicz**

## **JAK KRZYWDA DZIECI SKUTKUJE W DOROSŁYM ŻYCIU.**

„Wszyscy - czy to dziewczynki, czy chłopcy - rodzimy się piękni, kochający i szczęśliwi. (...) Miłość rodziców czy opiekunów nie jest darem. Jest potwierdzeniem. Potwierdzeniem oczywistej prawdy o nas samych. To nienawiść, chciwość i pogarda ze strony innych zaczarowują nas i usypiają, gdy jesteśmy dziećmi. Potem trudno się z tego obudzić. Stajemy się wrogami samych siebie i wrogami życia.”

Dziecięca krzywda skutkuje utrwaleniem i usztywnieniem wzorców przetrwania w poczuciu krzywdy, z piętnem doświadczenia krzywdy oraz POMIMO krzywdy.

Krzywdzone dziecko wie, że przetrwanie: w tym życiu i świecie kosztuje. Płaci się z własnego portfela. Bo skąd? Tylko czasem uda się ukraść, skombinować, wyrwać, wyłudzić, wymanipulować ze świata, od świata cokolwiek dla siebie. Nie mów prawdy i nie ufaj, bo się znów zawiedziesz. Zemsta – jedyny sposób, aby zachować jakiegokolwiek poczucie ładu, sprawiedliwości i równości. Dla słabeuszy – może być żebranina. I najlepiej nigdy się nie wysmętniać na temat złej prawdy o sobie, to się nie oplaca. Pokiwają głowami. polityują się może, czasem celniej dokopią – nic a nic nie zmienią na lepsze.

Swoim i przy wódce - można trochę się otworzyć. „Jak się jest dzieckiem, to żeby być kimś, musi nas być kilku”. Swoi, grupa wsparcia - taka jakby rodzina zastępcza, jedyna czasem „siła większa od nas samych” uczy podstaw przetrwania: "Złapią cię za rękę, mów że jest nie twoja”.

Sposoby na przeżycie – pomimo częstego, długotrwałego krzywdzenia - składają się na pewne wzorce przetrwania, obserwowane i badane, ochrzczone imionami ról rozpisanych jak w sztuce teatralnej – Dziecko Bohater, Dziecko Koziół Ofiarny, Dziecko Aniołek, Dziecko Błazen...

„Życie to nie teatr”... a jednak wręcz niektórym maluchom skrypty trwale powtarzanych sposobów dla siebie i na siebie. Aby być, pomimo wszystko. Gdzie nie chcą nas w całości, uruchamiamy tę część, która pozwoli jakoś dać radę, np.

- Będziemy się do bólu zaślugać, żebyśmy byli po coś, potrzebni i pomocni, nad wszystkim trzymający porządek i ład, władzę i kontrolę i choć to często słabo nam idzie – będziemy się jeszcze i jeszcze starać..., i jeszcze... Mali, a z upływem lat – zmęczeni Bohaterowie, wiecznie perfekcyjni i wiecznie nie dosięgający owoców, które nasyciłyby głód poczucia własnej godności i wartości...

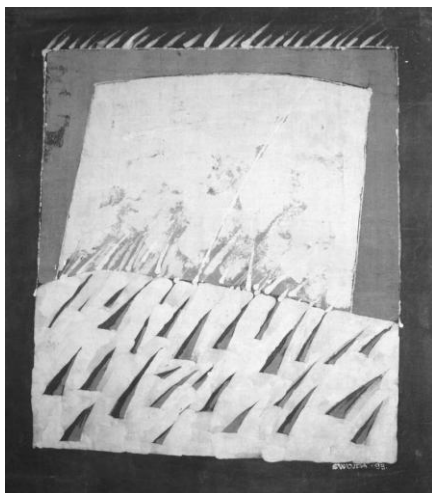
- Jak obsadzona już rola Tego Dobrego, jak nie da się już wygrać miłości czy litości

dla siebie grą białymi figurami, to gra się czarnymi: będzie się bić i wyć, pić i ćpać, z chłopakami spać. Bunt – „wolność i swoboda”, zakazany owoc aż do mdłości konsumowany. I niech zobaczą, niech się przekonają, niech mają za swoje! Niczego nie poradzą, nasza droga bez granic i bez ostrzegawczych znaków. Szalejemy i śmiejemy się gorzko z norm, zasad i granic całego tego porządku. Prawa ładu są z kłamstwa i służą krzywdzie. Więc co to nam się żywnie podoba? „Dobra ramka, browar i balety”...A dalej? „Dalej nie myślałem...” Nikt nas nie chce, to chcemy sami siebie, a wszystkich nas przyjmie, pomieści i przytuli w końcu jedyna instytucja państwowa: zakład karny. Nie chciały nas takich – domy, szkoły, kościoły, szpitale. Tak różni i tak podobnie złożeni na społeczny ołtarz ofiarny. Kozły przeznaczone na ofiarę całopalną.

- Niewidzialne Dzieci, Niewidzialni Ludzie, których tu nie ma, anioly na chmurce, nie zawadzają nikomu i o kanty świata realnego też nie. Niepotrzebnie poczęte, niepotrzebnie urodzone, niepotrzebnie przeżyły. Mówią, że nie istnieją tutaj, że „królestwo ich nie jest z tego świata, bo gdyby było z tego, to biliby się o nich”. Duchowa samotność i oderwanie, gdzieś we mgle...

- Małe Urocze Głupiątko, niczego nie pojmują, a tak się boją, same nie wiedzą czemu... Przechuwają jakieś „najgorsze”, ale nie było komu wytłumaczyć, co to za sztuka, wchodzą na scenę w ostatnim akcie. Więc biorą robotę saperską, rozbrajają pociski wojenne, złe nastroje w domu – rodzinie i w klasie... aby tylko napięcie odgromnikiem popłynęło do ziemi... Infantylny Maskotka, Karły i Krasnale – nakarmione lękiem i jemu tylko w służbie swojej oddane. Czasem po kres swoich dni.

Jakby zatrzymał się czas: wciąż lęk, zagubienie, smutek, samotność, poczucie winy, niemocy, bezradności, krzywdy, chronicznie niskie poczucie własnej wartości i głód miłości, złość, chaos - dezorientacja w życiu. Zatrzymał się stracony czas. A i my też spisani na straty. Co innego w środku, a co innego w prezentacji zewnętrznej. Tak dla „zmyły”. O tym, co jest naprawdę się nie mówi przecież. Nas nie chcieli. Nas krzywdzili, obracali w proch. Widocznie nie zasłużyliśmy na więcej, co tu się żalić. Nie ma bezpiecznego gruntu pod nogami, musi być dryfowanie na falach morza winy i lęku albo zastyganie i udawanie, że sami sobie jesteśmy łodem i sądem, wyrocznią i opoką. I pomaga magia, modlitwy, zaklęcia zanoszone do Srogiego Pana Losu. Myślenie magiczne i dogmatyczne cofa w świat jeszcze mniej racjonalny, niż ten, w którym bije się dzieci. Bije się matki dzieci. Głodzi się dzieci, poniża, upokarza, gwałci. Znieważenie to uszczknięcie wagi życia, którego się nie szanuje. Nieuczciwość to brak czci dla osoby, kat miłości. Nie dość kochane dzieci wyrastają na głodnych dorosłych. Którzy siebie nie dość szanują, nie umieją się sobą opiekować o siebie skutecznie dbać. Nie kochają siebie samego. Nie kochają bliźnie-



go swego. Jak mają kochać Boga? Próbują przecież. Wygrywają i przegrywają. Ale to wszystko bez sensu. Nie przynosi ukojenia.

*wszystkie maluchy płaczące w ciemnościach*

*pocięte kablem nogi*

*pacynki pajacyki*

*krwawiące półtuszki*

*wyprowadź nas Ojcze z domu niewoli...*

Niektórzy z nas przetrwali, ale ciągle żyją w świecie Wielkopiątkowym, czy to jako oprawcy, czy częściej jako pędzeni na Golgotę. Niektórzy nie mają nigdy dość pożywienia, dobra, miłości; nie mogą się „najeść do syta”. Inni odwrotnie – nawet nie próbują, odczytują swój los jako fatum. Sami, pod białymi krzyżami krzywdy niesionej przez wewnętrzne dziecko, w poczuciu niesprawiedliwości, której ulegają ignorując szanse na dobro dla siebie lub biją się o sprawiedliwość pomimo wszystko – w przymusie roszczeń, żądań, z gotową listą powinności wobec innych i świata w rękę. Lub zemsta: oko za oko, ząb za ząb, krzywda za krzywdę. Co mnie obchodzi inni, skoro ja ich nie obchodziłem. Ślepa walka z tyranią albo uleganie. Biegunowo. Bez wyważenia, bez pokoju, bez złotego środka.

Stan wojenny duszy. Uleganie losowi lub ślepa gotowość bojowa. Kolaboracja z tyranem lub strzelanie z armat jednako do wróbla, jak i do słonia. Krzywda, która złamała wiarę – nadzieję – miłość. Nie ma dla nas dobra, nie ma w nas. Wieczna tęsknota. Wszystko puste, małe i śmieszne. Jaki Bóg, jaki autorytet, jakie wartości: bombki choinkowe, świecidełka i kruche szkło dla grzecznych dzieci. Moja specjalność to „blachy”, dawanie rady, gdy nie zaspokajają moich potrzeb i moich zachcianek. „Mieć wywalone” – to lekceważyć całe zło, a wraz z nim – całe możliwe dobro, po prostu „olewka” swoich spraw, wartością jest szukanie dystansu do zła poprzez zaparcie się samego siebie. Drugi biegun: tylko kasa, władza, siła i śmierć. Jak sam sobie nie pomożesz, nic i nikt ci nie pomoże. Wróg na wrogu, zazdrość i fałsz, walka po trupach, zmęczenie a dalej śmierć, jedyne pewne i niezbywalne. Ale ja im jeszcze zdążę pokazać. Kierowanie się systemem społecznych wartości to dla tych z lepszego świata. My jesteśmy „dziećmi gorszego boga”. Świat uczuć odbierany jak przez ustawicznie zdartą skórę, nadwrażliwie albo zamrożony, bo tak mniej boli. Narkoza, tego miłego też się nie poczuję, niestety.

Uwolnienia nie ma, bo nie wybaczę nigdy, bo tego nie da się wybaczyć. Życie w krainie mroku, w krainie Moria.

Zło na tronie świata i życia. Nawet w łóżku. Nie uszanowana w dzieciństwie płeć – w dorosłości bywa jak szafot czy szubienica. Albo katowski kaptur na własnej głowie i do zakładania na czyjeś szyje stryk.

Gdy zdrającą był własny rodzic, to nawet skarżenie się na niego zrani. Bo jak to można? Na własnego ojca, na własną matkę?!

Przemoc, wykorzystywanie, maltretowanie, krzywdzenie – jakkolwiek to nazwiemy – wyposaży w poczucie osobistej bezwartościowości, niemożności życiowych zmian na lepsze. Wolność zamieni w chaos, zagubi nas, gdy porzucimy dawny sztywny schemat adaptacyjny. Zesłany na wolność, w dorosłość, urodzony w niewoli, pozostaje

w niewidzialnej klatce.

Nie będziemy umieli przeboleć krzywdzenia własnych i cudzych dzieci. Będziemy wymierzali samosądy sprawcom. Spokój, życiową stabilność odbieramy jako nudne. Kryzysy i chaos to nasze znane piekło, środowisko lepsze do życia.

Miłość myli się z litością, bo na nią właśnie zasługuję. Jak towarzystwo do życia, to choroba, o której powiedzą doktorzy, że z nerwów.

„Co nas nie zabije, to nas wzmocni”? Nie oszukujmy się! Zło jest złem, a krzywda – krzywda. „Po owocach poznacie” ...Są one trujące, deformują i skarłają. Działają niszcząco na ludzki rozwój. Chyba że napotkają Miłość, tę, która nigdy nie ustaje... I wówczas pojawia się miejsce na cud...

## **CURRICULUM VITAE**

**Mam na imię Wiktoria.**

**Mam 25 lat.**

**Nie mam męża i dzieci.**

**Nie mam własnego mieszkania.**

**Nie mam własnego samochodu.**

**Własnej komórki również.**

**Nie mam...**



Widocznie łatwiej mi powiedzieć, co mam, niż czego nie mam. To, co właściwie mam, są to świadectwa mojego istnienia, w sumie tylko według informacji w dowodzie osobistym – imię, nazwisko i wiek. Dostałam je w prezencie od rodziców. Imię, nazwisko i wiek. Dane w dowodzie osobistym.

Kiedyś moi rodzice się spotkali, poznali się jak kobieta i mężczyzna. Nie po to, żeby zostać rodzicami później się pobrali, ale dlatego że się kochali. Po moim pojawieniu się na świecie zaistniała kwestia rodzicielstwa. Okazało się, że to sprawa zbyt skomplikowana. Więc żeby nie stać się rodzicami, ojciec i matka się rozstali jak kobieta i mężczyzna, którzy się już nie kochają. Trudno wytłumaczyć w takim razie, dlaczego (i jak) dziecko ma być dzieckiem, skoro jego rodzice w wyniku własnego wyboru zdecydowali się żyć jako kobieta i mężczyzna. Osobno. Różni i samotni niby Adam i Ewa przed-grzeszni w Raju.

Z Raju wygnano nas troje – Adama, Ewę, dziecko – bo nikt z nas nie chciał być podobny. Adam nie chciał być podobny do Ewy jako jedno z rodziców, Ewa również nie chciała się upodobnić do Adama i stać się rodzicielem, dziecko zaś nie chciało być podobne do żadnego z tych dwojga, bo pragnęło przecież być dzieckiem i tylko dzieckiem. Dzieckiem Adama i Ewy jednocześnie.

Jako dziecko miałam na imię Witka. Zdecydowała o tym Babcia. Zdrobnienie imienia spontanicznie odzwierciedlało nadzieje starszych co do mojej koniecznie i nieuniknionej wspaniałej przyszłości. Witka miała wyrastać i dorastać w doniczce, nie martwiąc się o nic. Przez te lata doniczkowe pilnie podlewano kwiat i abstrakcyjne

pojęcie o moim życiu. Podlewając, babcia jednak nie zauważyła, że Witka zaczęła rozkwitać jako Wiktoriana.

Wiktoriana chciała być samodzielną osobą i mieć wielu przyjaciół. Urodziła się, aby się przystosować do nowych nadziei na przyszłość. Tym razem do nadziei przyjaciół. Nie była odmienna i samotna. Słońce odbijało się w oczach ukochanego. Życie wydawało się pięknym kwiatem rozkwitającym po deszczu w letni poranek. Ale jak osiągnąć tego kwiatu? Jak wywalczyć sobie prawo podlewania go?

Świat szybko się porusza naprzód. Nadążać za nim trzeba bez przerwy. Bardziej atrakcyjna jest bowiem postać człowieka dzielnego, niż samotnego. W nadążaniu za światem, za innymi, samodzielność istnienia nabiera sensu dzielności przeważnie. Żyłam dzielnie, żeby nie być odmienna i samotna. Nie było czasu na ideały, na abstrakcje. One są właściwością wieczności. A chciało mi się żyć teraz, natychmiast. W tym celu nie należy zwracać sobie głowy abstrakcyjnymi podsumowaniami ludzkiego bycia.

Pamiętacie Don Kichota?

Walczył z wiatrakami. Bronił świata własnych faktów, istnienia Dulcinei, istnienia chrorego rycerza, istnienia własnego czasu. Zwalczanie abstrakcyjnego oblicza życia powoduje sukces konkretnego. Wiele stron napisano o historii Don Kichota, zawsze jednak omawia się jego postać w świetle abstrakcji symbolu. Don Kichot symbolizuje poza symbolem, świadcząc o samowystarczalności bycia konkretnego faktu. Czy szaleństwem jest walka o prawo istnienia faktycznego – podobnie do istnienia faktycznego słońca i deszczu na tym świecie? W imię własnej legitymizacji Don Kichot walczy z wiatrakami i tylko walka z nimi jest sposobem stworzenia przezeń własnego faktu, czyli faktu słynnego rycerza. Być konkretnym poprzez konkretne czyny, nawet poprzez walkę z wiatrakami. Spytajcie małego dziecka, co oznacza szczęście. Będzie ono wyliczało głównie konkrety: nowa lalka, nowy miś, lody, cyrk...

Szczęście jest jednym z wiatraków w życiu człowieka. Ludzie powszechnie ubiegają się o wytłumaczenie szczęścia jako pewnego sensu życia. Sęk jest w tym, że mamy tłumaczyć pewną abstrakcję przez konkrety. Przecież nikt nie dąży do abstrakcyjnego istnienia, lecz marzy o szczęściu. Jestem Wiktoriana, mam 25 lat i chcę być faktem. Chcę być Don Kichotem pragnącym zdobyć się na własne dni i noce jako słynny rycerz. Idee żyją i umierają, lecz zawsze są aktualne gołe fakty, bez historii, przyszłości, inercji codzienności. Chleb wiecznie oznaczać będzie fakt unicestwienia głodu i nie ma żadnego znaczenia czy będą go przetwarzać w hasłach o szczęściu, o dobrobycie człowieka. Głodny jest tylko głodnym i nikim więcej, choć bierze udział w rewolucjach o równość i braterstwo, które historia już zna. Rewolucja jest skuteczna, kiedy jej powodem są fakty. Podobnie jak nowa lalka jest szczęściem dla małej dziewczynki. Gołe fakty są wieczne.

Nic dziwnego więc, że właśnie gołe fakty cechują najbardziej rozpowszechniony typ życioopisania wśród współczesnych ludzi – CV. *Curriculum vitae* to łacińska nazwa życiorysu. Rzymianie chyba nie marnowali czasu na opowiadanie własnego życia, pamiętali tylko fakty, ogólnie dostępne fakty istnienia. Wiadomo, że Rzymianie byli mądrymi ludźmi, jak mądre jest wszystko, co pochodzi z czasów antycznych. Nie wiem jak Rzymianie pisali CV, ale dziś, kiedy ja piszę CV, prezentuję swoje życie

zawodowe. Ukończyłam studia, pracowałam kilka lat na stanowisku..., mam pewne zainteresowania (powinno się mieć w CV konkretne zainteresowania, gdyż powinny one budować konkretny wizerunek osoby). Po łacińskim nagłówku wpisuje się imię i wiek. Dane z dowodu osobistego.

Informacje w CV podawać trzeba poważnie, filozoficznie nawet. Przecież Rzymianie nas uczą. Nie wspominać w ogóle o babci, o Witce, o Raju, samotności i odmienności kobiety i mężczyzny. W tym wypadku nadzieje spełniają hasła: Wiktoria i 25 lat. Imię jakby wskazuje na ambitną osobę, 25 lat można dopasować do większości ogłoszeń typu „dam pracę”. Życie zawodowo trzeba. Po co mi życiorys, gdy nie mam odpowiedniego CV. Babcia dawno nie żyje, a jej nadzieje się roztopiły... jak lody. To, że mam 25 lat, nie będzie trwało długo. Co prawda nie ja zdecydowałam, kiedy się urodzić. A 25 lat to nie tylko ćwierć stulecia, jubileusz młodości, rozkwit człowieka. 25 lat jest legitymacją w ogłoszeniach typu „szukam pracy”, w życiu profesjonalisty. Nikomu nie oddałabym tej nadziei. Ona jest moja. Moja abstrakcja. Moje CV.

A Witka, która się urodziła kiedyś, w swoim życiorysie napisze, że bardzo lubiła bajki babci.



## W POSZUKIWANIU SIŁY WYŻSZEJ...

Każdy z Dwunastu Kroków stanowi jakieś wyzwanie, otwiera nowe, nieznanne i nie przeczuwane przestrzenie dla samopoznania, stawia nas przed całkiem nowym, często strasznie trudnym zadaniem. Zazwyczaj najwięcej bólu – ale szczególnego rodzaju „oczyszczającego” bólu – dostarcza Krok Pierwszy. I zazwyczaj Kroki Drugi i Trzeci bywają najtrudniejsze.

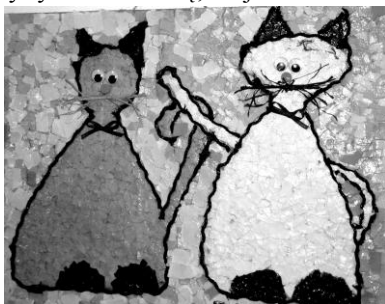
Ze mną też tak było. Z mojej dziecięcej wiary w dobrego siwowłosego Boga, przekazywanej przez babcię w cichych opowieściach do poduszki – w półmroczne letnie wieczory, razem z naiwnymi słowami dziecięcego paciorka – od dawna nie zostało nawet śladu. Od wielu lat sama sobie byłam sterem, żeglarzem, okrętem, a jedyną Siłą, którą czciłam (choć wcale nie dopuszczałam wówczas do siebie myśli, że może być Większa ode mnie!), był alkohol.

I jak tu nagle uwierzyć, że Siła większa ode mnie ma mi pomóc? Przecież wiedziałam aż za dobrze, że jeśli sama sobie nie pomogę, nie pomoże nikt, a powierzyć się komukolwiek, to skazać się na wykorzystanie i rozczarowanie...

Takie i podobne wypowiedzi nie raz słyszałam i od innych współbraci na mingach – i do dziś je słyszę od moich pacjentów na grupie. Oczywiście, każdy wcześniej czy później będzie musiał odnaleźć własną Siłę Wyższą, jakkolwiek ją rozumie, ale w tych trudnych często i długotrwałych poszukiwaniach mogą czasem być pozytywne takie „pośrednie” możliwe wcielenia tej Siły. Kiedyś i ja znajdowałam niektóre z nich – i wszystkie one naprawdę pomagają, choćby tylko na chwilę, na jakimś określonym etapie tych poszukiwań i wzrostu duchowego.

### • DRUGI CZŁOWIEK

Siłą większą od nas samych może być drugi człowiek. Drugi uzależniony, już silniejszy, trzeźwiejszy, wzór i autorytet – ale przecież człowiek taki jak my... To znaczy: jeśli on może, mogę i ja... Sponsor, terapeuta, lekarz, nawet mądry przyjaciel – ktoś, kto nas rozumie, i dobrze nam życzy, któremu ufamy. Człowiek – wzór i człowiek – lustro, i człowiek – kula, która podpira, i człowiek – koc, który przytula, otula, daje ciepło, i człowiek – chusteczka do nosa...



Taką siłą może być także nasze uczucie do drugiego człowieka. Miłość do tych najbliższych, ukochanych. Ta miłość, która nam samym zadaje ból, gdy ranimy kochaną istotę. Która powoduje, że nie chcemy tego robić więcej, że chcemy się zmienić dla niej (koniec końców i tak będziemy musieli to zrobić dla samego siebie, ale przecież na samym początku dla siebie – zniechęconego i nic niewartego – nie zechcielibyśmy nawet palcem kiwnąć!).

### • GRUPA

Siłą większą od nas samych może być grupa ludzi. Grupa AA, grupa terapeutyczna. Tak naprawdę, mimo rozlicznych interpretacji, nikt nie zdołał odkryć, jak to naprawdę działa, ale wszyscy, którzy kiedykolwiek spróbowali, wiedzą, że – działa. Zapewne z tych samych powodów, które zostały wymienione w poprzednim punkcie (lustro, podpora, chusteczka, koc...), w przypadku grupy na dodatek wielokrotnionych. Tu dochodzi jeszcze poczucie tożsamości, przynależności. Samotny w swoim alkoholowym (narkotycznym) piekle, odrzucony, skreślony, śmieć społeczeństwa – nagle znajduję się wśród siebie podobnych – którzy na dodatek wcale nie są do skreślenia... I ja – jeden z nich – tacy jak oni. Na początku drogi powrotnej nie ma być może większej Siły niż to odkrycie.

### • WARTOŚCI

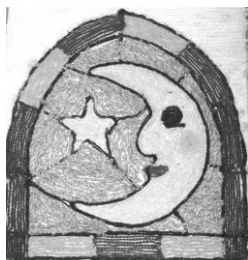
Siłą większą od nas samych może być nawet nasze „lepsze ja”. Nasz system wartości, nasze sumienie. Sama w sobie ta Siła nas nie poprowadzi, zbyt dobrze potrafimy – tego nas nauczył alkohol – zagłuszać głos sumienia, manipulować własnym pojęciem wartości. Ale jako „siła pomocnicza” w wielu chwilach stromej i kamienistej



drogi trzeźwienia bardzo pomaga. Jeśli tylko włożymy wystarczająco dużo wysiłku w jej odbudowanie z alkoholowej ruiny.

### • KOSMICZNA HARMONIA

Siłą większą od nas samych – a nawet pewnego rodzaju Siłą Wyższą – może być także takie szczególne poczucie Wyższego Porządku, nawet jeśli nie jesteśmy gotowi nazwać go porządkiem Bożym. Taka kosmiczna harmonia, o jakiej w gruncie rzeczy mówi nam „Desiderata”. Jesteś dzieckiem Wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj... Po wszystkich zawrotach głowy w wirze Chaosu, bezładzie pijanego świata, po stu latach samotności miotanego wiatrem śmiecia – nagle dociera do ciebie, że w gruncie rzeczy jesteś częścią Czegoś wielkiego, sensownego i harmonijnego, nawet jeśli niezrozumiałego. Masz w Nim swoje miejsce, malutkie... jak gwiazda. Zaczynasz odczuwać pokój ciszy, postrzegać innych ludzi jako takie same jak ty cząsteczki Całości i jako jedna z nich możesz odczuć ich bliskość – i może uwierzyć, że i ty jesteś godzien akceptacji. Stopniowo zaczynasz osiągać stan pokoju ze swą duszą i wiarę, że Wszechświat jest taki jaki być powinien (a ty, jako jego cząsteczka, może, choć to nie do wiary, też?...), że wszystko, co się zdarzyło, zdarzyć się musiało, że ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Że mimo wszystko może można starać się być szczęśliwym, że warto być uważnym...



Człowiek, który zdoła sobie pozwolić stan duchowego i emocjonalnego „odpuszczenia”, który przestanie na chwilę zaciskać zęby i w każdej chwili życia starać się za wszelką cenę dać sobie radę – zazwyczaj radzi sobie dużo lepiej. Czy jest to rezultat działania Siły Wyższej, czy też przyczyna tego, by uwierzyć w to działanie – to faktycznie bez znaczenia. Ważne, że Ona działa. Jakkolwiek Ją pojmujemy.

*Kaja*

## WYBIERAM SZCZĘŚCIE!

Prawie każdy człowiek, który ma problem i nie potrafi sobie z nim poradzić, sięga po jakiś „nałóg”. Na chwilę mu to pomaga, jak tabletką od bólu głowy. Ale z czasem do zagłuszenia nierozwiązanego problemu potrzeba coraz większych dawek środków zastępczych. I tak pewnego dnia budzimy się uzależnieni od tych środków. A te zwykle prowadzą do żalnego stanu duszę i ciało. W ten sposób powoli, ale skutecznie popełniamy samobójstwo.

Jeśli pogrzebiemy głębiej w swojej świadomości i wyciągniemy na światło dzienne wszystkie przeżycia związane z naszymi problemami, zobaczymy, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Za każdym naszym nałogiem, prowadzącym nas powoli, ale

pewnie do samobójstwa, stoi nierozwiązany problem, któremu, świadomie czy nie, zaprzeczamy.

Tak zdarzyło się i ze mną. Od dziecka jedzenie było dla mnie pocieszeniem w moim niezadowoleniu z życia. Źle się czuję – jem dla poprawy samopoczucia, jestem zdenerwowana czy zestresowana – znowu jem żeby się uspokoić. I tak pewnego dnia wymknęło mi się to spod kontroli. Ważyłam 110 kilo i mój stan zdrowia mocno się pogorszył. Wpadłam w rozpacz, zamknęłam się w sobie. Z nikim nie dzieliłam się swoimi problemami, nie interesowało mnie, że życie toczy się wokół mnie, a ja w nim nie uczestniczę.

Czułam się okropnie, byłam bezradna i napychałam się jedzeniem, skakało mi ciśnienie, brałam leki, potem wymiotowałam i wszystko zaczynało się od początku. Zamknęłam się w domu, nie wychodziłam nawet do sklepu. Staralam się ułożyć wszystko tak, żeby to córka albo mąż robili zakupy.

Cieszę się, że jednak zostało mi trochę zdrowego rozsądku, który kazał mi pewnego dnia podjąć decyzję o wyjściu z domu. Dzięki temu odkryłam nowy sens, który przywrócił mi do życia. Tak dolałam się uratować. Dzięki ludziom, którzy pomogli mi dostrzec bezsens tego, co ze sobą robiłam. Z pewnością nie było im ze mną łatwo. Żeby poradzić sobie z problemem, musiałam zmienić cały swój sposób myślenia i styl życia, a to nie dzieje się z dnia na dzień. Próbowалам się wyslizgiwać. Kombi-nowałam i próbowałam nieprawdopodobnych manewrów, które by mi pozwoliły uzyskać nową świadomość bezboleśnie. W tych kombinacjach przejawiałam zdolności nie do uwierzenia dla mnie samej! Wiele razy udawało mi się oszukać samą siebie i wszystkich innych wokół, że coś robię. I właśnie w takich momentach, kiedy myślałam, że mi się udało, potykałam się o więzy krępujące moją świadomość i od nowa znajdowałam się w punkcie wyjścia...

Wreszcie zmuszona byłam poszukać źródła swoich problemów, związanych z niemożnością kontrolowania ataków głodu. Odkryłam wiele przyczyn, dla których zagłuszałam swoje niezadowolenie jedzeniem; wynikały one głównie z moich relacji z bliskimi i ludźmi wokół mnie. Dzięki czynionym bilansom uświadomiłam sobie, że przez całe swoje życie żyłam posługując się metodą zaprzeczania. Negowałam swoją zdolność do radzenia sobie z problemami, bo tylko tak mogłam uniknąć bólu związanego z konfrontacją. Zagłuszałam ten ból na różne sposoby, z których dominującym była ciągła aktywność, zajmowanie się tysiącem spraw, swoich i nie swoich. Staralam się być dobra we wszystkim co robiłam, żeby nikt nie miał powodu wyrzucać mi mojej wagi. Udawało mi się to doskonale. I tak, skoro byłam „dobra”, ludzie mówili: „Ona jest wspaniałym człowiekiem, nieważne, że jest gruba!”.

Staralam się nie myśleć o rzeczach oczywistych nawet dla mnie samej. Mówiłam, że ważne są fundamentalne wartości ludzkie (w domyśle – a nie wygląd!), a odrzucałam jedną z najważniejszych – własne zdrowie. I kiedy się obudziłam pewnego dnia, zrozumiałam, że nie było to tylko uzależnienie od jedzenia. Było to całe fałszywe życie, budowane na myśli: „Co by tu dzisiaj zrobić, żeby uciec znowu od swojego problemu?”. Uświadomiłam sobie, że nigdy dotąd nie czułam się tak naprawdę wolna. Przez większość swojego życia odczuwałam napięcie i stres, a to przeszkadza w trzeźwej ocenie faktów.

Zrozumiałam, że przez cały czas byłam u progu prawdziwego życia i nigdy nie otworzyłam drzwi, żeby tam wejść. I kiedy wreszcie pewnego dnia inni otworzyli je za mnie, nie mogłam zrobić kroku naprzód. Moja zniewolona świadomość nie pozwalała mi tego kroku zrobić, bo gdy tylko próbowałam, zaczynało mnie potwornie boleć i cofałam się znowu. To wszystko było spowodowane wewnętrznym konfliktem między tym, co chcę osiągnąć, a bólem, z którym muszę się zmierzyć, żeby tego dokonać. Powstał też inny konflikt – między „moimi kilogramami” a „moimi wartościami”. Nie mogły one istnieć razem, jeśli nie zmienię jednego lub drugiego.

Zrozumiałam też, że wszystkie przeszkody i trudności, jakie mam w radzeniu sobie z moim problemem wynikają z moich starych wzorców zachowań, z „gier”, w które grałam w celu uniknięcia bólu. I że dopóki nie poradzę sobie z tym, nie mogę odnieść sukcesu, być wolna i szczęśliwa.

Nad tym wszystkim pracuję od półtora roku; przez ten czas zdołałam poradzić sobie z 24 kilogramami mojej wagi, jak również z niejednym z moich szkodliwych modeli zachowań. Teraz wiem, że uzależnienie od jedzenia ogranicza moją wolność i determinuje mój los.

Dlatego wybieram szczęście i dalej poszukuję sposobów jego osiągnięcia.

**W. I., pedagog**



*Chodzi nie o to, jak się nie da,  
a o to, jak się da.*

**Niech Bóg błogosławi  
mojego sponsora, po-  
czucie humoru  
i bezalkoholową Ko-  
munię!**

Lato 2005 odchodzi wraz z jego problemami i emocjami. Idę centralną ulicą Sofii, zamyślony i nieobecny, z rękami głęboko w kieszeniach, a deszcz cieszy się, że nie znieważylem go parasolem. Tak, czasem dobrze jest odczuwać charakter każdej kropli z osobna – temperaturę, smak, delikatność, z jaką dotyka, a ludzie wokół się spieszą, ich twarze nie zdradzają, by snuli egzystencjalne przemyślenia nad deszczową chwilą.

Odchodząc, to lato pozostawiło we mnie tak silne echo, że zastanawiam się czy przypadkiem nie uszkodziłem procesora w swojej czaszce. Dobrze, że wierzę, że Bóg jest moim superwizorem, bo ciężko jest być wielkim grzesznikiem gdy nikt o tym nie wie, a tak nawet nie zadaję sobie trudu oszukiwania Go. Przemawiam bardzo szczerze do Wielkiego Superwizora, szczególnie na porannym kacu przed lustrem:

„No dobrze, znowu zgrzeszyłem litrażem, ale przecież wiesz – jestem po prostu bezsilny wobec tego płynu, a w sumie dlaczego, Jezus, podczas Ostatniej Wieczerzy,

jako i na weselu w Kanie Galilejskiej, częstowałeś ludzi winem, żebyśmy teraz musieli przyjmować Twoją krew w postaci alkoholu?<sup>1</sup>

Bóg zazwyczaj nie odpowiada, a ja domagam się uniewinnienia ze względu na swoją bezsilność, i nawet Jemu wystawiam rachunek:

„A Ty, Wszechmocny, znajdź mi superwizora – sponsora, który przynajmniej by mi odpowiadał!”

No i hop, Pan tak się na mnie wkurzył, tak już mu zalazłem za skórę, że tylko w czasie jednego lata za Jego błogosławieństwem powstała nowa cerkiew chrześcijańska, której statut pozwala na przyjmowanie Komunii sokiem winogronowym.<sup>2</sup> Oznacza to, że straciłem wytłumaczenie: „Przecież jestem chrześcijaninem i obowiązkowo muszę przyjmować Komunię Świętą w postaci czerwonego wina – krwi Chrystusa?! A ci z AA odbierają grzesznikom możliwość regularnej Komunii!”

Teraz mam za swoje z tym sokiem. Z Bogiem żartów nie ma! Dał mi superwizję „sponsora” – ale jaka piękna, jaka zgrabna, ale jaka kobieta nad kobiety... I co, znowu bezsilność, zakochałem się i runęły wszelkie próby usprawiedliwienia. Teraz znowu przed lustrem mówię: „Wyznaję przed Tobą, Najwyższy, że jestem bezsilny wobec alkoholu i kobiecej piękności!”

Boże, pobłogosław mojego sponsora! Daj mu długie lata życia i wiele cierpliwości wobec mojej bezsilności. On jest moją liną ratunkową, po której pewnego dnia wydostanę się na właściwą drogę, prowadzącą ku obfitym pastwiskom, gdzie pić będziemy z krystalicznych potoków i na Twoją chwałę będę przyjmował Komunię Świętą bezcennym sokiem winogronowym – symbolem krwi Bożej, zmywającej nieczystość i zasilającej wolę trzeźwości!

*Tekst został napisany w deszczowy dzień, w chwili nieznośnej trzeźwości i pod czujnym okiem obydwu Superwizorów.*

**Ojciec Mario Jonow  
(na zdjęciu)**



---

<sup>1</sup> W Cerkwi prawosławnej Komunia przyjmowana jest zarówno przez duchownych, jak i przez wiernych w dwójakiej postaci – chleba i wina.

<sup>2</sup> Latem 2005 roku w Sofii prawosławni i protestantcy duchowni o poglądach postępowych i reformatorskich zarejestrowali „Chrześcijańską Apostolską Cerkiew Wszechświata”, mająca na celu m.in. pracę z chorymi i cierpiącymi. Powstała też liturgia chrześcijańska, pozwalająca osobom uzależnionym przyjmowanie Komunii pod postacią świeżo odcedzonego soku winogronowego.

## PROFILAKTYKA:

**Anna Szwed**

### **PROFILAKTYKA POPRZEZ TWÓRCZOŚĆ?**

Poszukiwanie formuły nowoczesnej profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, takiej, która będzie zarazem akceptowana przez młodego człowieka, a więc atrakcyjna dlań, i skuteczna oraz możliwa do realizacji w różnych grupach wiekowych, stało się jednym z ważnych zadań naszego systemu edukacji. Od kilku lat szkoły i placówki oświatowe mają wprawdzie ustawowy obowiązek posiadania i realizowania własnych programów profilaktyki, jednak wystarczy krótki spacer po Internecie, by przekonać się jak wiele problemów nasręcza ich konstruowanie, jak bardzo są „papierowe”, a często zwyczajnie nudne.

Pragniemy więc podzielić się kilkoma pomysłami na niestandardowe i sprawdzone działania profilaktyczne, realizowane przez Młodzieżowy Dom Kultury „Ochota”, u podstaw których leży twórczość (plastyczna, literacka, sceniczna, dziennikarska – każde Tworzenie, uruchamiające wyobraźnię i wrażliwość dziecka) i pomoc innym, a także wspólne, partnerskie działanie dzieci i nauczycieli.

#### **I. ZABAWKA: TERAPIA, SYMBOL, CIEPŁO...**

W prowadzonym już od 15 lat konkursie „Moja zabawka” od 5 lat wprowadzona została specjalna kategoria profilaktyczna, stawiająca przed uczestnikami zadanie wykonania **wielbłąda** i – dodatkowo – stworzenie towarzyszącego mu tekstu literackiego, w dowolny sposób wyjaśniającego symbolikę wielbłąda jako atrybutu trzeźwości. Prace konkursowe z tej kategorii przekazywane są klubom abstynenta i trafiają do trzeźwiejących kolekcjonerów, np. w wyniku organizowanych licytacji, a pozyskane w ten sposób pieniądze przeznaczone są na pomoc dla dzieci z rodzin alkoholowych (już kilka osób wyjechało dzięki temu na obozy terapeutyczne). To – poza samą pracą młodych artystów i towarzyszącym jej refleksjom i intencjom – przydaje konkursowi dodatkowy jeszcze wymiar profilaktyczny.

Druuga kategoria specjalna to zabawka terapeutyczna. Tu dzieci mają zaprojektować zabawkę, która może w czymś pomóc innemu dziecku – poradzić sobie z jakimś trudnym problemem, ulżyć w cierpieniu itd. Do zabawek obowiązkowo dołączane są opisy takiego terapeutycznego działania i sposób ich użycia. Od dawna wiadomo, że najmniej narażeni na uzależnienia i inne zagrożenia współczesnej cywilizacji są nie ci młodzi ludzie, którym pomagamy się od nich ustrzec, ale ci, którzy sami pomagają innym. W gruncie rzeczy każda, najzwyczajniejsza nawet zabawka ma terapeutyczny potencjał, ale jeśli dodatkowo jej stworzenie wymaga od autora zastanowienia się nad sposobem, w jakim mógłby (chciałby!) pomóc drugiemu dziecku w jakimś (jakim?) problemie czy cierpieniu jej terapeutyczne działanie staje się dwukierunkowe... Dodajmy też, że duża część najpiękniejszych zabawek konkursowych jest przekazywana corocznie małym pacjentom Centrum Zdrowia Dziecka – w czasie integracyjnej imprezy, którą każdego roku organizuje tam MDK w okolicy 1 czerwca. Tak więc terapeutyczne stają się naprawdę.

Zapraszamy wszystkich do przyłączenia się do konkursu – piszcie na adres [mdkochota@yahoo.com](mailto:mdkochota@yahoo.com) lub na adres „Arki”.

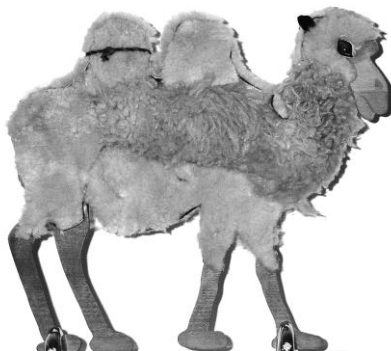
Poniżej zamieszczamy kilka prac literackich nagrodzonych w kategorii profilaktycznej w ostatnich edycjach konkursu. Niejedna z nich wzrusza nie tylko dziecięcą świeżością nawet tego nieco jeszcze nieporadnego pióra, ale także prawdziwością emocji, dobitnie świadczących o tym, że te dzieciaki, piszące o dążeniu do trzeźwości, mają własne, przeżyte osobiście doświadczenia jej braku.

### **Podarki (Paulina Rosińska kl. Va, Szkoła Podstawowa w Długosiodle)**

Dla mamy –  
za oknem liliowe bzy,  
aby jej z oczu  
już nigdy nie płynęły łzy

Dla taty –  
muzyka wiatru w ogrodzie,  
za to, że do kieliszka  
nie zagląda co dzień.

Dla Garbuska –  
mnóstwo wody na pustyni,  
za to, że tak wielkie cuda czyni,  
że jest symbolem trzeźwości,  
a do rodzin wnosi wiele radości.



\*\*\*

Każdy wielbłąd zdrowiem tryska,  
bo nie bierze alkoholu do pyska.  
Nie pije rano ani wieczorem,  
więc nie konsultuje się z doktorem.  
Nienawidzi piwa ani jabola.  
Jemu smakuje tylko cola.  
Dla niego od trunków lepsza jest woda,  
więc nie przydarza mu się szkoda.  
Wielbłądy to jest zgrana paczka:  
nie piją wódki i nie ruszają koniczka.

*(Monika Warzecha, kl. Vd, SP 175, Warszawa)*

### **Wielbłąd nie pije (Ola Ways, 12 lat, SP 61, W-wa)**

Wielbłąd w wodopoju nieczęsto gości  
I dlatego jest symbolem trzeźwości.  
Więc jak to zwierzę  
Miejcie postanowienie:  
Nie pijcie alkoholu  
Gdy dopada was pragnienie.  
Gdy trunek ma nad wami  
Silne działanie,  
Bierzcie przykład z wielbłąda,  
Panowie i panie.



## **Wielbłąd Abstynent (Kamila Iwińska , kl. II, Szk. Podst. w Radzikowie)**

Idzie wielbłąd przez pustynię,  
Dumnie wygiął swoją szyję.  
Głowę wznosi pod obłoki  
I podziwia świat szeroki.  
Dookoła tony piasku  
A on w drodze już od brzasku.  
Choć bez wody trzy tygodnie  
To wygląda zawsze godnie.  
On przemierza co dzień mile...  
Lecz nie w głowie mu promile.

Wy z pustyni betonowej  
Macie życie kolorowe ..  
To nie fatamorgana,  
Że pijecie już od rana.  
Przyjaciele od promili  
Byście wreszcie coś zrobili  
Swoje życie tak zmienili  
By jak wielbłąd  
rzadko pili.

### **Szal**

Pan Leszek od kilku miesięcy mieszkał zupełnie sam. Nikt go nie odwiedzał. Nie zawsze tak było. Ma przecież żonę i córkę Dorotę. Nie pamiętał, kiedy ostatnio do nich dzwonił, kiedy wspólnie byli w kinie, na spacerze.

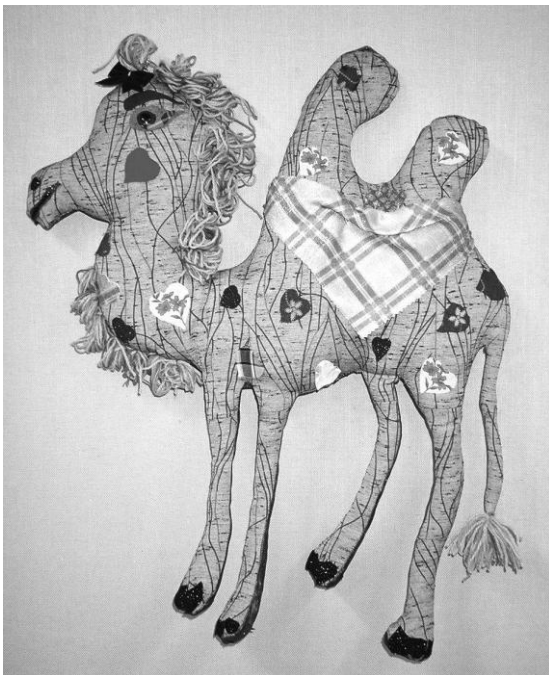
Wie, że być może tak się stało z powodu jego zachowania. Pił bardzo dużo i zdarzało się, że wracał do domu bardzo późno, a ostatnio prawie zawsze był nietrzeźwy.

Dorota często wtedy już spała, a żona miała łzy w oczach. Pamiętał, kiedy trzymał w jednej ręce torbę podróżną, a w drugiej rączkę Doroty. Nie miał siły nawet nachylić się, aby pocałować córeczkę, pożegnać ją i jej mamę. Gdy odjechał, pił jeszcze więcej.

Nadeszły Święta Bożego Narodzenia. Telefon dzwonił kilka razy. Nie odbierał. W domu było bardzo chłodno. Leżał na łóżku skulony, zziębnięty. Zauważył, że ktoś wchodzi do pokoju. Nagle poczuł pocałunek i coś bardzo miłego, puszystego wokół szyi. Ponownie zasnął. Obudził się dopiero nad ranem. Czuł nadal ciepło wokół ramion i szyi. Był to piękny wełniany szal. Jego kolor trudno było określić, przypominał piasek pustyni. Zauważył na brzegu szalika wyszytą postać wielbłąda. Na stoliku leżała karteczka. Dorota napisała, że wielbłąd to jej ulubione zwierzę. Jest bardzo dzielny, wytrzymały, silny. Pomimo ogromnego pragnienia, potrafi nie pić przez wiele dni. Dlatego jest symbolem trzeźwości. Pragnęła by, aby i on – jej tata – był wytrwały.

Pan Leszek zrozumiał, że nie stracił jeszcze miłości swojego dziecka. Musi jednak postępować tak, jak ukochane zwierzątko jego córki.

*Katarzyna Pasek, klasa IV a, Szkoła Podstawowa w Długosiodle*



## II. BUDOWAĆ KATEDRĘ (albo podróż na drugą stronę lustra)

Tak zwane teatry profilaktyczne, które od paru lat masowo zaczęły oferować swoje nie tanie wcale usługi szkołom i placówkom opiekuńczo-wychowawczym, zasadzają swoje funkcjonowanie (abstrahując zupełnie od jakości ich rzeczywistych walorów edukacyjnych, profilaktycznych i artystycznych) na stereotypowym ujęciu „profilaktyki dla dzieci i młodzieży”. Stanowią one zazwyczaj jeszcze jeden wariant starego jak świat gadania dorosłych do dzieci, trochę tylko okraszony gestem czy kostiumem. Nawet jeśli założymy optymistycznie (choć produkcje większości wspomnianych teatrów do takiego optymizmu powodów nie dają), że w gadaniu owym mieszczą się same mądrości, powszechnie wiadomo, jaki skutek gadanie dorosłych do dzieci jak świat światem odnosi...



Jeśli mamy traktować profilaktykę jako coś więcej niż tylko chodliwy towar do robienia szybkiej kasy, trzeba by wreszcie zaakceptować i zapamiętać kilka istotnych prawd, które zapewne na poziomie teorii dobrze znamy, ale w praktyce jakoś lubimy – dla własnej wygody? – zapominać.

**Profilaktyki nie robi się „dla dzieci”. Profilaktykę robić można tylko – z dziećmi.**

**Profilaktyka to nie straszenie.** Młodość lubi zabawę w kotka i myszkę ze strachem, bo w gruncie rzeczy strach jest jej obcy („boją się mięczaki” albo „fajnie jest się bać”).

**Profilaktyka to nie dostarczanie informacji o działaniu substancji psychoaktywnych** (młodzi je znają lepiej od nas) i jego szkodliwych skutkach (każdy, kto zaczyna eksperymentować, jest przekonany o własnej nietykalności: „mnie to nie dotyczy”, „mnie to nie spotka”, „ja sobie poradzę”...).

**Profilaktyka to nie tylko informowanie o konsekwencjach zachowań ryzykownych. To pokazanie (albo – stworzenie) alternatyw i komunikat: masz wybór. MOŻESZ wybierać.** Twoje życie zależy od ciebie – nie od okoliczności i przypadku, nie od paczki kolegów, nie od przepracowanego albo przepitego ojca.

**Profilaktyka to uczenie podejmowania decyzji (i gotowości przyjęcia ich konsekwencji), dokonywania świadomych wyborów – a przede wszystkim umiejętności dostrzegania możliwości wyboru. I uznawania swojego prawa do wyboru, do własnej, świadomej i autonomicznej decyzji.** Takie prawo przyzna sobie tylko człowiek świadom swojej wartości, człowiek posiadający poczucie podmiotowości, sprawstwa. Zatem **elementem sine qua non wszelkich działań profilaktycznych winno być właśnie wspieranie poczucia własnej wartości, pomoc w poznawaniu swoich mocnych stron, świadomości własnego potencjału, możliwości, chęci i potrzeby jego rozwijania, możliwości współkształtowania rzeczywistości.**

\*\*\*

Działający w MDK Ochota Teatrzyk „Lusterko”, który powstał i wyrósł z Klubu profilaktyczno-Rozwojowego „X”, jest właśnie próbą praktycznej realizacji wymienionych na wstępie założeń aktywnej profilaktyki („z dziećmi”, nie „dla dzieci”). To forma zajęć te-



atralno-dramowych, której zadaniem jest nie tylko stymulowanie rozwoju talentów i zamiłowań artystycznych (choć talenty i zamiłowania to także niebagatelna alternatywa!), ale przede wszystkim – wspieranie młodego człowieka w trudnej często drodze do emocjonalnego zrozumienia świata i innych ludzi, do samopoznania i samoakceptacji, pomoc w odkrywaniu i weryfikowaniu wartości, w budowaniu z nich własnego stabilnego systemu. Dlatego poszukiwania artystyczne, eksperymentowanie różnorodnymi środkami wyrazu czy nabywanie warsztatowych umiejętności scenicznych jest na zajęciach równie ważne, jak przeżycie roli, jak refleksja nad sensem każdego przeżycia, nad sobą i światem, refleksja, która w efekcie ma prowadzić do dokonywania świadomych wyborów (nie tylko na scenie). W tym sensie jest to teatr najprawdziwiej profilaktyczny – bo pomaga odkryć to co ważne, dostrzec to co ukryte, zmusza do wglądu w siebie, uświadamia wagę własnych wyborów i decyzji. Dlatego też nie ostateczny efekt artystyczny tworzonych spektakli jest najważniejszy (choć i tak niejednokrotnie przerasta oczekiwania!), nie mają one tak naprawdę skończonej i zamkniętej raz na zawsze formy, wszystkie przez cały czas „stają się” – na każdych zajęciach trochę od nowa, zawsze trochę inaczej; są tworzone, często na zasadzie improwizacji i happeningu, przez samych aktorów i praktycznie bez końca.

Nazwa teatrzyku, zapożyczona z popularnej techniki dramowej, określa w dużym stopniu jego charakter i założenia programowe. Dlaczego „Lusterko”? Na to pytanie odpowiadają sami uczestnicy, pomysłodawcy nazwy:



*„Bo lustro odbija wszystko wokół. A my chcielibyśmy, żeby nasz teatrzyk też pokazywał to wszystko, co znamy, co jest dla nas ważne. Bo w lustrze można zobaczyć siebie. Bo ono pokazuje nam, jacy jesteśmy (nawet jeśli nie zawsze nam się to podoba...). A w czasie zabawy w teatr także „przeglądamy się” w takim niewidzialnym lusterku, możemy lepiej poznać (to znaczy: zrozumieć) siebie samych. I innych. I wreszcie dlatego, że istnieje też magiczna Druga Strona Lustra, której każdy z nas, jak każdy człowiek, mniej lub bardziej świadomie poszukuje. Prowadzą tam różne drogi, a teatr jest jedną z nich.”*

Każde zajęcia, każdy spektakl staje się w pewnym sensie wędrówką „na drugą stronę lustra”. Dla pokazania tej „drugiej strony”, czyli tego wszystkiego, co na pierwszy rzut oka niewidoczne (a często przecież najważniejsze), a czego dzieciaki wspólnie poszukują na zajęciach, niezwykle przydatny okazał się cień, który stał się jednym z najważniejszych elementów scenicznego wyrazu Teatrzyku „Lusterko”. Cień jest narzędziem pracy, czytelną metaforą i zarazem ulubioną zabawą, a półmrok, konieczny w teatrze cieni, nie tylko tworzy

magiczną atmosferę i daje pożywkę dla wyobraźni, ale także, co ważne, zapewnia poczucie bezpieczeństwa, bo ukrywa, otula i przytula...

Żeby zostać aktorem „Lusterka” nie trzeba być wybitnie uzdolnionym scenicznie, nie trzeba świetnej dykcji, talentu recytatorskiego, urody czy sprawności fizycznej (choćby wszystko to oczywiście nie przeszkadza, jeśli jest!). Wystarczy ciekawość świata i ludzi, otwarte oczy i odwaga. Odwaga by szukać tego co ważne, by chcieć o tym mówić, wreszcie – by spojrzeć w lustro...



metaforycznie nasyconej. Na przykład w „programowym” spektaklu poetyckim „Eutedemis czyli Po Drugiej Stronie Lustra” jedyną materią, użytą do wykonania scenografii i rekwizytów jest zwykła gazeta, jako symbol naszej rzeczywistości, jako zbiór faktów – często przerażających – które ją budują, jako umowna wizualizacja granicy między tą okrutną rzeczywistością a światem wewnętrznej wrażliwości człowieka, ale także jako materiał ulotny, podatny na kształtowanie (z gazety jest lustro, ściana i śnieg, kukła-człowiek, blacha, różdżka dobrej wróżki i psia kupka...), nietrwały, a jednak w jakiś sposób wieczny, bo wszechobecny.

W spektaklach Teatrzyku „Lusterko”, choć często są one budowane na tekstach poetyckich, stosunkowo niewiele jest słowa (konieczność pamięciowego opanowania tekstu bywa często, także z powodu traumatycznych doświadczeń szkolnych, barierą nie do przeskoczenia dla dzieci, które poza tym rewelacyjnie funkcjonują na scenie!), za to dużo ruchu – gestu, pantomimy, tańca – rodzącego się spontanicznie, bezpośrednio na próbach. Niezwykle ważną rolę odgrywa tu muzyka – jako element nie tylko ilustracyjny i porządkujący działania sceniczne, ale także wspomagający przeżycie, wzmacniający czy prowokujący refleksję. „Czytanie” muzyki to przecież w gruncie rzeczy czytanie własnych wewnętrznych tonów – tego też teatrzyk próbuje uczyć – takiego wsluchania się w siebie i zrozumienia tego, co w duszy gra. Podobna jest rola scenografii do spektakli, zawsze tworzonej samodzielnie, zawsze dlatego prostej, nawet zgrzebnej, ale zawsze przy tym



W czasie pracy, zgodnie z nazwą teatryku, szukamy różnych lusterek, w których w różny sposób można przyjrzeć się sobie. Bywają nimi ćwiczenia dramatyczne, zabawy oparte na elementach treningu interpersonalnego, czy też odrysowane na dużych płachtach papieru kontury postaci uczestników, w które stopniowo każdy wpisuje różne informacje o sobie, np. emocje doświadczone na zajęciach, odkryte w sobie podczas pracy mocne strony, pragnienia, cechy itp. Wizerunków tych używamy jednocześnie często jako dekoracji sali w czasie każdego występu. Również widz spektakli „Lusterka” musi choć na chwilę „stanać przed lustrem” – na widowni podczas każdego przedstawienia wśród wypełnionych już zapisami wizerunków aktorów wisi też pusty kontur „widza”, w który widownia wpisuje po spektaklu własne emocje i refleksje. Oprócz prowokowania w ten sposób widza do wglądu we własne przeżycia, jest to dobry sposób zdobywania cennej informacji zwrotnej. W odróżnieniu od większości teatrów profilaktycznych,

repertuar Teatryku „Lusterko” nie sprowadza się do przedstawień pokazujących zagrożenia płynące z używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych, chociaż taki charakter będzie miał nowy spektakl o roboczym na razie tytule „Ciemne ścieżki”, nad którym zaczęliśmy pracować z inicjatywy samych uczestników, a który w toku pracy kilkakrotnie już całkowicie zmienił scenariusz! Jest to aktualizująca trawestacja bajki o Jasiu i Małgosi; sama baśń, nieco zmodyfikowana, i las, gdzie dwoje zbłąkanych dzieci natrafia na chatkę z piernika i jej złowieszczych mieszkańców, stanowi jeden z dwóch planów, w którym rozgrywa się sceniczna historia. Drugi to współczesna rzeczywistość młodego człowieka. Dwoje bohaterów, z których każde z różnych powodów i w różnych okolicznościach ucieka z domu (on – z „porządnego domu”, od ciągłych pretensji i wygórowanych oczekiwań kochających, ale zajętych swoimi sprawami rodziców; ona – od koszmaru codzienności z samotną matką alkoholizką) spotyka się na „ciemnych ścieżkach” wielkiego miasta, po których błądzą, narażeni na różnorakie niebezpieczeństwa. Niekoniecznie w postaci Baby Jagi – chociaż ona sama także pojawia się wśród osiedlowych ziomali w roli narkotykowego dealera... Jak zwykle, programowo, nie ma gotowego scenariusza, powstaje on i przekształca się wielokrotnie przez miesiące wspólnej pracy, w trakcie której dopiero okaże się, co stanie się z naszymi bohaterami, czy i jak poradzą sobie z zagrożeniami i jakie zakończenie przybierze współczesna wersja baśni. Często, zanim zostanie stworzona ostateczna wersja wydarzeń, dzieciaki próbują wymyślać i dyskutować różne warianty, bywa, że w ciągu dwóch godzin nadmiar pomysłów czy temperatura dysku-

sji nie pozwalają posunąć akcji nawet o krok – ale zajęcia nie są przez to mniej cenne! W spektaklu, obok fragmentów brutalnie kontestacyjnych hip-hopowych przebojów zabrzmiały też – dość wybiórczo i dowolnie przez młodzież traktowane – słowa wiecznego włóczęgi i poszukiwacza samego siebie, „kaskadera literatury” XX wieku, Edwarda Stachury, kreujące od nowa, tu na szczęście bardziej metaforycznie, złowieszczy obraz uzależnienia jako przeżartej rzeczywistości po złudnych mirażach odlotów.

Podobnie powstawał najważniejszy dotąd w dorobku teatryku spektakl „Eutedemis czyli Po Drugiej Stronie Lustra”, oparty na tekstach współczesnej poetki Małgorzaty Kapicy. Tytułowa Eutedemis „urodziła się we śnie”, a jej miejsce jest „na trzech granicach: snu, wieczności i jawy”. W spektaklu Eutedemis to tylko umownie istota rodzaju żeńskiego – to jakaś cząstka każdego z nas, ta cząstka najbardziej wrażliwa i przez to najbardziej bezbronna, bo najbardziej narażona na zranienie i dlatego najczęściej starannie i głęboko ukrywana, samotna „na magicznych polach techno”, zdumiona i przerażona tym światem, w którym „ktoś połamał skowronkom skrzydła kijem bejsbolowym”, w którym „Zbój Madej czuje się świetnie, bo jest u siebie”. To ta cząstka, która czasami próbuje wyjść z siebie, pokazać się światu (cały spektakl to kolejne bolesne próby Eutedemis przejścia „na tę stronę”), ale najczęściej od razu „trafia na zasieki” i, poraniona, chowa się z powrotem, po każdej takiej próbie coraz głębiej... Kiedyś wreszcie skuli się może tak głęboko, że sama siebie nie będzie mogła już odnaleźć, a ludzie zapomną o jej istnieniu. Ale na razie ona jeszcze jest – i dlatego jest ten spektakl. Praca nad nim służyła uświadomieniu sobie właśnie tego, że każdy ma swoją, niepowtarzalną, inną, ale tak samo wrażliwą i podatną na ból Eutedemis (dlatego też w kolejnych scenach spektaklu postać ta jest grana kolejno przez wszystkie dziewczyny). Była pretekstem do wielu rozmów, dyskusji, nawet kłótni – na temat inności i możliwości jej akceptacji u innych i u siebie, na temat wrażliwości jako słabości i siły, na temat zgody lub niezgody na zło, strachu i odwagi, na temat własnych i cudzych granic, sensu czy bezsensu kierowania się uczuciami i ich okazywania... Nie da się wymienić wszystkiego.

I to właśnie jest profilaktyka.

To tak jak w tej przypowieści – nie wiem gdzie przeczytanej czy zasłyszanej, ale od lat ulubionej – o pracujących razem trzech murarzach, których przechodzień zapytał, co robią. Jeden odpowiedział: „układam cegły”. Drugi: „zarabiam na chleb”. Trzeci odrzekł: „buduję katedrę”.

Tak naprawdę wszystko, co robimy z dziećmi (nie: dla dzieci!) – byle było twórcze, bezpieczne i mądre – **może być** profilaktyką (w końcu najlepszą profilaktyką pozostanie zawsze poświęcanie im czasu, **bycie z nimi**). Pod warunkiem, że mamy tego świadomość, że wiemy PO CO to robimy. I że tą wiedzą obdarzamy dzieci.



### III. FASCYNACJE MŁODYCH DZIENNIKARZY

Młodzieżowa redakcja wydawanego przez klub dziennikarski MDK Ochota miesięcznika „Korniszon”, świadoma potęgi „czwartej władzy”, podejmuje regularnie inicjatywy mające na celu zainteresowanie rówieśników problemem zagrożeń, wynikających z zachowań ryzykownych (por. wywiad na str. 3). Poniżej zamieszczamy jeden z tekstów, nagrodzonych w konkursie literackim „Korniszona” *Blżej siebie...*, przeprowadzonym jesienią 2005 r. w ramach ogólnopolskiej kampanii „Blżej siebie – dalej od narkotyków”, w której placówka uczestniczyła. Kilkadziesiąt nadesłanych na konkurs prac oceniali sami małoletni redaktorzy, a ogrom wrażeń, jakich doznali podczas wspólnego czytania tekstów, burzliwe redakcyjne dyskusje – to także dodatkowe, choć nieplanowane, profilaktyczne efekty tego przedsięwzięcia...

#### *Heroina*

*19 października 2004 r.*

To już trzeci dzień. Trzeci dzień, zamknięty w czterech, nudnych już ścianach pokoju, leżę i trwam. Nie mogę tego inaczej nazwać. Powoli zaczynam odczuwać trud w odczytywaniu własnych myśli. Ręka sama wędruje po karcie zeszytu. Próbuję ostatkami sił ogarnąć się i obudzić w sobie świadomość życia.... Życie – jak to słowo niezwykle brzmi w moich ustach. Nie jestem zdziwiony ani oszołomiony, po prostu to dziwne uczucie, kiedy ktoś zbliżający się do kresu istnienia swego ciała, wypowiada słowo „żyć”. Nawet nie jest mi żal... krzyk mojej duszy ginącej wśród otchłani śmierci skutecznie zagłuszył mi inne potrzeby. Nie jem, nie piję... po prostu trwam. Czym jest owo trwanie? Jest jedynym już, odczuwalnym przywiązaniem, smakiem słodkiej miłości duchowej i cielesnej – jest heroiną.

*20 października 2004r.*

Mija czwarty dzień tułaczki w nieznane. Jak dobrze, że nie jestem sam. Heroina płynie we mnie, wypierając krew ze słabych żył. Ona jedyna mnie nie zawiodła... zostanie ze mną do końca... a ja z nią. Odwieczni partnerzy... współnicy. Czym ona jest dla mnie? Na chwilę obecną – wszystkim. Jest moją panią, władczynią, moim trwaniem... Zabrała mi nadzieję, normalność i zwykły tryb życia. Zabrała duszę, świadomość, ludzi i kontakt z nimi. Odebrała mi całą codzienność... ale jak wiele dała. Jedyna zaoferowała całą siebie. Wziąłem. Dlaczego? Bo bałem się samotności i wielkiego świata pędzącego do nikąd. Prześciгнаłem go.

Wiele osób mówi, że chce zapewnić sobie zabawę, że to nie skończy się nałogiem, lecz coraz więcej młodych wybiera ją, aby mieć coś na własność i nigdy tego nie stracić. Tak jak ja.

Kiedy ją poznałem, miałem dziewiętnaście lat. Kulila się w dłoni dealera, który szeptal - „weź!” Tynk z białych ścian szkoły sypał się nam na głowy, równocześnie brudząc pogniecione banknoty. Kupiłem i za rogiem połączyliśmy się w jednym ciełe. Tak uciekłem od szarej codzienności, w której nikt mnie nie rozumie i nie chce słuchać. Uwolniłem się od ludzi i rzeczywistości. Po raz pierwszy byłem nieświadomy swoich czynów, nie licząc lunatycznych wypraw do lodówki. Utworzyłem swój własny świat, w którym istniała tylko ona i ja. Czy jestem z siebie dumny? Nie. Po tym wszystkim co przeszedłem odczuwam wstyd. Za szybko się poddałem, bo nie jest odwagą wstrzyknąć sobie parę kropeł jakiejś substancji do żył. Robi to codziennie tysiące cukrzyków. Odwagą jest odepchnąć



kuszącą błogość i stawić czoła wszystkim przeciwnościom losu. „Życie to surfing, więc nie bój się fal”... Ja się bałem. Narkotyk dodał mi pewności siebie i przez to chciałem więcej.

Gdy środek zaczął działać, wróciłem do mieszkania, nie domu, domu nie miałem. Przywitała mnie silna dłoń ojca lądująca na moim

policzku. Nigdy się przed tym nie broniłem. Przyczyną nie jest tylko moja filigranowa postura ciała, ale także głębokie przekonanie, że to on zawsze jest górą. Spodziewałem się jeszcze kłótni z matką na temat mojej całonocnej nieobecności w domu, lecz była w kościele. Obydwoje są zagorzałymi katolikami i równie często jak się modlą, to wyklinają Żydów, Niemców i siebie nawzajem. Szkoda, że tylko punktualność na mszach im dobrze wychodzi.

Wytrzymałem do wieczora, zamknięty na klucz w swoim pokoju. Udawałem, że śpię, choć wiedziałem, że gdyby matka chciała zrobić mi awanturę, to nic jej nie powstrzyma. Z twarzą wtuloną w poduszkę poczułem na policzku pierwszą od tak dawna łzę. Łzę osamotnienia i wewnętrznego cierpienia. Zasnąłem.

Jakoś minął mi tydzień włóczenia się po dzielnicy, jedzenia tanich hamburgerów. (Żywiłem się na własną rękę, bo osiągnąłem już pełnoletność, ale zdaniem rodziców, dopóki mieszkam pod ich dachem, miałem być posłuszny. Nie można powiedzieć, że tam mieszkalem, bo rzadko zjawiałem się w ich domu, ale byłem tam zameldowany, więc z każdym późnym powrotem dostawałem w skórę.) Wszystko było w normie, aż do przykrego wydarzenia – straciłem pracę. Jedyne źródło utrzymania zniknęło. Tłuste włosy, nieodpowiedzialność i niezaradność były przyczyną zmienienia mnie w formalnie bezrobotnego. Praca, dzięki której Polak bez matury żyje z niezbędnymi środkami do funkcjonowania, stała się marzeniem. Uznałem to za dobry powód, żeby powtórzyć podróż sprzed tygodnia.

Zielone papierki zamieniłem na kompot. Od razu po zażyciu odczułem radość. Znów byłem beztroski i wolny... Potem były kolejne powody i kolejne zażycia. Z biegiem czasu powody znikwały i była tylko heroina. Staralem się łączyć ją z życiem codziennym, lecz, nawet tego nie zauważając, schodziłem w dół schodami własnego uzależnienia od jedynej miłości mojego życia. Według badań uzależnienie następuje po siedmiu przyjęciach substancji do organizmu. Mnie wystarczyło pięć.

Był taki dzień, że nie miałem pieniędzy na dawkę. Grono adoratorów wokół mnie niespodziewanie zniknęło, gdy potrzebowałem pomocy. Napadłem na człowieka, by dał mi kasę, ale bezskutecznie. Trochę się przestraszył, a ja byłem za słaby, żeby zrobić mu krzywdę lub grozić. Nagle przypomniało mi się, że mam rodziców. Wszedłem na klatkę

schodową i wraz z pierwszym krokiem momentalnie upadłem. Potem skurcze mięśni, wymioty – typowe objawy. Leżałem tam kilka godzin, zanim dozorca nie wyrzucił mnie na bruk. Wtem ujrzałem nad sobą twarz dawnego znajomego. Podał rękę, a kilkanaście minut później włożył w nią strzykawkę. Teraz siedzę u niego w domu. Już czwarty dzień...

*22 października 2004 r.*

Po kilku latach znajomości z moją panią losu dochodzę do konkluzji, że ja już nie istnieję. Istnieje tylko organizm dający się zjeść heroinie w całości. Można sobie zadać pytanie, czy ona jest dla mnie, czy ja dla niej. Odpowiedź jest jedna – jesteśmy razem. Mnie nie byłoby bez niej, jej beze mnie. Jesteśmy spójną całością. Jesteśmy bliźniętami syjamskimi, które doktor Śmierć rozdziela, by przetrwało tylko jedno. Ja stawiam na nią. Jej siła i potęga nie daje mi szans. Czuję jak zabiera moje ciało. Za kilkadziesiąt sekund odłożę długopis i podniosę nad głowę białą flagę tak wysoko, by mogła ją ujrzeć. Do mojego ciała dostanie się taka ilość kompotu, jakiej jeszcze nie było. Przynajmniej nastąpi jakaś krótkotrwała zmiana. Poddałem się. Jestem słabym przeciwnikiem, który doczekał się swego świadomego kresu istnienia.

Layne obudził się zły potem i ze łzami w oczach. Nadal miał przed oczami obraz siebie umierającego na dywanie ze strzykawką w rękę. Wczoraj spotkał ją po raz pierwszy. Kuliła się w dłoni dealera, który szeptał „weź!”. Tynk z białych ścian szkoły sypał się im na głowy, równocześnie brudząc pogniecione banknoty. Kupił i za rogiem połączyli się w jednym ciele. Tak uciekł od szarej codzienności, w której nikt go nie rozumie i nie chce słuchać. Uwolnił się od ludzi i rzeczywistości... ale mimo wszystko nadal ma swoją szansę, której nie zmarnuje.

Kinga Gozdalik  
kl. II D  
Gimnazjum  
nr 16 w Warszawie

Obrazy:  
Klaudiusz  
Maselewski



## Nasze książki

**Poniżej zamieszczamy fragment rozdziału pt. „Dobry ojciec” z książki Ewy Woydyłło dla rodziców, przygotowywanej dla Wydawnictwa Literackiego w Krakowie.**

Gatunek ludzki przetrwał niewypowiedziane zagrożenia przede wszystkim dlatego, że „młode” znajdowały się pod najtroskliwszą opieką rodziców. Obojga. I to nie tylko pod względem karmienia i ochrony przed chłodem czy upałem, ale pod każdym względem. Głównie, przez uczenie potomstwa radzenia sobie z przeciwnościami. I przez dawanie takiej miłości, że dzieci też stawały się zdolne do okazywania miłości. Wychowanie dzieci zawsze było najważniejszym zadaniem istot ludzkich, obojga płci: żeńskiej i męskiej jednak. Niestety, od nie tak dawnych czasów rewolucji przemysłowej zaczęła rozpowszechniać się szalona idea, że wychowywanie dzieci to sprawa kobiet. Mężczyźni mają teraz zajmować się ważniejszymi rzeczami. Ważniejszymi od wychowania następnego pokolenia, które po nich ma urządzać świat. Co może być ważniejszego – wojna? interesy? władza? sport w telewizji? upewnianie się o swojej męskości przez uwodzenie coraz to nowych kobiet?

Piłka nożna, musztra wojskowa, więzienie, wojna uchodzą za kuźnię prawdziwej męskości. Nonsens. Jest nią odpowiedzialne ojcostwo. Tak było od wieków i tak powinno pozostać. Tymczasem jednak trzeba przełamać nagromadzone od rewolucji przemysłowej mity, które w skrajnej formie opieką nad dziećmi obarczają kobiety, mężczyzn zaś relegują do zajęć pozadomowych i pozarodzinnych. Nawet u nas, w niezbyt nowoczesnym kraju, proces ten już się zaczął. Mężczyźni uczą się dziś dobrego ojcostwa na specjalnych warsztatach, podczas psychologicznych maratonów i w grupach rozwojowych. Z Zachodu również do Polski przyszła moda na męskie grupy refleksyjno-terapeutyczne. W Trójmieście, słyszałam, prowadzi je pewien psychoterapeuta i filozof. Pomaga uczestnikom skonfrontować się z rozpowszechnionym stereotypem twardej i surowej męskości i nabrać odwagi do odsłonięcia rysów miękkich i łagodnych. Do tego nurtu należą też lubelska inicjatywa „Tato.Net” oraz „Wspólnota w połowie drogi” utworzona przy pewnej placówce Jezuitów. W tych rozmaitych grupach spotykają się biznesmeni, lekarze, nauczyciele, przedsiębiorcy, przedstawiciele różnych grup zawodowych, których łączy jedno: potrzeba dopuszczenia do głosu pierwiastka „kobiecego” po to, by jako mężowie i ojcowie mogli kontaktować się z najbliższymi na płaszczyźnie emocjonalnej, a nie tylko racjonalnej. Podczas tych zajęć uczestnicy medytują, modlą się, grają na bębnach, opowiadają o swoim życiu, tańczą, śpiewają i w trakcie tych uroczystych zabaw doświadczają uczuć, których przedtem nikt ich nie nauczył rozpoznawać i nazywać. Wcześniej ślizgali się po powierzchni życia, nie wchodząc w głąb, w jednym wymiarze, jakby byli zaprogramowani - byle szybciej, byle więcej, byle sprawniej. Teraz wiedzą, że jest prawda głowy i prawda serca. Co innego jest wiedzieć pewne rzeczy, a co innego czuć.



Pewien uczestnik męskiego programu rozwoju osobowości dość szybko zaobserwował u siebie głębokie zmiany. „Z dziećmi sprawy się uładziły, choć wcześniej było dużo problemów – opowiada – z pracą też.” Ludzie się do niego garną. Bardziej żeby się przytulić niż żeby słuchać pouczeń i wskazówek. Dawni koledzy uznali, że po zmianie stał się spokojniejszy. On sam uważa, że jest szczęśliwszy. „Przedtem najważniejsze było to, żeby sprostać oczekiwaniom innych ludzi, być wykształconym, bogatym, mieć super brykę, popisywać się wyjazdami zagranicę. Teraz ważne jest, żeby osiągnąć wewnętrzną pełnię, odczuć świat.” „Coraz mniej boję się ocen ludzkich – dodaje – bo nie mam już w sobie tej osoby, która zawsze mnie popędzała: zasuway, zasuway.”

Wielu mężczyzn popychają ku warsztatom właśnie problemy z ojcostwem: dawne osobiste dramaty z dzieciństwa albo aktualne kłopoty z własnymi dziećmi, a najczęściej jedno i drugie. Złe relacje z zanadto surowym i wymagającym ojcem pozostawiają często trwałe urazy. Jego skutkiem może być to, że jako chłopiec w obecności ojca, a potem jako mężczyzna w obecności innych ludzi – człowiek może sam sobie wydawać się mniejszy i gorszy od innych. Czasem pomaga wy dostać się z tej pułapki metoda psychodramy, w której odgrywa się dawne scenariusze, a potem pracuje nad oddzieleniem swego obecnego życia od przeszłości. Dowartościowani i przyjaźnie umocnieni przez innych uczestników grupy, dawniej wciąż niepewny siebie mężczyzna może w wyniku tych ćwiczeń bardzo szybko poczuć się jakby nagle urósł o 20 cm.

Ludzie uczą się na tych warsztatach inaczej pojmować swoje ojcostwo. Wypróbują się w nowych rolach, zaczynając na przykład bez obawy o swój autorytet bawić się z dziećmi, przegrywać z nimi w bierki czy warcaby lub ustępować w sporach. Kontakty z dziećmi stają się bardziej przyjazne, mniej autorytarne. Ojcowie przywykli do podporządkowywania sobie innych, zwłaszcza dzieci, uczą się teraz ich słuchać, starając się rozumieć ich potrzeby.

Z ojcostwem jest tak, jak z grą na instrumencie muzycznym – trzeba codziennie ćwiczyć minimum godzinę. I nigdy nie jest za późno – napisał ktoś w biuletynie „Tato.Net”. Ale i ta godzina dziennie powinna zawierać określone treści ujęte w określonej formie. Nie chodzi tylko o wymiar czasu. Chodzi przede wszystkim o danie dziecku tego, co rodzic – w tym wypadku ojciec, skoro o nim mowa – ma najlepszego do zaoferowania. Dobrze jeżeli jest to mądrość, spokój, zaufanie, wiara, poczucie humoru, a także pokora, o którą mężczyznom jakoś najtrudniej. Wszystko, co chcemy dać innym, sami musimy najpierw posiadać. Dlatego zapewne spotkania Wspólnoty w Połowie Drogi kończą się taką Litanią: „Od pragnienia, by być chwalonym, wybaw mnie Panie. By darzono mnie czcią i zaszczytami... by zwracano się do mnie o radę... Od obawy, by nie być upokorzonym, odrzuconym, niedocenianym, wybaw mnie Panie.”

Wzorów pięknego ojcostwa nie ma wokół nas zbyt wiele. Jeden z najpiękniejszych opisała Harper Lee w książce pt. „Zabić drozda”. Polecam tę powieść jako lekturę obowiązkową mężczyznom, którzy pytają mnie, jak uzdrowić swoje ojcostwo nadwerżone latami zaniedbań lub krzywd. Nikt chyba nie prześcignął Atticusa w umiejętności okazywania małej córce i dorastającemu synowi miłości, troski i wsparcia, zachowując jednocześnie niezachwiany autorytet.

## Przeczyt@ne w poczcie elektronicznej

### UWIERZYŁEM W AA I TERAZ JESTEM SZCZĘŚLIWY

Witaj, Nino! Z pani listu wynika, że pani mąż z pewnością ma jakiś problem, ale nie mam jeszcze pewności jaki. Często alkoholizm w rodzinie jest dziedziczny, ale nie zawsze. W mojej rodzinie na przykład nie było alkoholików. W niektórych znów przypadkach dzieci alkoholików czy pijaków miewają tak silny wstręt do alkoholu, że nie biorą do ust ani kropli. Nieprzypadkowo piszę „alkoholików czy pijaków”, bo istnieje różnica między nimi. W AA mówimy, że pijacy żyją, żeby pić, a alkoholicy piją, żeby żyć. Alkoholik to człowiek chory na chorobę zwaną alkoholizmem. Taki człowiek czuje się bardzo źle fizycznie, jeśli nie wypije swojej dawki, bez niej nie może normalnie funkcjonować. Dla większości alkoholików (choć nie dla wszystkich) charakterystyczne są ciągi alkoholowe – tydzień, miesiąc, a nieraz dużo dłuższy czas, w którym piją nieprzerwanie, niezależnie od pory dnia. Kiedy alkoholik przestaje pić, cierpi na zespół abstynencyjny, który jest stanem niezwykle bolesnym, czasami wręcz nie do zniesienia. Pijacy to ludzie, którzy nadużywają alkoholu, ale nie są chorzy. Co nie znaczy, że nie mają problemu. Po upiciu się miewają kaca, niekiedy bardzo ciężkiego kaca, ale rzadziej piją tak długimi ciągami. Pijacy także miewają problemy zdrowotne spowodowane nadużywaniem alkoholu; niektórzy piją więcej niż niektórzy alkoholicy. Niektórzy nadużywają alkoholu przez całe lata, tak samo jak alkoholicy rozrabiają i awanturują się po pijanemu i mają z tego powodu nieprzyjemności. Ale kiedy zechcą, mogą przestać pić. Znam takich ludzi. Alkoholik w większości przypadków chce przestać, ale nie może. To są najbardziej jaskrawe przypadki. Często alkoholikom (zwłaszcza kobietom, ale i mężczyznom także) udaje się ukrywać swoje uzależnienie przez długi czas.

We wspólnocie Anonimowych Alkoholików każdy określa sam siebie, czy jest alkoholikiem czy nie, i nie diagnozuje pozostałych. W tym sensie ja też nie mam prawa określać czy pani mąż jest alkoholikiem czy nie. Zasadą AA jest to, że dzielimy się tylko własnym doświadczeniem, a ci, którzy przychodzą, sami decydują, co z tego doświadczenia może być dla nich pożyteczne, z czym się identyfikują, a z czym nie. Inne charakterystyczne sygnały ostrzegawcze, które mogą (ale nie muszą!) informować o ewentualności uzależnienia (w zależności od jego fazy) to: picie w ukryciu, ukrywanie alkoholu, picie od rana (proszę tu pamiętać, że piwo test dokładnie takim samym alkoholem jak koncentraty!), „urywanie filmu” czyli brak pamięci o tym co się robiło pod wpływem alkoholu (pamiętam, że ja „gubiłem” w ten sposób całe doby, podczas których jakoś funkcjonowałem, przemieszczałem się, rozmawiałem z ludźmi, z których część nawet nie wiedziała, że jestem pijany), a w dalszych fazach choroby – omamy słuchowe, padaczka i delirium.

Teraz o rozmawianiu. Mówi pani, że mu pani „ciosła kołki na głowie” i „piłuje”. To nie pomoże, może nawet pogorszyć sytuację. Najlepsze, chociaż nie zawsze możliwe, jest zaaranżowanie spokojnej, otwartej i rzeczowej rozmowy. Rozmowy dwojga ludzi o konkretnych faktach, a nie „ciosania kołków”, „piłowania” i urazy ze

strony jednego, a irytacji, gniewu i złości ze strony drugiego. To jest droga najskuteczniejsza i najtrudniejsza.

Chociaż przeżywałem wiele strasznych momentów przez swoje picie, już ponad 2 lata nie wypilem ani kropli. I najważniejsze – nie czuję się nieszczęśliwy, że nie piję, wręcz przeciwnie – bardzo mi się podoba moje nowe życie, jestem w nim szczęśliwy. Osiągnąłem to z pomocą AA. Z powodu strachu przed czymś, z powodu gróźb czy przymusu ze strony bliskich osób albo z jakiegoś innego powodu alkoholik może przez długi nawet czas nie pić, ale zwykle wtedy czuje się nieszczęśliwy. Każdy alkoholik w którymś momencie przestawał pić. Sedno sprawy nie jest w zaprzestaniu picia, ale w tym, by nie zacząć od nowa. I w tym, by alkoholik poczuł się zadowolony ze swojej nowej sytuacji, żeby nie tęsknił tak boleśnie za alkoholem.

Na szczęście ja miałem wsparcie mojej żony (choć chwilami i ona nie wytrzymała, uciekała z domu i groziła mi rozwodem), miałem wsparcie ze strony rodziców i bliskich (choć w pewnej chwili mój ojciec nie chciał mnie już więcej widzieć), uwierzyłem w AA i dostałem wsparcie także od nich. I teraz jestem wdzięczny, że dostałem być może więcej niż zasługuję. Przed chwilą moja sześćoletnia córeczka zasnęła, ale przedtem tańczyła przy mnie przed lustrem. Ale nigdy nie będę żałował swojego czasu dla sprawy AA, bo druga ważna zasada tego ruchu to ta, że skoro mnie ktoś pomógł, potem także ja pomagam każdemu potrzebującemu, szukającemu pomocy.

My w AA zawsze jesteśmy gotowi odpowiadać na wasze pytania, dzielić się doświadczeniem czy nawet dawać radę w konkretnych sytuacjach. Jeśli ma pani inne pytania, proszę pisać znowu.

*W imieniu wszystkich przyjaciół z AA*  
*T. J.*

## **POGODA, UCZCIWOŚĆ GODNOŚĆ** *wrażenia z mitingu AN*

Nigdy nie używałam narkotyków. Ale też jestem uzależniona, od wielu rzeczy – od papierosów, od swojej pracy, od przyjaciół, czasu, kraju, w którym żyję...

Mówi się, że uzależnienie jest chorobą zachowań, że uzależnienie od narkotyków jest destrukcją. A w gruncie rzeczy – czy człowiek może wybierać, od czego się uzależni? I jak ma to zrobić?

Drogę pokazali nam chłopcy ze wspólnoty Anonimowych Narkomanów. Byliśmy obecni na mityngu otwartym ich grupy w mieście S. Jako sympatycy Wspólnoty i ludzie zainteresowani problemem narkomanii, bo próbujący pracować ze skazanymi uzależnionymi od heroiny. Chłopaki z grupy widzieli nas po raz pierwszy, ale dopuścili nas do swojego świata bez stawiania warunków i bez tajemnic. Klepsydra na stole, świeca, Modlitwa o Pogodę Ducha, ciche i szczere głosy, dobre oczy – uczyniły nas częścią ich życiowych historii. Tyle pogody, uczciwości i godności na raz nie zdarzało nam się spotkać od bardzo, bardzo dawna. Każdy z nich stanowił cały kosmos uczuć, myśli, przeżyć. Jak barwna tęcza, przydrożny wiatr, jak nie otwarta książka, burza, lot

ptaka – bo ich wypowiedzi płynęły prosto z serc. Każdy z nich podąża w rytmie własnych kroków wybraną drogą, ale tu i teraz są razem. Mówią tym samym językiem, rozumieją się i wspierają nawzajem. Ich siła jest w dzieleniu się słabością, ich odwaga – w wyznaniu swojego strachu.

Dziękujemy wam!

Za okazane zaufanie, za cenną literaturę, którą nas obdarowaliście. Za to, że pokazaliście nam co oznacza pomagać drugiemu człowiekowi. Nie rozwiązywać jego problemy, a spotkać się z nim dokładnie w tym miejscu, w którym się on znajduje, popatrzeć na świat jego oczyma. Bo pomagać znaczy samemu być wewnętrznie stabilnym i mieć serce.

Niechaj biała jaskółka waszych wysiłków nie będzie jedyna, bo nadziei potrzebujemy wszyscy.

*R.N. – psycholog*

*N.C. – pracownik socjalny*

## ...DAJ SIEBIE INNYM

...

26 lutego tego roku miałam okazję być świadkiem, a raczej uczestnikiem niesamowitego przedsięwzięcia..




Mianowicie na ulicy Poznańskiej – w niedawno otwartym klubie „Mawik G Baron Klub”, odbył się koncert. Nie byłoby może w tym nic niezwykłego... a jednak. Zgromadzili się tam ludzie ciężko doświadczeni przez los, ich historie są różne, ale łączy ich jedno – wspólna choroba – alkoholizm. Panowała tam niesamowita atmosfera – życzliwości, wzajemnego zrozumienia i szacunku. Nie pierwszy raz byłam na tego typu imprezie w takim środowisku, lecz za każdym razem jestem pod ogromnym wrażeniem tego co tam widzę i przeżywam. Człowiek, który patrzy z boku, odnosi wrażenie, że będący tam ludzie czerpią siłę ze swojej wzajemnej obecności, z tego, że nie są sami – że mają z kim podzielić się swoimi przeżyciami. Główną gwiazdą wieczoru był

Piotr Nagiel- okrzyknięty „Bardem AA”. Piotrek zaprosił do udziału w koncercie swoich przyjaciół – jednym z nich byłam ja. Przyszło tylu ludzi że zabrakło krzeseł. Zaczął się występ. Śpiewane przez Piotrka piosenki – między innymi „Uciekam”, „Co tu się dzieje” czy przy mojej skromnej pomocy wykonywane „DSI” (dla niewtajemniczonych – ten skrót znaczy: Daj Siebie Innym) – w tamtym miejscu miały zupełnie inne znaczenie, niż w pierwszej chwili mogłoby się wydawać. Obserwując otaczających mnie ludzi dochodziłam do wniosku, że między wierszami każdej z nich ukryta jest historia – ich historia. Niektórzy nieświadomie oddawali się chwili zadumy, niektórzy ze wzruszeniem śpiewali razem z Piotrkiem. „Między wierszami żal i ból, to moje lustro, moje ja. Nie wszystkim dane było to jak wam, oglądać rano słońca blask, w mej księdze czytam że to cud, dostałem życie jeszcze raz...” Z pozoru – zwykły tekst piosenki – ale ile kryje się za tymi słowami. Żyjący trzeźwo ludzie, którzy tam byli, „dostali życie jeszcze raz”. Okupili to ceną wielkiego wysiłku i cierpienia, „nie wszystkim dane było [...] oglądać rano słońca blask”. Na sam koniec śpiewaliśmy „Przeżyj to sam” – śpiewaliśmy wszyscy razem, a nad głowami pojawił się korowód splecionych ze sobą dłoni. W tym momencie to ich piosenka – ona też mówiła o nich. Kiedy skończyliśmy śpiewać, zaczęły się uściski, uśmiechy, rozmowy. Zdałam sobie sprawę, jak wiele radości daje ludziom możliwość przebywania ze sobą. Poza radością z tego typu imprez czerpią energię na dalsze trwanie w trzeźwości. Mnie osobiście pobyt tam skłonił do pewnych przemyśleń i refleksji. Po trosze nauczył też czerpania wielkiej radości z czegoś tak z pozoru normalnego jak obecność i bliskość drugiego człowieka i uświadomił jak wiele jest ona warta. Jak bardzo warto odpowiedzieć na apel z piosenki Piotrka – Daj Siebie Innym! – i jak naprawdę w ten sposób sami zostajemy obdarowani...

**MITINGI AKTUALNIE DZIAŁAJĄCE**

Pn.	9.30 - miting otwarty	
	11.00 - miting otwarty	
	16.30 - miting „Wielka Księga AA” prowadzi Eugeniusz	
	18.00 - miting „DDP” prowadzi Jacek	
	19.00 - miting „AA” - prowadzi Wojtek	
Wt.	9.30 - miting otwarty „GRUPA EUROPA” praw. Szczupak	
	11.00 - miting otwarty	
	18.00 - miting „SLAA” prowadzi Wojtek	
	19.00 - miting „Grupa Centrum” prowadzi Marek	
Śr.	9.30 - miting otwarty „GRUPA EUROPA” praw. Szczupak	
	11.00 - miting otwarty	
Czw.	9.30 - miting otwarty „GRUPA EUROPA” praw. Szczupak	
	11.00 - miting otwarty	
	19.00 - miting „spikerski” 2 godz. prowadzi Mirka	
Pt.	9.30 - miting otwarty „GRUPA EUROPA” praw. Szczupak	
	11.00 - miting otwarty	
	13.00 - miting „Grupa Środek” prowadzi Maciek, Grażyna	
Sob.	14.00 - miting „AN” prowadzi	Mategoria
	15.00 - miting „A Lekomani” prowadzi	Szymon
Nd.	11.00 - miting „O sile wyższej” prowadzi Wiesio	
	14.00 - miting „A wspólnota” prowadzi Dominik	



## O SŁOWACH – pod rozwagę

Dziś mówi się tak dużo jak nigdy.  
Ponad głowami ludzkimi  
Toczy się lawina pustych słów, jak nigdy.  
Wszyscy chcą mówić,  
Każdy chce wtrącić słówko,  
Każdy chce zabrać głos.  
Ale tylko nieliczni umieją znieść ciszę  
I napięcie, kiedy się myśli.  
PANIE POMÓŻ MI  
TRZYMAĆ JEZYK ZA ZĘBAMI,  
DOPÓKI NIE BĘDĘ WIEDZIAŁ  
CO CHCĘ POWIEDZIEĆ, AMEN

Naszemu światu bardzo potrzeba  
Zwykłych, dobrych ludzi,  
Miłych ludzi,  
Którzy chętnie cię obsłużą w sklepie,  
Nie tracą cierpliwości w okienku,  
Nie złośczą się z byle powodu na ulicy,  
Nie wybuchają,  
Kiedy popełnią błąd.

Uważaj, zanim coś powiesz.  
Słowa to potężna broń,  
Która może wywołać wiele nieszczęścia.  
Nie atakuj nikogo słowami,  
Nie wrzeszcz,  
Nie poniżaj nikogo tym, co mówisz.  
Twarde, ostre słowo  
Może głęboko zranić,  
zadać sercu ogromny ból  
I zostawić w nim bliznę.  
Zgódź się, że ludzie są różni,  
Różnie myślą,  
Różnie postępują,  
Różnie odczuwają,  
Różnie mówią.  
Używaj serdecznych słów.  
Słowa powinny jednać,  
Zbliżać ludzi do siebie,  
Czynić pokój.  
Słów jako broni  
Używają wrogowie.

ŻYJEMY ZBYT KRÓTKO,  
A NASZ ŚWIAT JEST ZBYT MAŁY,  
ABY CZYNIĆ GO POLEM WALKI.



(Nadesłała  
Krystyna Bujak)

### WIECZNOŚĆ DZIEJE SIĘ WŁAŚNIE DZISIAJ

Właściwie nie wiem kiedy minęły te wszystkie lata.

W pamięci mam ciągle tak samo jaskrawe wspomnienie ostatniego wielotygodniowego ciągu, podobnego do jakiegoś diabelskiego młyna, szalonej karuzeli, z której nie da się wysiąść. Pod koniec tego ciągu po raz pierwszy w życiu tak wyraźnie namacalnie odczułam cały ciężar swojego problemu i całą swoją bezradność wobec niego. Nagle zobaczyłam swoje życie i życie moich bliskich w całym jego okropieństwie i przerażająco bolesne uczucie wstrętu, zwyczajnego obrzydzenia tym, co zobaczyłam, a zarazem świadomość, że nie jestem w stanie w żaden sposób tego naprawić, zmusiły mnie do próby ucieczki – raz na zawsze – od tego strasznego, niewyobrażalnie bolesnego widoku. Nie udało się, teraz z całym przekonaniem mogę powiedzieć – na szczęście.

Od tego czasu minęło dziesięć lat. To okropne wspomnienie nie boli już tak bardzo, ale nie pozwalałam mu odejść w niepamięć, uwierzywszy w mądrość AA, że jeśli nie pamiętasz swojego ostatniego zapicia, to znaczy, że ono jest jeszcze przed tobą. To wspomnienie (tak jak wszystkie pozostałe z owych pijanych czasów) stało się w mojej świadomości nierozdzielny logicznie i chronologicznie element mojej historii, historii, która mnie stworzyła taką jaka jestem teraz. Jak każdy akt stworzenia, było ono długie i bolesne, zwłaszcza na początku pełne błędzenia i potknięć, rozczarowań, zwątpienia, wstydu i nienawiści do siebie samej. Ale pomału, krok po kroku, dzień po dniu, jakoś posuwałam się do przodu; uwierzyłam w to, co usłyszałam na jednym z pierwszych mitingów, że żyję tylko dziś, że ważne jest tylko to, co staje się tu i teraz. No, a na takie jedno krótkie „dziś” zawsze człowiek może znaleźć jeszcze trochę siły... Odkryłam, że tak swoją przeszłość, jak i przyszłość buduję tylko dziś (bo przecież jutro mój dzień dzisiejszy będzie już przeszłością – dobrą przeszłością, jeżeli go dobrze przeżyję! – a moje jutro także zależy w dużym stopniu od tego, co robię – albo nie robię! – dzisiaj...). I tak kolejne trzeźwe dni pomału (dziś wydaje mi się, że bardzo szybko!) stawały się tygodniami, miesiącami, latami... Nie wiem kiedy, niezauważalnie doszło do tego, że własne odbicie w lustrze przestało być mi wstrętne, że w końcu zaakceptowałam i nawet polubiłam (może dlatego, że nauczyłam się rozumieć?) to, co w tym lustrze widziałam. Nie żebym popadała w samouwieblenie! Nie, jestem świadoma swoich wad, posiadam ten i ów kompleksik, przeżywam chwile słabości, nie zawsze radzę sobie ze złością, nie zdołałam wyzbyć się skłonności do perfekcjonizmu... Ale akceptuję to wszystko, tak jak zaakceptowałam fakt, że jestem alkoholiczką, jak coś moje, własne, jak kolor oczu czy datę urodzenia, jak część składową, bez której nie byłabym tym człowiekiem, którym jestem obecnie. Daleko mi do stwierdzenia, że jestem szczęśliwa czy dumna z tego, że jestem alkoholiczką, jak to czasami się słyszy na mitingach. Ale gdyby moja historia nie była taka, jaka była, nie wiem, jakim byłabym teraz człowiekiem – może nie gorszym, może nawet dużo lepszym, ale z pewnością innym niż ta dzisiejsza ja. A ponieważ lubię siebie właśnie taką, ponieważ podoba mi się moje życie właśnie takie, jakie sobie przez te dziesięć lat trzeźwienia zbudowa-

łam, ponieważ jestem w tym życiu szczęśliwa (przyjmując, oczywiście, że szczęście nie jest stanem permanentnym!) – nie widzę powodu żałować swojego alkoholizmu albo próbować o nim zapominać jako o czymś niewygodnym i wstydliwym. I kiedy mówię na mityngu „jestem alkoholiczką”, w tych słowach zawiera się właśnie ta charakterystyka i ta historia, która ją ukształtowała, nie ma w nich żadnego samobiczowania, bólu czy wstydu. To tak jakbym mówiła, że jestem Polką albo że jestem spod znaku Wodnika. Bo także oba te określenia zawierają immanentnie jakąś charakterystykę – każde z nich także werbalizuje fakt, który nie zależy ode mnie, którego nie mogę zmienić, dlatego muszę go zaakceptować, choćby nawet nie wiem jak mi się chciało być zodiakalnym Lwem i Francuzką z urodzenia...

Oczywiście, dla mojego uzależnienia nie ma znaczenia fakt, że narodziło się ono i rozkwitło w obcym kraju, do którego na kilka lat rzucił mnie przypadek (czy jakaś przemądra wyższa siła?). Z pewnością narodziłoby się i tak, w jakimkolwiek kraju, nie mam wątpliwości, że i polska wódka, i francuski koniak załatwiłyby sprawę tak samo skutecznie. Ale ten fakt ma znaczenie dla mojego trzeźwienia. Kiedy zbliżała się czwarta rocznica mojej trzeźwości, przyszło mi z przyczyn służbowo-naukowych znaleźć się na dłuższy czas znowu tam – w tym samym mieście, w którym kiedyś przeżywałam swoje pierwsze, jeszcze pozornie radosne bliskie spotkania z alkoholem; wśród tych samych ludzi, z którymi kiedyś piłam całe lata... Na dodatek znalazłam się tam sama, bez wsparcia moich bliskich. A przez te cztery lata zdążyłam już zbudować sobie w swoim kraju małe, bezpieczne i przytulne miejsce, prawdziwy Dom, pełen miłości, ciepła i zrozumienia, ale bez żadnego alkoholu, życzliwy krąg przyjaciół, znających mój problem, ze strony których nie zagrażała mi żadna alkoholowa pokusa. A tu nagle – nie tylko sama i okropnie samotna, ale także oko w oko z upiorami przeszłości!

Zakwaterowano mnie przy dobrze znajomej z dawnych lat uliczce, nieopodal dobrze znajomej knajpki, w której niegdyś spędziłam tyle czasu. Przeraził mnie ten zbieg okoliczności, wydał mi się złowieszczym symbolem całego zagrożenia, na które się narażam. Niby miałam świadomość tego zagrożenia jeszcze przed wyjazdem (dlatego jeszcze w Warszawie postarałam się o parę kontaktowych numerów telefonicznych), ale mówiłam sobie, że przecież moja trzeźwość już nieźle okrzepła – nie oczekiwałam tego paraliżującego przerażenia, które powodowało, że czułam się jak w pułapce, w którą – ku jeszcze większemu przerażeniu! – wpakowałam się dobrowolnie sama! Tak jakbym była skazana na zapiccie... Przypomniałam sobie sugestię moich terapeutów sprzed czterech lat, że lepiej dla mnie byłoby zerwać kontakty z zagranicznymi przyjaciółmi ze studiów (ta ich konstatacja była rezultatem moich jeszcze zabarwionych iluzją barwnych opisów szalonych studenckich imprez!), jedyne być może zalecenie terapeutyczne, któremu się nie podporządkowałam – i ta świadomość jeszcze bardziej potęgowała mój psychotyczny stan.

Wtedy znowu spotkałam Ludzi. Przypomnieli mi to, o czym, sparaliżowana strachem, zapomniałam: program 24 godzin, zapomnianą na chwilę prawdę, że tylko dzień dzisiejszy zależy ode mnie, a od tego dopiero wszystko inne. Z pierwszego mityngu z nimi wyszłam z niesamowitym uczuciem ulgi – koszmar ostatnich dni znikł, moja uczucie osamotnienia także. Okazało się, że w tym mieście – które przez kilkanaście lat było w mojej świadomości symbolem szalonego pijaństwa, w które szybko przerodził



się pierwotny romantyzm alkoholowej studenckiej bohemy – ludzie chcą i mogą trzeźwieć, a ja ich znalazłam. Wiedziałam już, że mam szansę w walce z upiorami przeszłości. I wygrałam tę bitwę na całej linii. Dzięki ludziom.

Potem okazało się, że mogę nie tylko czerpać od nich wsparcie, ale także coś dać. Szczęśliwym zrządzeniem losu (czy tej przemądrej siły?) stałam się czymś w rodzaju pośrednika między nimi a tymi moimi rodakami, którzy mogli im zaferować wsparcie większe niż ja kiedykolwiek. Tak rozpoczął się także nowy rozdział w moim życiu zawodowym. Dzięki temu teraz robię rzeczy, które mogą pomagać innym alkoholikom, a mnie samej dają nie tylko satysfakcję, ale także pretekst do ciągle nowych refleksji, odkryć, ciągle nowej wiedzy, coraz lepszego zrozumienia sensu trzeźwienia i trzeźwości, coraz głębszego przekonania, że tylko krok po kroku stają się rzeczy wielkie, tak jak wieczność składa się z kolejnych dni. Dziesięciolecie trzeźwości, które niedawno świętowałam z przyjaciółmi to w gruncie rzeczy tylko ciąg dni, z których każdy jest przeżyty jako jedno z wielu Dzisiaj.

Dziękuję za wszystkie dni, tak dla mnie ważne, które przeżyliśmy trzeźwi razem.

*Wasza dobra anonimowa znajoma*

## Jest wyjście

To nie była zabawa, żeby ją opisywać, nie krótka drzemka, żeby ją zapomnieć. Kto sam tego przeszedł, nie może w pełni zrozumieć, jeśli zrozumie, nie może surowo osądzić. „Bez prawa łaski” – niech to pozostanie tylko kwestią z filmu. Nie rysujcie sobie za życia czarnej ramki nekrologu. Podpisanego określeniem typu „wyrzutek”, „niepotrzebny”. Przed startem, ma się rozumieć, słyszałem, ale...! Słyszałem, że ludzie zmieniają się w chodzące koszmary. Że to ryzykowne, nawet szalone! Słyszałem, że ta „przygoda” prawie zawsze kończy się śmiercią. Nie wiem czego szukałem i czy to znalazłem, ale dużo się nauczyłem. O paraliżującym bólu, o absurdalnej słabości, o życiu (czy dogorywaniu?) z dnia na dzień. Moi rówieśnicy zrobili kariery, zbudowali domy. Ja, bez celu i kierunku, dozowałem rozpacz. Na początku, dajmy na to, było fajnie, dopóki wszystko się totalnie nie skomplikowało. Widziałem jak wielu narkotykowych kolegów gaśnie pomiędzy poranną a wieczorną dawką. Zanim odstawiłem ostatecznie dragi, byłem pożyteczny jak nowotwór złośliwy. Rujnowałem po kolei wszystko, wszystkich. Każdy narkoman doskonale się orientuje w swoim uzależnieniu. Więc skupię się na swoich przemyśleniach po. Pamiętam do dziś nakręcanie się, przyuczyny pozorne, wszystkie historie, klęski, samozniszczenie, wspomnienia, złowieszczy szum w głowie, szloch z poczucia bezsensu, nieuniknione przeszkody, nutki wyrachowania, krótkie pokajania, pomieszane wrażenia, konflikty, nic nie znaczące obietnice i nierealne próby postawienia kropki. Całą tę sytuację nie do zniesienia. Pamiętam zmęczenie i pustynię w duszy. I nawet cienia zastanowienia, czy jest coś na świecie poza pustynią. Przykułem się do dna i dość długo tam przebywałem. Niby bez troski, a czułem się jak starzec, powolny i bez kontaktu ze światem. Nie miałem wystarczającej wiary ani motywacji, nie miałem drogi, nie miałem też woli do zatrzymania tego szaleństwa.

Zbyt ciężkie stało się to wszystko co przyczyniłem sobie, swoim bliskim. W pewnej chwili okazało się, że chociaż trochę jednak życie mi miłe. To mi dało odrobinę nadziei, że czas i wysiłek mogą coś zmienić. Startowałem dosłownie od zera. Jeśli ktoś zna prawdziwą cenę i wartość zwykłego codziennego życia, to tylko człowiek, który wystarczająco długo cierpiał. Niezależnie od przyczyn, cierpienie pozostaje cierpieniem. Nie wybrałem śmierci, chociaż wielokrotnie ją wcześniej wzywałem. Zwyciężył strach, że nie ma powrotu. Cierpła mi skóra na myśl, że mogę się nie obudzić. A jeśli za rok czeka mnie to wszystko, dla czego się urodziłem? To prawda, że „każdy duży minus jest potencjalnym dużym plusem”. U mnie się to potwierdziło, kiedy swoje uzależnienie zmieniłem na walkę o siebie.

Jestem dumny z tego co osiągnąłem od momentu rozpoczęcia leczenia. Na samym początku musiałem głośno przyznać fakt, że jestem uzależniony. Teraz daję sobie szansę żeby tego nie powtarzać co minuta. Dwa czyste lata dają pewność, że powrót w ciemność nie miałby sensu. Teraz mogę postawić znak równości między sobą i innymi ludźmi. Przyjmując kawałek odpowiedzialności, mojej własnej, której nie ma komu za mnie przyjąć, dostaję nowy sens rzeczy. Każda poplątana droga kryje w sobie naukę. Każda konstruktywna droga kryje trudności. W rzeczywistości nigdy nie było i nie jest łatwo. A jednak jest sens, nic w życiu nie jest przypadkowe i pozbawione sensu. I ja mam prawo do celów i marzeń, jeśli daję z siebie wszystko i pozostaję trzeźwy. Na początku trzeźwienia umykało mi mnóstwo rzeczy, ale cierpliwość, z którą przemeblowuję swoje życie z każdym trzeźwym dniem, daje mi ładunek nowych wrażeń, sens moich działań jest podszewką moich dni. Upewniam się, że zawsze jest wyjście. Jeśli upragnione, poszukiwane, jeśli w nie uwierzysz, wyjście się otworzy. Czasem jest podobne do ściany, ale gdy się wpatrzymy, widzimy, że są i drzwi. Błądzenie w ciemności zawsze jest poszukiwaniem mostu do światła. Wiedza i doświadczenie zawsze się przydają. Gdy poczułem, że jestem martwy w środku, nadszedł czas przemiany. Nigdy nie jest za późno, dopóki bije puls, jest szansa zmiany. Zasluguję na życie, ja też, ja też. I na trzeźwość, i na drogę przed sobą. Na początku jest trudno, ale nie poddałem się, odzyskałem pamięć i tożsamość, i nawet uśmiech. Wierzę, że można mnie pokochać za to kim jestem. Gdy się odizolowałem od starego, znalazłem spokój, odrzucając stare przyjaźnie, otworzyłem drogę dla nowych – prawdziwych, pełnowartościowych. Moje życie nabiera nowego sensu, to coś jak wielopłaszczyznowa transformacja. Coś jak ulga, coś jak cząstka wielkiego zwycięstwa. Życie jest w takim samym stopniu walką, co zrozumieniem. Jeśli wyteżę siły, będzie mi w nim dobrze. Jeśli lubię życie, ono też mnie polubi i wynagrodzi pewnością siebie i wiarą – w dzień dzisiejszy i jutrzejszy.

Ze mną już się to dzieje, z innymi już się stało, dlaczego nie ma się udać wam? Niech ucieszą się serca tych, którzy nas kochają. Niech społeczeństwo, które nas odrzuciło, „otworzy usta” ze zdumienia naszym postępem. Niech dilerzy zostaną bezrobotni, a my zachowajmy życie. Pomiędzy „nie” i „tak” leży decyzja. Przemiana przychodzi sama, jeśli tylko jej pozwolimy, otworzymy się na nią. Zawsze jest wyjście.

I. D., 27 lat

## SPIS TREŚCI:

Drodzy Czytelnicy! – <i>Ewa Woydytło i Anna Szwed</i> .....	s. 1
Bardzo trudno się z tego wyrwać – wywiad z <i>Anną Kuciak</i> .....	s. 3
Zgubne procenty – <i>Agnieszka Rodowicz</i> .....	s. 9
Uprzejmość – <i>Ewa Woydytło</i> .....	s. 15
Destrukcyjność – <i>Ojciec Mario Jonow</i> .....	s. 18
Każdy ma swoją opowieść... - <i>Anna Szwed</i> .....	s. 21
Jak krzywda dzieci skutkuje w dorosłym życiu – <i>Grażyna Stupkiewicz</i> .....	s. 24
Curriculum Vitae – <i>Wiktoria</i> .....	s. 27
W poszukiwaniu Siły Wyższej... - <i>Kaja</i> .....	s. 29
Wybieram szczęście! – <i>W. I.</i> .....	s. 31
Niech Bóg błogosławi... – <i>Ojciec Mario</i> .....	s. 33
Profilaktyka poprzez twórczość? – <i>Anna Szwed</i> .....	s. 35
Zabawka: terapia, symbol, ciepło... .....	s. 35
Budować katedrę .....	s. 38
Fascynacje młodych dziennikarzy .....	s. 43
Nasze książki – <i>Ewa Woydytło</i> .....	s. 46
Uwierzyłem w AA .....	s. 48
Pogoda, uczciwość, godność .....	s. 49
Daj Siebie Innym... – <i>Aleksandra Szwed</i> .....	s. 50
O słowach – <i>Krystyna Bujak</i> .....	s. 52
Prosto z mitingu: Wieczność dzieje się dzisiaj (AA).....	s. 53
Jest wyjście (AN) .....	s. 55

**Redakcja i przekład z języka rosyjskiego i bułgarskiego: Anna Szwed**

**Korekta: Jordanka Iliewa**

**Zdjęcia: Anna Szwed**

W numerze wykorzystano m.in. zdjęcia prac:

- wychowanków Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu Rodziców i Opiekunów Osób Upośledzonych Umysłowo „Wiara i Nadzieja” (s. 30-31, 42),
- uczestników warsztatów arteterapii prowadzonych przez Grażynę Jezierską (s. 9-13)
- uczestników warsztatów Ośrodka Szkoleniowego w Łuczniczy (s. 15-17, 24-25, 27, 29)