

ARKA

Nr 56 • zima 2015-2016

- **Odpocznij, żeby pracować**
- **Pułapki terapii**
- **DDA – krzywdę można obrócić na swoją korzyść**
- **Uzależnieni od chorej miłości**
- **Alkoholizm – jak widzą go zdrowi**
- **Zapał do niepalenia**
- **Nasze książki: *ALKOHOLICZKA, 12 KROKÓW OD DNA, ZGRABKI***
- **Żona alkoholika: Jak pijacy uratowali mi życie**



FUNDACJA
IM. STEFANA BATOREGO

Wydawca:

Fundacja im. Stefana Batorego
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa



**Publikacja współfinansowana przez Open Society Foundations.
Publication supported by Open Society Foundations.
Regionalny Program Przeciwdziałania Uzależnieniom.**



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



Witam Czytelników...

...którzy znaleźli nas na mojej stronie www.woydylo.pl lub na portalu Fundacji im. Stefana Batorego. Idąc z duchem czasu porzuciliśmy wersję „papierową” *Arki*. Tradycyjnych czasopism zajmujących się problematyką uzależnień mamy w Polsce krocie, m.in.: *Problemy Alkoholizmu*, *Alkoholizm i Narkomania*, *Świat Problemów*,

Remedium, *Trzeźwymi Bądźcie*, a także AA-owski *Zdrój* czy biuletyn *Na Bajzlu*, wydawany przez Monar. A my od teraz będziemy spotykać się w Internecie.

Poza tym nic się nie zmieni. Intencją *Arki* od początku było propagowanie partnerstwa i łączenia dwóch sposobów oddziaływań: klinicznych i nieprofesjonalnych w leczeniu odwykowym. W samo sedno tej idei trafił Janusz z Paryża, jeden z uczestników Sympozjum Polonijnego w Dublinie w październiku 2015 roku. W swoich refleksjach po tamtym spotkaniu napisał, że jego zdaniem najważniejszy jest:

fundament, na którym można zbudować struktury, które będą mogły stworzyć ofertę pomocy psychologicznej we współpracy z ruchami samopomocowymi, co wreszcie pozwoli poznać się różnym środowiskom działającym na rzecz osób uzależnionych i pokonać wzajemne nieufności.

Dziękuję, Januszu, mądrzej i jaśniej nie da się tej idei wyrazić. Przyświeca nam ona w większości działań, jakie prowadzimy nie tylko w Polsce, ale niemal w całym regionie Europy Wschodniej i Azji Centralnej w ramach Fundacji Batorego. *Arka* powstała prawie ćwierć wieku temu dokładnie w tym samym celu. Z myślą o naszych partnerach przygotowujemy też specjalne edycje *Arki* po rosyjsku i bułgarsku. Będziemy to kontynuować, mam nadzieję, z Państwa udziałem.

Przeczytaj Państwo w tym numerze artykuły, fragmenty polecanych książek, wywiady, sprawozdania ze spotkań, a także zapis pewnej minisondy przeprowadzonej specjalnie dla nas. Tematyka jest urozmaicona, tak jak urozmaicone są same uzależnienia i grupy osób szczególnie na nie podatnych.

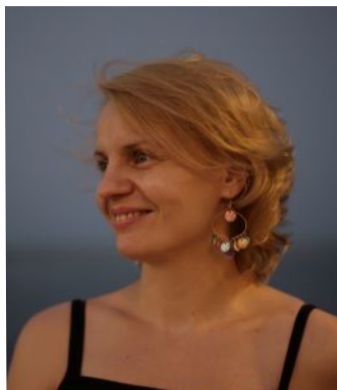
W pierwszej kolejności polecam rozmowę z Doktorem Bohdanem Woronowiczem. Pracowałam z nim pod jednym dachem przez ćwierć wieku; jeszcze dłużej współpracujemy w szkoleniach w Rosji i innych krajach regionu. Wydawałoby się, że wszystko wiem o jego zawodowych przemyśleniach. A tu nie. Znowu się wiele nauczyłam. Dzielę się uczuciem dumy, że mam takiego „kolegę z pracy”. Tą naprawdę szczerą i zasłużoną laurką dla Doktora zachęcam do dalszej lektury. Ufam, że ofiarujemy Państwu kilka godzin lektury nie tylko ciekawej i inspirującej, ale także optymistycznej.

Ewa Woydyłło

Jest rozwiązanie

Co jakiś czas natykam się na książki i filmy, w których pojawia się postać uzależnionej osoby, już nie tylko od alkoholu – świat idzie do przodu, uciekając od siebie wpadamy w coraz bardziej zmyślnie pułapki: hazard, seks, praca, jedzenie... Ciekawi mnie temat uzależnień, podobnie jak sposób przedstawiania go w popkulturze, a także odbiór społeczny, czyli tzw. lektura utworu. Niedawno usłyszałam od pewnego reżysera: A kogo obchodzi historia jakiejś pijaczki, kto na to pójdzie do kina?

No tak, powinno być ciekawie, najlepiej sensacyjnie, bo tak zwyczajnie, prawdziwie, nie ma sensu. A jednak zrecenzowany dla nas film *Thanks for sharing*, mimo prób marketingowego podkręcenia, opowiada rzetelnie o uzależnieniu, a także – co chyba najważniejsze – o sprawdzonym rozwiązaniu. Jak pisze autorka recenzji w jednym ze swoich artykułów: *Nie mamy wątpliwości, że dobrze jest wiedzieć, co zrobić, jak się zachować, dokąd udać w wypadku zawału serca, krwotoku, cukrzycy. Analogicznie jest z uzależnieniem. Zbyt wiele osób choruje w Polsce na alkoholizm. To może być twój przyjaciel, współpracownik, koleżanka, sąsiadka. Być może nie wiedza, że jest rozwiązanie. Aby wiedzieli – wystarczy, że obejrzą film. Choćby fabularny, rozrywkowy. Bo większa świadomość, to lepszy świat. Dla nas wszystkich.*



Katarzyna Kacymarkiewicz

Pułapki terapii

Rozmowa z dr med. Bohdanem Woronowiczem, psychiatrą, certyfikowanym specjalistą i superwizorem psychoterapii uzależnień, o tym, jak uzależniony umysł może wykorzystać na własną niekorzyść informacje wpajane na terapii.

ArkA: Alkoholizm choroba zakłamanego myślenia. Nawet jeśli człowiek chce przestać pić i zacząć się leczyć to...

Bohdan Woronowicz: Musi pokonać wiele przeszkód, żeby zmienić swoje przekonania odnośnie świata, picia itd. Poza tym, nie każdy, kto przychodzi po pomoc, chce tak naprawdę przestać pić. Niektórzy chcą tylko załatwić jakiś interes, np. udobruchać małżonka, który naciska na zmianę albo nauczyć się pić kontrolowanie.

A: Ale przecież nie wszyscy celowo oszukują.

B.W.: Ja nie sądzę, że to, co mówią mi pacjenci jest kłamstwem. To oczywiście też się zdarza. Ale przeważnie oni mówią swoją prawdę. I nie jest dobrze, gdy terapeuci źle nastawiają się do pacjenta, który mówi własną prawdę, niezgodną z oczekiwaniami terapeutów, gdy przestają się nim zajmować. Karzą go za jego przekonania, nie potrafią lub nie chcą zaprezentować mu innego, zdrowego spojrzenia. Jednocześnie hołubią tych, którzy mówiąc kolokwialnie robią ich w jajo, bo wiedzą dokładnie, co chciałby usłyszeć terapeuta i są w stanie to bez mrugnienia okiem powiedzieć, zupełnie w to nie wierząc i nie zamierzając wprowadzić tego w życie.

A: Nie wszyscy terapeuci zawsze mówią sensowne rzeczy. Z drugiej strony, mają do czynienia z ludźmi, którzy każde twierdzenie mogą

z powodu swojego chorobliwego stanu umysłu wypaczyć tak, by nie musieli się za bardzo napracować i za wiele zmieniać. Na przykład: „zdrowy egoizm”.

B.W.: Jeśli się mówi, że trzeźwiejesz dla siebie, to jest prawda. Bo jeśli będziesz zdrowiał, to wszyscy dookoła ciebie tylko na tym zyskają. Ale to hasło jest zbyt często wykorzystywane przez tych, którzy tak naprawdę nie zdrowieją. Tak, jak poprzednio nie mieli czasu dla innych, bo pili, tak teraz nie mają czasu na wypełnianie swoich ról społecznych. Czują się w porządku, bo ich zdaniem, zajmują się własnym trzeźwieniem. Ale to nie ma nic wspólnego z prawdziwym zdrowieniem, bo zdrowienie to jest również umiejętność zachowania równowagi między tym, co robię dla siebie a powinnościami względem najbliższych, innych osób, społeczeństwa. Znałem alkoholików, którzy kiedyś biegali za flaszką, a teraz biegają po mityngach i mają w nosie to, co dzieje się w domu. Mają za to szumne wytłumaczenie, że muszą o siebie zadbać. To jest pułapka zajmij się sobą, ty jesteś najważniejszy. Jest wykorzystywana przez tych, który nie rozumieją, że zdrowienie to nie tylko zaprzestanie picia.

Mogą być oczywiście momenty w życiu, kiedy człowiek powinien maksymalnie dużo czasu poświęcić na swój rozwój, ale to są tylko okresy, natomiast na dłuższą metę jest niedopuszczalne, żeby ktoś zajmował się wyłącznie sobą

A: Atwierdzenie „zapicie jest wpisane w chorobę alkoholową”?

B.W.: Alkoholizm nazywany jest chorobą nawrotów i remisji, to sinusoida, ale to nie znaczy, że zapijanie ma się odbywać na okrągło. Na pewno w początkowym okresie jest trudno, to jak z dzieckiem, które uczy się chodzić czy chce czy nie chce, musi się przewrócić. Ale są dzieci, które mało się przewracają, a potem już wcale. Alkoholicy, kiedy już zaczynają zdrowieć, nie muszą zapijać. Natomiast dla wielu jest to doskonale wytłumaczenie ciągłych powrotów do picia.



A: No, skoro nawet na terapii powiedział terapeuta, że to taka choroba, że się zapija...

B.W.: ...to co się dziwić. Dlatego terapeuta, który coś takiego mówi, powinien jasno wyjaśnić, o co chodzi, co miał na myśli.

A: Bo pamiętamy, że umysł alkoholika charakteryzuje się jeszcze pijanym myśleniem i może wszystko przekreślić na własną niekorzyść, choć alkoholikowi może się w tym całym szaleństwie pijanego myślenia wydawać, że właśnie na korzyść, że wyrolował wszystkich.

B.W.: Dowolność w interpretowaniu nie jest dobra. Trzeba mówić do końca, niszczyć pijane złudzenia. Żeby pacjent wiedział, że nie musi wracać do picia, jeśli będzie pewnych zasad przestrzegał. Że na pewno będzie mu trudno na samym początku, ale z upływem tygodni i miesięcy, a potem lat będzie to coraz prostsze, bo będzie miał coraz silniejsze te nogi, na których ma chodzić. Bywają także zapicia konstruktywne. Znam sytuacje, w których zapicie spowodowało przyspieszenie leczenia. Bo alkoholik po leczeniu próbował pić i przekonywał się, że „oni”, czyli terapeuci, jednak mieli rację.

A: A jeśli alkoholik, który nie pije 3-4 lata nadal boi się pójść na imprezę, na której inni będą pić, na wesele czy koncert?

B.W.: Obawiam się, że taki człowiek chyba nie zdrowieje tylko nie pije w tzw. zaparte. Po takim czasie, jeśli się prawidłowo przechodzi leczenie czy pracuje na Programie 12 Kroków, nie powinno być tego typu obaw.

A: „Nie chodź tam, gdzie jest alkohol”. To było w zaleceniach abstynenckich. Więc niech żona/mąż chodzą sami, nie będę brać udziału w spotkaniach rodzinnych, a nawet do sklepu nie pójdę, bo kasa jest przy stoisku monopolowym.

B.W.: Ale te zalecenia dotyczą początkowego okresu, czyli pierwszych miesięcy. I tego się trzeba trzymać. Powiedzieć to dobitnie: „Za kilka miesięcy poczuje się pani/pan silniejsza, proszę sprawdzić. Jeśli nadal będzie to coś złego panu robić, to trzeba jeszcze poczekać i za jakiś czas znów spróbować”. Nie mówię, żeby polewać, ale nie uciekać przed normalnym życiem towarzyskim. Jasne, że miejsca, w których się przesadza z alkoholem zawsze są podejrzane, czy się ma problem z alkoholem czy nie, powinno się ich unikać.

A: Jak prostować takie pułapki uzależnionego umysłu? Przecież ci, którzy niewłaściwie myślą, nie mają często nawet świadomości, że manipulują informacjami?

B.W.: Jeśli ktoś korzysta z takich kombinacji to już o czymś świadczy. Taka osoba, która sama siebie wodzi na manowce i „robi w jajo”, widocznie nie chce albo nie potrafi zobaczyć pewnych rzeczy. Drugi człowiek, grupa, terapeuta, są od tego, żeby je pokazać. To terapeuta musi być czujny, żeby wypunktować czy pacjentowi się to podoba czy nie jak widzi jego zachowania i pomysły, z jakimi zagrożeniami wiąże się jego postępowanie.

A: Przedłużająca się terapia... jak długo powinna trwać? Kiedy powinna się skończyć?

B.W.: Uważam, że jak najszybciej. Żeby nie było tak, że gdy alkoholik wpadnie w szpony lecznictwa odwykowego, to go wynoszą nogami do przodu. A po drodze terapie pogłębione, poszerzone, kolejne grupy zapobiegania nawrotom, potem DDA, itd. Zadaniem lecznictwa odwykowego jest przywrócenie chorego człowieka do normalnego funkcjonowania. Jeśli robi się to mądrze, następuje czyszczenie pewnych zaszczości, usuwanie pewnych deficytów, bo wiadomo, że każdy kto wpadł w uzależnienie, na początku jakieś deficyty miał i właśnie alkohol pozwalał mu je niwelować. Jeśli nauczy się żyć bez alkoholu, radzić sobie w konstruktywny sposób bez podpórek, w sytuacjach trudnych, staje się jak każdy inny człowiek.

Jeżeli jest jeszcze coś do poprawienia, mogłoby się to odbywać w miejscach, które nie mają wiele wspólnego z lecznictwem odwykowym. Ale ci, którzy mają mu pomagać poza lecznictwem odwykowym powinni dużo więcej wiedzieć na temat specyfiki funkcjonowania i myślenia alkoholika na różnych etapach zdrowienia. Trzeba też bardzo uważać, bo jeśli sięgniemy zbyt wcześnie do bardzo bolesnych spraw, to trzeba się liczyć z powrotem do starych zachowań, które pomagały czy ułatwiały przetrwanie.

A: Czyli na przykład rozpoczęta zbyt wcześnie terapia DDA może zaprzepaścić efekty terapii odwykowej?

B.W.: Nawet nie cała terapia. Jeżeli alkoholik dopiero przestał pić, a ktoś mu się dobiera do najboleśniejszych doświadczeń z głębokiej przeszłości, relacji z rodzicami, to często jest cholernie trudne do przejścia. Naprawdę trzeba

być dobrze wyćwiczonym terapeutą, żeby za to się brać, a co najważniejsze sam pacjent musi już dobrze sobie radzić z trudnymi sytuacjami i negatywnymi emocjami.

A: Powinien być jakiś okres abstynencji?

B.W.: To nie jest kwestia niepicia. Można nie pić w zaparte i paść. Ważne, jak taki człowiek funkcjonuje, jakie ma relacje z otoczeniem. Długość abstynencji to nawet nie najważniejszy wyznacznik. Są ludzie, którzy nie piją po 15 lat i po cichutku przyjmują tabletki, wciąż uważając się za weteranów niepicia. Tymczasem przyjmowanie xanaxu czy podobnego leku traktują jako coś niewinnego i nieznaczącego, szczególnie jeśli jest on przepisywany przez nieznaną się na uzależnieniach lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. To jest kontynuacja picia tylko w innej formie i pielęgnowanie mechanizmów uzależnień.

A: No, mogą lekarzowi nawet nie wspomnieć o swoim alkoholizmie, zwłaszcza że przecież już tak długo nie piją... I tak wracamy do punktu wyjścia pijanego myślenia, nietrzeźwego umysłu. Okazuje się, że można nie pić wiele lat i nadal nie wyzdrowieć.

B.W.: Oczywiście. Nadal kombinować, manipulować, oszukiwać, naciągać, tyle tylko, że teraz na trzeźwo. Od lat nie pracować, być na zasiłku. Nie jest zdrowy ktoś, kto nie chce brać odpowiedzialności za swoje życie, kto nie chce dojrzeć.

A: Ma za to większe możliwości, bo lepiej może kontrolować swoje oszustwa.

B.W.: Tyle że pierwszą sprawą, niezbędną do trzeźwienia jest uczciwość. Ta uczciwość i szczerowość wiąże się też z relacją z terapeutą jeśli mówisz mu nieprawdę to nie ma się co dziwić, że ci nie pomoże albo nie pomoże w sposób właściwy.

Alkoholizm

co o tym myślisz?

**Choroba wypaczonego myślenia. Choroba zakłamania.
Choroba wstydu – gigantycznego i nieadekwatnego.
O alkoholizmie można wiele mówić
i analizować go z różnych stron.
Jeden element zawsze jest obecny
– zafalszowany obraz rzeczywistości.**

Postanowiliśmy skonfrontować dwa sposoby postrzegania problemu od wewnątrz i z zewnątrz. Zestawienie niektórych przyczyn specyficznego podejścia osób uzależnionych do alkoholizmu i metod, dróg pomocy z opiniami i postrzeganiem alkoholizmu przez ludzi nieuzależnionych może pobudzić do refleksji. Zachęcamy do niej...

Wśród wielu alkoholików i ich rodzin można zaobserwować opór przed zaangażowaniem się w ruch AA. Często gotowi są zgodzić się na dowolną formę terapii byle nie na AA. Można dopatrzeć się kilku co najmniej źródeł tego oporu. Czasami wynikają one z posiadania błędnych informacji, czy wiary w pewne mity związane z AA. Bardzo często mamy do czynienia z najzwyczajszym zażenowaniem. Alkoholik może być stałym bywalcem przyjąć urządzanych w pracy, jego nazwisko może nie schodzić z łamów miejscowej gazety w rubryce „kryminalna” lub też może niemal w pojedynkę utrzymywać sklep z piwem, ale nie daj Bóg, aby ktoś zobaczył go wchodzącego do budynku, gdzie odbywa się mityng AA! Pójście na mityng może być potraktowane jako publiczne

przyznanie się do swojego alkoholizmu, lub co najmniej jako osobiste uznanie, że picie alkoholu stało się problemem życiowym. Rozmowa z psychoterapeutką, nawet jeśli jest on specjalistą od alkoholizmu, pozwala alkoholikowi ciągle jeszcze na rozmaite interpretacje swojej sytuacji. Udanie się na mityng nie pozostawia już żadnych co do tej sytuacji wątpliwości (...).

Nie jest istotną kwestią to, czy ruch AA podoba się czy też nie. Zwykle nie przywiązujemy wagi do tego, czy jakiś rodzaj terapii „podoba się” pacjentom, póki daje ona dobre rezultaty. W końcu mało kto lubi nosić gips na złamanej ręce albo leżeć w szpitalu, a jednak akceptuje się te przykrości w imię osiągnięcia pożądanych korzyści.

Zdarza się, że alkoholik trafia na psychologa, który utwierdza jego opór wobec AA. Taką sytuację należy uznać za bardzo niefortunną. Do jej powstania prowadzi niezrozumienie przez niektórych terapeutów istoty choroby alkoholowej. Zapominają o prawdziwym piekle, jakim jest życie alkoholika. A właśnie głównym celem programu AA jest pomoc w wyjściu z piekła tym, którzy tego potrzebują. Nie dostrzegając i niedoceniając tego, niektórzy psycholodzy mogą w swej działalności traktować wspólnoty AA tak, jakby zajmowały się czymś zupełnie innym na przykład rozwojem wewnętrznym albo rozwiązywaniem problemów małżeńskich i rezygnować z ich pomocy wówczas, gdy nieuzasadnione oczekiwania zostaną zawiedzione. Czasem można odnieść wrażenie, że niektórzy psycholodzy nie traktują AA jako „prawdziwej” terapii. Zdarza się też, że zawodowi terapeuci żywią mylne przekonanie, że według Wspólnoty AA ich programu nie da się pogodzić z innymi formami terapii. Nic bardziej błędnego! Nie ma w programie AA niczego, co mogłoby podtrzymać takie mniemanie.

**Zrozumieć alkohol, J. Kinney, G. Leaton,
PARPA, 1996, s. 217-218.**

Poniżej kilka krótkich wywiadów ilustrujących orientację i postawy wobec problemów alkoholowych.

Kinga, 46 lata, reżyser

Alkoholik to...

Nie wartościuję, czy zły czy dobry, myślę, że ma problem. I zastanawiam się w jakiej jest fazie uzależnienia. Zaczynam zauważać, kto jest alkoholikiem.

Gdy widzę pijanego człowieka...

Odsuwam się, nie chcę mieć z tą osobą do czynienia, rozmawiać z nią. To strata mojego czasu, bo ten człowiek i tak ze mną nie rozmawia, jest gdzie indziej.

Alkoholizm to...

Zgadzam się ze słowami Ewy Woydyłło, że to rak duszy. To choroba. Jak schizofrenia. Ale w związku z liczbą alkoholików w kraju, to choroba narodowa, do której wszyscy tak się przyzwyczaili, że przestała dziwić.

Czy trzeba ją leczyć?

Widzę, że jest przyzwolenie na to, żeby być alkoholikiem.

Czy zajmowanie się alkoholizmem w debacie publicznej ma sens?

Na pewno powinno się więcej wiedzieć na ten temat: że można wyjść z alkoholizmu i żyć szczęśliwie. Ale z drugiej strony, to jest trochę tak: idzie ulicą ktoś, kto jest brudny na twarzy, ale go nie znasz, więc mu nie powiesz: „Proszę pana, pan jest brudny. Proszę pana, pan jest alkoholikiem”. Nie pozwala nam na to dobre wychowanie. Aczkolwiek w kontekście śmierci mojego kolegi, w którą był zamieszany alkohol, zastanawiam się, czy nie trzeba było powiedzieć: „Nie pij tyle”, ale z trzeciej strony „nie pij tyle” działa jak płachta na byka i pewnie piłby jeszcze więcej.

Jeżeli to mnie nie dotyczy osobiście i ten ktoś nie chce się leczyć, to ja nie będę go namawiać, bo to wydaje mi się bez sensu.

Mój stosunek do substancji...

Nie jestem abstynentką, a czasem zastanawiam się, czy nie piję niebezpiecznie. Jestem, z pokolenia kobiet, którym niby się coś udało, ale wieczorem łagodzimy stresy winkiem. Zadaję sobie pytanie: gdzie jest ta granica, czy to już? Nie czuję, że mam problem, bo mogę spokojnie nie pić, ale zastanawiam się też, że ten alkohol nie jest całkiem obojętny, wkrada się w życie. Gdy wracam z pracy zmęczona, to lampka wina dobrze mi robi, więc dlaczego miałabym z niej zrezygnować? Ale mam też świadomość, że dwa kroki w bok i mogłabym już być poza bezpieczną granicą, po drugiej stronie. Widzę jak silne to jest w moim środowisku, bez alkoholu nic się nie dzieje. Jestem tym trochę przestraszona, bo też w tym uczestniczę. Ale mam refleksję, że nie wiemy z czym igramy.

Masz w bliskim otoczeniu alkoholików?

Jestem dzieckiem rodziców, którzy popadli w alkoholizm w ostatniej fazie życia. Wychowywałam się we w miarę normalnej rodzinie, ale na starość rodzice mnie zaskoczyli decyzją, że postanowili się rozpić. Próbowaliśmy z siostrą walczyć, żeby nie pili, ale to było niemożliwe, bo pili za własne pieniądze. Nie mogliśmy nic zrobić.

Mój mąż jest praktycznie abstynentem. W najbliższym otoczeniu nie mam tego problemu. Ale mam koleżankę, która chyba jest uzależniona i o tym nie wie. Mnóstwo ludzi, z którymi pracuję, przychodzi do pracy w strasznym stanie, co czasem uniemożliwia pracę. Są to aktorzy. Ten problem jest mocny. Ale w moim środowisku panuje też przyzwolenie: „No, słabszy dzień miał”. Szczególnie mężczyznom się to wybacza. Nic nie umie, nieprzygotowany, ledwo stoi na nogach, ale trudno, słabszy dzień. Kobietom mniej się wybacza. Dla mężczyzn pijana kobieta jest obrzydliwa. Ale i tak nie spotkałam się z sytuacją, żeby ktoś zwrócił takiej kobiecie uwagę.



Alkoholik to...

„Człowiek z problemami”, po przejściach, mogą być problemy. W przypadku znajomej czy bliskiej osoby mogę się w skrajnym przypadku zaangażować w pomoc, ale wolę „z bólem” albo „niestety” pozwolić tej osobie dotknąć jakiegoś dna, żeby chciała sama się wydostać.

Gdy widzę pijanego człowieka...

To zależy od stanu upicia – od „była niezła impreza” po „ale upadek...”

Alkoholizm to...

Choroba umysłu albo duszy. Nie wiem czy słusznie, ale dzielę go na „zapijanie traumy” i na „niemożność zakończenia imprezy”. Jest to słabość nabyta. Ale dzięki literaturze mam też romantyczne postrzeżenie alkoholizmu („upadli poeci”, „ból istnienia”, „perła w rynsztoku”).

Zajmowanie się alkoholizmem...

Ma sens. Myślę, że temat powinien być poruszany, choć nienachalnie (żeby nie zarzucić społeczeństwa tym problemem). Uważam, że szczególnie istotne jest świadectwo osób, które się z tym uporały.

Znasz kogoś uzależnionego od alkoholu?

Znam kilka osób, które sobie poradziły i kilka, które sobie nie radzą. Wobec tych, które sobie poradziły najtrudniej jest mi pokonać moją własną postawę „uważania na tematykę alkoholową”, żeby nie dotykać delikatnego w moim mniemaniu tematu. Mój stosunek do alkoholizmu nazwałbym umiarkowanie przyjazną postawą wobec osoby z problemami.

Małgorzata, 48 lat, kostiumograf

Gdy słyszysz słowo „alkoholik”...

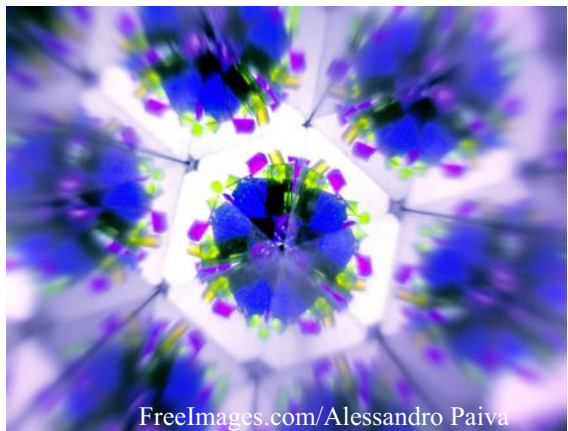
Smutno mi, gdy to ktoś znajomy. Bo to się wiąże z kłopotami, cierpieniem tej osoby. Myślę, że się stoczyła. Ale chwilę później myślę już w kategorii choroby, nie potępienia, że jest problem.

A gdy widzisz pijaną osobę?

Zażenowanie. Ale to zależy od tego, jak ta osoba się zachowuje. Są pijani ludzie, którzy po prostu „bawią się dobrze”, czyli uczestniczą w zabawie. Ale w zawodowej sytuacji, gdy bycie pijanym jest kompletnie nie na miejscu, raczej się odsuwam. Bo nie chcę ingerować w ten problem.

Czym według ciebie jest alkoholizm?

Gdy ktoś musi pić, żeby przeżyć kolejny dzień. Albo musi nie pić, żeby przeżyć kolejny dzień. Mam świadomość, że alkoholizm niejedno ma imię, to znaczy, niejeden etap. Postrzegam go w kategoriach choroby, w której chory ma swój udział. Porównałabym to do powtarzającej się skłonności, a udział polega na tym, że mogę starać się nad tym zapanować, ale chyba też potrzebna jest kwestia uświadomienia sobie tego, że mam problem. Myślę, dobrze tej choroby nie rozumiem. Mam poczucie, że alkoholizm jest inną chorobą niż taka, która dzieje się tylko na poziomie niesprawnego organu. Alkoholizm jest związany z siłą woli, bardziej niż inne choroby. To kwestia charakteru, a dokładniej psychiki i świadomości. Oraz wiedzy – co można zrobić z tą chorobą. Kwestia świadomości chyba nie ma specjalnie znaczenia przy chorobach takich, jak zapalenie płuc. Alkoholizm jest dla mnie chorobą związaną bardziej z duszą niż fizjologią, choć ma też skutki fizjologiczne.



Ma sens poświęcanie temu tematowi miejsca w publicznej debacie?

Zdecydowanie tak! Bo kwestia uświadamiania może wzrosnąć, bo od świadomości się wszystko zaczyna. O szkodliwości nadużywania wszyscy mają szansę dowiedzieć się z etykiet, więc edukacja powinna iść w kierunku uświadomienia, że alkoholik to człowiek taki, jak niealkoholik (nie gorszy, nie inny), tylko mający ten konkretny problem.

Masz w bliskim otoczeniu alkoholików?

Zetknęłam się z takimi osobami. Może niewiele wiem na temat alkoholizmu, bo to nie jest tematem moich codziennych rozmów czy rozmyślań, ale mam wrażenie, że tak jak różni są ludzie, tak w różny sposób alkoholizm może się u nich objawiać.

Ewa, 40 lat, gospodyni domowa

Gdy słyszysz słowo „alkoholik”...

To słowo wywołuje skojarzenie z chorobą, problemem, ucieczką. Jeżeli dotyczy bliskiej osoby mam potrzebę zrozumienia problemu.

Pijany człowiek...

...budzi uczucie dystansu, lęku przed nieobliczalnym zachowaniem, czasem niechęci. W przypadku bliskiej osoby pojawia się strach przed uzależnieniem i sygnał do przyjrzenia się, dlaczego pije.

Alkoholizm to...

Choroba niszcząca osobę, której dotyczy i jej/jego bliskich.

Ten temat w debacie publicznej...

Powinien być poruszany jako jeden z kluczowych. Wydaje mi się, że nie jest to problem marginalny i większość znanych mi osób bezpośrednio lub pośrednio zmuszona była zmierzyć się z alkoholizmem. Podejrzewam jednak, że jako temat trudny, w pewnym sensie wstydlivy, może budzić niechęć społeczną.

Adam, 49 lat, przedsiębiorca

Gdy słyszysz słowo „alkoholik”...

Myślę i czuję: osoba chora, zagubiona. Bliska osoba to większa chęć pomocy.

A gdy widzisz pijaną osobę?

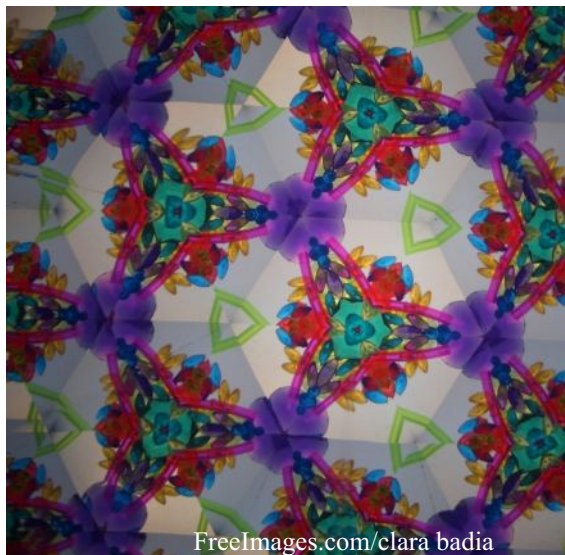
Współczuję.

Alkoholizm to...

Jest uznawany za chorobę. Dla mnie to forma świadomej lub częściej nieświadomej ucieczki.

W debacie publicznej...

Poświęcanie temu tematowi miejsca ma wielki sens. Ludzi nie trzeba leczyć, ludziom trzeba wskazać drogę i pomóc na początku.



Anna, 32 lata, redaktor książek dla dzieci

Co myślisz, czujesz, kiedy słyszysz słowo „alkoholik”?

Zwykle jest to złość i jej pochodne (że przez alkoholika dzieci mają nefajne życie), oraz żal, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości. Dotyczy to nawet obcych mi osób, zarówno alkoholików, jak i ich rodzin, głównie dzieci.

A gdy widzisz pijanego człowieka?

Przede wszystkim złość i odrazę. Uczucia są jednak zróżnicowane w zależności od stopnia upojenia i zdegenerowania społecznego, ale też płci danej osoby. O ile mężczyźni wywołują u mnie reakcje dość agresywne, o tyle kobiety dodatkowo zażenowanie, poczucie wstydu niejako za nie same. Ale to zależy też od tego, kim jest ta osoba. Gdy dotyczyło to siostry, to nie rozumiałam, ale

bardziej martwiłam się o nią. Osoba, która opiekowała się mną w dzieciństwie wzbudzała we mnie strach, wstyd i odrazę. Natomiast upijanie się mojego byłego partnera - rozpacz, poczucie przegranej, bezsilność, żal, a z czasem przeradzało się w mieszankę rozpacz i złości, aż została sama złość. Ta

rozpacz, bezsilność i przegrana dotyczyły później każdego mojego chłopaka, który przekroczył liczbę trzech piw czy kilku kieliszków.

Alkoholizm to...

Nałóg. Mimo sporej wiedzy na ten temat, mimo świadomości, że jest to choroba, ciężko zaakceptować mi ten fakt. Wciąż wygrywają „dziecięce” uczucia, m.in. poczucie krzywdy.

Czy ma sens zajmowanie się alkoholizmem?

Tak. Wciąż jeszcze istnieje wiele fałszywych przekonań na ten temat. Nawet wykształceni ludzie, którzy na co dzień zdają się posiadać większą świadomość, bagatelizują ten problem lub nie zdają sobie sprawy z tego, czym jest alkoholizm. Wielu z nich nie dostrzega różnicy między alkoholikiem, a „zwykłym pijakiem”. Nie wiedzą, czym charakteryzuje się choroba alkoholowa i problem utożsamiają z „patologią”, ich to raczej nie dotyczy. Nawet jeśli ich znajomi piją bardzo często i ewidentnie nadużywają alkoholu, tudzież używają go jako „pocieszyciela”, nie wydaje im się to niepokojące, dopóki mają niezłą pracę, mieszkanie, samochód, etc. (tu mówię o części moich znajomych). Czym niższy status społeczny, tym mniejsza świadomość, alkoholizm traktowany jest jako coś naturalnego lub w najlepszym wypadku „przekleństwo, które akurat nam się przytrafiło”. W takich środowiskach stosunkowo niewiele osób z rodzin z problemem alkoholowym zdaje sobie sprawę, że nie tylko alkoholik „ma problem”, że często i im przydałaby się terapia (tutaj mówię o moich obserwacjach z poprzedniej pracy, o klientach MOPS-ów, dzieciakach z rodzin patologicznych, podopiecznych instytucji typu świetlice środowiskowe, domy dziecka, ośrodki szkolno-wychowawcze, etc., jeśli nie trafią na kogoś, komu pomogła terapia i kto dzieli się doświadczeniem).

problemy

Odpuść, żeby pracować

Och, przepraszam cię bardzo, ale muszę odwołać nasze jutrzejsze spotkanie. Wiesz, zapowiedziała się na kilka dni teściowa... Umówimy się na kawę kiedy indziej, dobrze? Rozmówczyni przeprosza raz jeszcze, a ty słuchasz i ... czujesz ulgę, bo ta kawa z koleżanką była ci potrzebna jak piąte koło u wozu. Skoro odwołała, to przynajmniej jedno popołudnie będziesz mieć wolne. Tyle nazbierało się zaległości! Ustawicznie się spieszysz, w pracy sterta niezłatwionych spraw, w domu ledwie nadążasz z tym, co najpilniejsze, w gazecie czytasz już tylko tytuły, od dawna czujesz się jak maratończyk, tylko mety nie widać...

Przyspieszony tryb życia powoduje przekonanie, że naszym największym problemem jest brak czasu. Tymczasem, prawda jest taka, że wcale nie mamy go dzisiaj mniej niż ludzie mieli kiedyś. W jednym z felietonów żartowniś Michał Ogórek przypomniał, że niespełna pół wieku temu nie było w ogóle wolnych sobót, bo chodziło się do pracy i do szkoły, na tramwaj czekało się długie kwadransy, kupienie czegokolwiek zajmowało pół dnia, o szybkim metrze Warszawa nawet nie śniła. Studenci ręcznie przepisywali z książek, bo nie było ksero, matematycy liczyli na liczydłach, bo nie było kalkulatorów. Zatem dziś, gdy mamy urządzenia wykonujące za nas w ułamkach chwili mnóstwo czynności, powinniśmy mieć czasu a czasu. A nie mamy. Albo myślimy, że nie mamy, co na jedno wychodzi.

Chyba się trochę pogubiliśmy. W każdym razie ci z nas, którzy żyją na przyspieszonych obrotach i nie potrafią zwolnić. Same przyspieszone obroty pochłaniają masę energii, zdecydowanie więcej niż realizowane działania. Tempo zaś nadaje powszechna pogoń za dobrami materialnymi oraz kult sukcesu, najlepiej spektakularnego, związanego koniecznie z medialną celebrawą.

Życie w pędzie ma jednak swoją cenę. Przemęczone ciało, skołowana głowa i stłamszona dusza odpłacają huśtawką nastrojów, depresją oraz skłonnością do szukania ulgi w alkoholu, chemicznych uspokajaczach albo ryzykownych rozrywkach. Przeciężenie systemu nerwowego przekłada się wprost na ataki paniki, większą podatność na choroby, wybuchy złości z błahych powodów, kłótnie w domu i w pracy albo stopniowe izolowanie się od otoczenia, prowadzące do samotnictwa i w konsekwencji do mizantropii, czyli nieuzasadnionej antypatii wobec ludzi. Tak wyglądają współczesne patologie odnotowywane przez epidemiologów badających nasze zdrowie psychiczne.

Chroniczny „niedoczas” jest objawem problemów, które można porównać z zaburzeniem ADHD, czyli nadpobudliwością i deficytem koncentracji, rozpoznany najpierw u małych dzieci. Problem jednak ma zasięg szerszy i obejmuje również dorosłych, zwłaszcza pracowitych, odnoszących sukcesy, ze skłonnością do perfekcjonizmu. Takie osoby potrzebują silnych bodźców, wielkich wyzwań i intensywnych doznań, bo inaczej nudzą się, są znużeni, popadają w apatię i w rezultacie, paradoksalnie, nie są w stanie skupić się na czymkolwiek przez dłuższy czas. I co gorsza, czując ogromne zmęczenie, nie potrafią się wyłączyć, zregenerować, odpocząć.

Do takiego stanu doprowadza zwykle długotrwały brak równowagi pomiędzy pracą i wypoczynkiem, zwłaszcza gdy dla pracy poświęcało się biologiczne i duchowe potrzeby. Oczywiście, do kryzysu dochodzi dopiero po odpowiednio długim nadużywaniu swych sił witalnych. Pierwsze sygnały można jednak rozpoznać dość wcześnie.



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

W praktyce wygląda to mniej więcej tak:

- Szybko się niecierpliwisz, gdy trzeba na coś poczekać?
- Nie możesz skupić się na jednej rzeczy?
- Masz trudności z podejmowaniem decyzji?
- Często zaczynasz następną czynność nie dokończywszy pierwszej?
- Odczuwasz gwałtowne i skrajne emocje na zmianę z apatią i znużeniem?
- Zdarza ci się zapomnieć o sprawach ważnych dla twoich bliskich?
- Zauważasz, że nie odżywasz się racjonalnie?
- Zanedbujesz się fizycznie tyjesz lub chudniesz, choć ci to nie służy?
- Wiele rzeczy odkładasz na później?
- Wewnętrzny niepokój przenosi się na nieporządek w otoczeniu?
- Bez przerwy coś robisz, a jednocześnie czujesz, że pracujesz mniej i gorzej niż dawniej?

Jeżeli ta lista odnosi się przynajmniej częściowo do ciebie, to uwaga: wyhamuj zanim będzie za późno. Poluzuj lub całkowicie wyłącz na pewien czas rozpedzony mechanizm. Bo jak nie, to doprowadzisz się do zawału, nerwicy, depresji, impotencji, albo po trochu do tych wszystkich zaburzeń.

Rozsądna decyzja jest jedna: odpoczynek. I to nie jednorazowy i akcyjny, lecz włączony od teraz na stałe do twojego trybu życia. Bo stresom i przeciążeniom przeciwdziałać trzeba systematycznie, a nie okazjnie lub dopiero w sytuacjach kryzysowych.



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

W tym celu trzeba gruntownie przedefiniować sens odpoczynku. Nie powinniśmy traktować go jako nagrody za osiągnięcia ani jako marnowania czasu czy sposobu na całkowite wyłączenie z życia, niczym przewodu elektrycznego z kontaktu. To, jak wiadomo, powoduje, że lampy gasną i przestają pracować agregaty. Tego nie chcemy. Odpoczynek nie ma być rezygnacją z pełni życia, właśnie on – w harmonii i równowadze z obowiązkami i zadaniami – pozwala osiągnąć pełnię życia.

Może to brzmieć szokująco, ale to prawda. Nadmierna praca i pośpiech to rodzice stresu. A stres powoduje nadprodukcję „hormonów złości” – adrenaliny i noradrenaliny. One zaś blokują wydzielanie „hormonu szczęścia”, czyli serotoniny – i to właśnie dlatego przepracowanym ludziom grozi obniżenie nastroju i depresja. Proste? Proste. Więc pora przekonać pracoholików (oraz leniuchów), że odpoczynek to taki sam obowiązek jak praca. Co więcej: od odpowiedniego odpoczynku zależy jakość pracy, więc gdy

komuś bardzo zależy na dokonaniach i sukcesach, to tym bardziej powinien nauczyć się sztuki odpoczynania.

Na pierwszym miejscu – bez względu na wiek, stan zdrowia, status materialny czy miejsce zamieszkania – wszyscy eksperci zalecają **ruch na świeżym powietrzu**, najlepiej w porach największej operacji promieni słonecznych i w ekologicznie zdrowym otoczeniu. Drugi w kolejności punkt dotyczy regularnego przebywania w **towarzystwie** ludzi życzliwych, pogodnych, interesujących i nienarzekających. Trzecie zalecenie to możliwie różnorodny wachlarz **ulubionych rozrywek** tak, by przy każdej pogodzie i w każdych warunkach móc sobie zapewnić odpowiednią formę zabawy, relaksu, igraszki, uciechy, frajdy lub przyjemności. Do tej kategorii należą też rozmaite hobby, zapomniane lub zaniedbane z powodu nadmiaru pracy.

Na zakończenie kilka ostrzeżeń. Podczas zaplanowanego odpoczynku włączaj komórkę tylko raz dziennie na kilka minut, nie siadaj przy komputerze i absolutnie nie rozmawiaj ani nie myśl o pracy. Jeżeli jesteś pracoholikiem, nie planuj zbyt długiego ani beczynnego wypoczynku, bo nagły spadek „hormonów akcji” w twoim organizmie może doprowadzić do gwałtownego pogorszenia samopoczucia. A przecież chodzi o to, by wypoczynek dawał radość, która następnie przełoży się na skokowy wzrost energii niezbędnej do efektywnej i dającej satysfakcję pracy. W ten sposób koło się zamknie, ale będzie to zupełnie inne koło niż takie, w którym przepracowanie przekłada się na wyczerpanie energii, której brak prowadzi do coraz gorszej pracy, więc ta z kolei nie przynosi ani dobrych efektów ani satysfakcji, powodując, że stale pracując, mamy na pracę coraz mniej i mniej ochoty...

To ja już zdecydowanie wolę to pierwsze koło i dlatego kończę ten artykuł, wychodzę pobiegać z psem, a jak po spacerze poczuję przypływ energii, to artykuł przeczytam, poprawię i wyślę do *Arki* z najlepszymi życzeniami dla Czytelników, których mam nadzieję, przekonałam, że odpoczynek potrzebny nam jest, aby dobrze pracować, a nie odwrotnie.

EW

Baby nie są jakiś inne

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu, w początkach formowania się profesjonalnego podejścia do alkoholizmu, uważano, że kobiety na alkoholizm nie chorują! Praktyka pokazywała wprawdzie co innego, ale wobec „naukowych faktów”, rzeczywistość była ignorowana.

Bodaj pierwsze poważne badania, wyznaczające na wiele lat standardy podejścia do alkoholizmu, przeprowadził w latach 40, a ich wyniki opublikował w 1960 roku Elvin Morton Jellinek. Stworzył wówczas typologię alkoholików, przez kolejne dekady traktowaną jako biblia dla leczenia odwykowego. Nie byłby to fakt specjalnie znaczący dla naszych rozważań, gdyby nie pewien drobiazg: Jellinek badania przeprowadził wyłącznie na mężczyznach, na długie lata przyklepując przekonanie, że alkoholik to mężczyzna.

Wydaje się być faktem, że kobiet alkoholiczek jest mniej niż chorujących na alkoholizm mężczyzn. Dlaczego tylko się wydaje? Bo prawdopodobnie niemożliwe jest przeprowadzenie miarodajnych badań statystycznych w zakresie uzależnień. Można wprawdzie policzyć liczbę pacjentów



Ilustracja: dryicons.com

zgłaszających się na terapię lub po jakąkolwiek formę pomocy. Można liczyć w izbach wytrzeźwień. Można popatrzeć na spotkaniach Anonimowych Alkoholików (tu nikt rejestrów nie prowadzi). Ale to wyłącznie wycinek rzeczywistości, bo nikt nie jest w stanie oszacować, ilu alkoholików – kobiet oraz mężczyzn – nigdy nie zgłosi się po żadną pomoc, nie trafi w żadne z wymienionych miejsc. Biorąc pod uwagę dostępne możliwości, czyli opierając się na obserwacjach prowadzonych w ośrodkach terapeutycznych oraz w AA, można by oszacować, że kobiety stanowią mniej więcej 1/3 uczestników.

Przekonania, które zrodziły i wciąż rodzą wiele problemów próbującym wytrzeźwieć kobietom, ocierają się o podwójne standardy i nierówne traktowanie mężczyzn i kobiet. I nie chodzi wcale o walkę płci. Chodzi o sposób, w jaki odbieramy i widzimy pijącego/pijanego mężczyznę oraz

pijącą/pijaną kobietę. Mężczyzna może, kobieta nie bardzo! Mężczyźni więcej się wybacza, kobiecie nie! Mężczyzna miał ciężki dzień, chciał się zabawić, przeholował. Kobieta jest godna pożałowania.

Te przekonania nie zmieniły się od kilkudziesięciu lat. W początkach istnienia wspólnoty Anonimowych Alkoholików były równie silne. Kobiety upijały się, degradowały, staczały, cierpiały, chorowały i umierały. Ale nie mogły być chore na alkoholizm. One były upadłe! Nie miały wstępu do AA. Pierwsi uczestnicy AA sami wspominają te niechlubne początki, wynikające z uprzedzeń, niewiedzy i strachu. Bo przecież fakty pokazywały coś innego, niż przekonania i późniejsze badania. Szczęśliwie podejście do kobiet-alkoholiczek się zmieniło. Przynajmniej w pewnym zakresie. Kobiety mogły uczestniczyć w spotkaniach Anonimowych Alkoholików. I w terapii. Pozostał „jedynie” problem przekonań i uprzedzeń.

Przekonań i uprzedzeń, które żywią zresztą również kobiety. Także uzależnione. Zobaczyć w sobie uzależnienie, czyli zniewolenie, przyznać się



do niego i poprosić o pomoc jest bardzo trudno („dba” o to sama choroba). O wiele trudniej przejść te wszystkie przeszkody, gdy wie się i czuje, że takie zachowania, upadki, taka totalna degrengolada (również, a może przede wszystkim, psychiczna i duchowa) przesuną mnie na margines,



spowodują całkowite odrzucenie społeczne. Jeśli sądzę, że alkoholizm to upadek, a alkoholiczka to nie chora osoba, a ostatnie dno – zrobię wszystko, żeby nie przyznać się, że to mnie dotyczy. Jeśli sądzę, że inni myślą tak samo – jak mogę przyjść do nich z moim problemem? Profesjonalni – dobrzy, sensowni – terapeuci nie kierują się takimi szkodliwymi

przekonaniami. Trzeźwi, przebudzeni alkoholicy w AA również nie! To prawda, można mieć pecha i kiepsko trafić. Wtedy zawsze warto pamiętać, że są inne ośrodki, inne mityngi. Trzeba szukać podobieństw (łączy nas jeden problem, jedna choroba, na którą mamy wspólne rozwiązanie) i możliwości rozwiązań problemu.

Alkoholizm kobiet i mężczyzn nie różni się specjalnie. Nie różni się cierpienie i rozmiar wewnętrznych zniszczeń (ten jest zależny raczej od indywidualnych cech charakterologicznych i osobowościowych niż od płci). Różnią się modele picia, choć i tu kobiety sięgają po męskie wzorce. Różnią się też obszary, w których alkoholicy – kobiety i mężczyźni – są najbardziej podatni na degradację. Zdrowieje się w podobny sposób, bo choroba alkoholowa dotyka tych samych obszarów, fizycznych, psychicznych i duchowych człowieka. Jednak pewną nierówność podtrzymujemy sami: żony i partnerki alkoholików same wysyłają ich na terapię, na mityng, pchają ku zdrowiu, ku pracy nad sobą. Mężowie i partnerzy alkoholiczek... hm, jeśli jeszcze są przy swoich

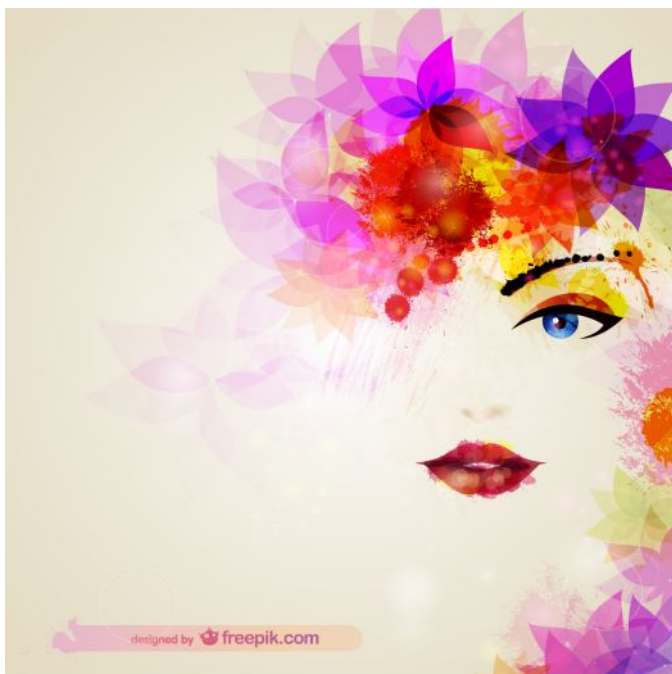
alkoholiczkach, mogą nie być tak wyrozumiali (lub tak zdeterminowani). To świetnie, że przestała pić. A teraz niech zajmie się domem, dziećmi, rodziną. Nadrabiać trzeba! To pierwsza bariera. Bo owszem, trzeba, ale nie na 100 procent, na początku trzeźwość wymaga zabiegów. Bez nich zniknie, rozpuści się w kolejnych piwach, drinkach, kieliszkach wina i łożach.

Inną przeszkodą może być niezrozumienie, zazdrość. Alkoholik, by wytrzeźwieć, potrzebuje wsparcia, potrzebuje wspólnoty. Najłatwiej ją na początku zbudować z innymi alkoholikami, mężczyznami i kobietami, którzy poradzi sobie ze swoim problemem alkoholowym i mogą podzielić się doświadczeniem i konkretnymi rozwiązaniami w tym temacie, albo zwyczajnie wesprzeć, pocieszyć, wysłuchać. „Ale przecież nie będziesz tam łąziła, obściskiwala się z tymi chłopami...”

Niestety te bariery mogą wyrastać w umyśle samej kobiety-alkoholiczki. Wtedy są nawet bardziej szkodliwe niż stawiane przez innych ludzi. Warto wiedzieć, że nie ma takiej sytuacji, która pragnącej wyzdrowieć osobie zamknie drogę do trzeźwości. Dzieci? Praca? Odległości? Brak pieniędzy? Szpital?

Alkoholicy są wszędzie, wielu, naprawdę wielu rzetelnie realizuje 12 Krok AA, i chętnie przyjedzie do szpitala, zadzwoni, spotka się, poradzi, opowie o sobie, wesprze, porozmawia. Kto chce, szuka sposobów...

Mika Dunin



z prasy

Nie wiadomo, jak to działa, ale działa...

Od lat tym zdaniem kwitują naukowcy swoją bezradność wobec fenomenu Anonimowych Alkoholików. Tego, co wymyślili sami alkoholicy, żeby skutecznie powstrzymać nałóg, przed nimi nie wymyślił nikt – żaden psychiatra, psycholog ani moralista.

Właśnie przypada 80 rocznica powstania tej unikalnej organizacji o globalnym zasięgu, która bez przywódców i dotacji rozprzestrzeniła się po prawie stu pięćdziesięciu krajach świata. Za historyczny początek AA uważa się spotkanie w maju 1935 roku w mieście Akron, w stanie Ohio, nowojorskiego maklera giełdowego Billa W. i miejscowego chirurga Boba S. Obaj panowie uważali się za „beznadziejnych alkoholików”, wtórując opiniom swoich lekarzy, psychiatrów i udręczonych żon. Nie spotkali się przypadkiem. Skontaktował ich ze sobą miejscowy pastor, do którego zadzwonił Bill, przerażony, że znów nie wytrzyma i wpadnie w ciąg pijacki, co tym razem prawie na pewno skończyłoby się tragicznie. I oto stała się rzecz niesłychana. Dwaj mężczyźni w średnim wieku, którzy przepili więcej niż połowę swego życia, nie napili się przez kilka kolejnych wieczorów, tylko rozmawiali, rozmawiali, rozmawiali. Nawiasem mówiąc, żaden z nich nie sięgnął po alkohol aż do śmierci, po wielu latach od tamtego pierwszego spotkania.

Obaj wkrótce odkryli, że rozmawiając również z innymi alkoholikami byli w stanie podtrzymywać abstynencję. Co więcej, te rozmowy także innym pomagały powstrzymać się od picia. Liczba niepijących nałogowców, wcześniej niezdolnych do dłuższych przerw w picciu, zaczęła się powiększać. Wokół Billa W. w Nowym Jorku i wokół doktora Boba w Akron powstały pierwsze regularne grupy osób pragnących przestać pić. Pomysł spotkań

i rozmów podchwytywali kolejni alkoholicy. Grupy zaczęły się mnożyć, ogarniając coraz to nowe miejsca. Bill i Bob postanowili spisać swoje doświadczenia, udostępniając je w ten sposób przybywającym nowicjuszom. Tak powstała podstawowa książka „Anonimowi Alkoholicy” (zwana potocznie „Wielką Księgą”), opublikowana w 1939r. Dała ona nazwę całej Wspólnocie, najpierw szybko rozprzestrzeniającej się w USA, a z biegiem lat w innych krajach i innych częściach świata.

W „Wielkiej Księdze” został zawarty program 12 Kroków, prowadzący do wyzdrowienia z alkoholizmu poprzez gruntowną przebudowę sposobu myślenia, odczuwania i postępowania. Odrodzenie duchowe w rezultacie wdrażania tych kroków w życie oraz niesienie posłania innym alkoholikom okazały się skutecznym sposobem na trwałe utrzymanie trzeźwości.

W celu uniknięcia sporów grozących rozpadem Wspólnoty i jej ideowym deformacjom, spisano zasady działania Wspólnoty pod nazwą „Dwunastu Tradycji”. W niezmienionej formie określają one do dziś sens, cel i reguły Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Z czasem w kolejnych krajach powstawały odpowiedniki „Wielkiej Księgi”, pisane przez rodzimych uczestników AA. Polska wersja zawiera osobiste opowieści kilku polskich pionierów AA. Pierwsza grupa zawiązała się w Poznaniu już w 1974 roku, po kilku latach spotykało się kilka grup w Warszawie. Dziś w Polsce liczba grup AA dochodzi do trzech tysięcy. Rok temu polskie AA świętowało swoje oficjalne czterdziestolecie.

Kiedyś w Ameryce wpadła mi w ręce książeczka, będąca spisem ponad stu wspólnot opartych na identycznych zasadach co AA, ale nie dla „alkoholików pragnących przestać pić”, lecz dla ludzi z innymi nieuleczalnymi problemami. I oto, „dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją” – jak głosi początek preambuły AA odczytywany przed każdym mityngiem – w tych rozmaitych „dwunastokrokowych” grupach ludzie rozmawiając ze sobą, znajdują wsparcie od osób o podobnym problemie i pomagają sobie wzajemnie odzyskać zdrowie umysłu, ciała i duszy.

Sławny amerykański futurolog Alvin Toffler w jednym z wywiadów uznał światowy ruch Anonimowych Alkoholików za najważniejszy dar przekazany ludziom XXI wieku przez poprzednie pokolenia. W dobie gloryfikacji narcystycznego indywidualizmu oraz niesamowitego awansu specjalistów, profesjonalistów i ekspertów, ludzkość – czyli my wszyscy – niemal kompletnie zatraciła odwieczną zdolność do wzajemnej pomocy. AA tę zdolność przywraca i potwierdza.

Niemal od początku istnienia Wspólnoty, Anonimowi Alkoholicy byli w Ameryce obiektem analiz, studiów i badań naukowych. Widząc rosące szeregi alkoholików utrzymujących dzięki AA abstynencję, lekarze, psychiatry i psycholodzy nie tylko wprowadzili do swojej klinicznej praktyki wskazówki zaczerpnięte z Dwunastu Kroków, lecz w swych szpitalnych zespołach zrobili miejsce dla niepijących alkoholików, czyniąc z nich równoprawnych terapeutów, będących pozytywnym i przekonującym wzorem dla pacjentów. Wtedy też nastąpiła największa rewolucja w leczeniu nałogowych alkoholików. Medyczne odtruwanie połączone z różnymi metodami obrzydzenia lub zakazywania picia zostało zastąpione terapią grupową, wzorowaną na mityngach AA.

Podobne zmiany następowały od połowy lat 1980-tych w Polsce. Niestety zanika partnerstwo profesjonalnych terapeutów ze Wspólnotą AA. Obecnie nasze leczenie odwykowe zdominowała hybryda psychologiczna (skądinąd skopiowana z amerykańskiego Modelu Minnesota opartego na 12 Krokach). W zespołach terapeutycznych prawie nigdzie już nie pracują instruktorzy terapii rekrutujący się spośród trzeźwiejących alkoholików. Wielka szkoda. Bo tymczasem Wspólnota AA pozostaje sprawdzonym sposobem utrzymywania trzeźwości i ustawicznego doskonalenia jakości życia duchowego dla tysięcy uzależnionych kobiet i mężczyzn. Równolegle rozwijają się w Polsce inne Wspólnoty „dwunastokrokowe”, m.in. Anonimowi Narkomani, Hazardziści, Seksoholicy, Anonimowe Żarłoki i Anonimowi Depresanci.

Ewa Woydyłło

DDA KRZYWDĘ obrócić na swoją KORZYŚĆ

Z psychoterapeutką Magdaleną Ilnicką rozmawia Michalina Kaczmarekiewicz

ArkA: Czy DDA jest chorobą?

Magdalena Ilnicka: Syndrom DDA formalnie rzecz biorąc nie jest chorobą, ale ponieważ WHO się waha w tym temacie, więc i wszyscy się wahają. Na pewno wśród dorosłych dzieci alkoholików występuje więcej zaburzeń niż wśród ludzi wychowanych w przeciętnie normalnych rodzinach – od zwykłych nerwic, depresji po alkoholizm czy inne uzależnienia. Dorosłe dzieci alkoholików cechuje deficyt niektórych umiejętności społecznych, i tu przydałaby się korekta. Żeby graniczne doświadczenia w dzieciństwie nie skutkowały dożywociem w patologii. Jeśli ktoś jest dobrze przystosowany do chorej sytuacji, to kiepskie ma mechanizmy przystosowania do sytuacji zdrowych. Siłą rzeczy będzie wywoływał, tworzył i wchodził w sytuacje chore, bo one są dla niego bezpieczne.

A: Znasz ludzi, którzy wyszli z alkoholowego domu i nie mają takich komplikacji w sobie?

M.I.: Znam mnóstwo ludzi, którzy świetnie sobie radzą w życiu. Mimo że mają życiorys alkoholowy i nie byli nigdy na żadnej terapii, bo nie było mody albo nie było czasu. Natomiast każdy z nich ma jakiś rodzaj nadkontroli.

A: Ta nadkontrola może umęczyć otoczenie!

M.I.: Może przede wszystkim umęczyć samą kontrolującą osobę. Bo w pewnym sensie to nie jest jej wybór. Ona nie może tego wyłączyć dopóki się nie zorientuje, że to ma. Zresztą, w tej nadkontroli jest wspierana, bo to bardzo użyteczne społecznie. Żeby ktoś sprawdzał, czy wszystko jest w porządku, gaz wyłączony, klucze, paszport zabrane, maile na pewno wysłane. Jest mnóstwo sierotek Maryś i Jasiów, którym takie ciągnięcie pasuje, bo zwalnia je z odpowiedzialności. Ale osoba kontrolująca też ma przecież z tego profity – jest ważna! Bez niej ta sierotka Marysia zginie. I to też jest pułapka, bo jak sierotka wyśle takie sygnały, które zresztą z radością kontroler-ratownik przyjmuje, to nawet jakby chciał ją zostawić – nie może. Przecież bez niego sierotka zginie!



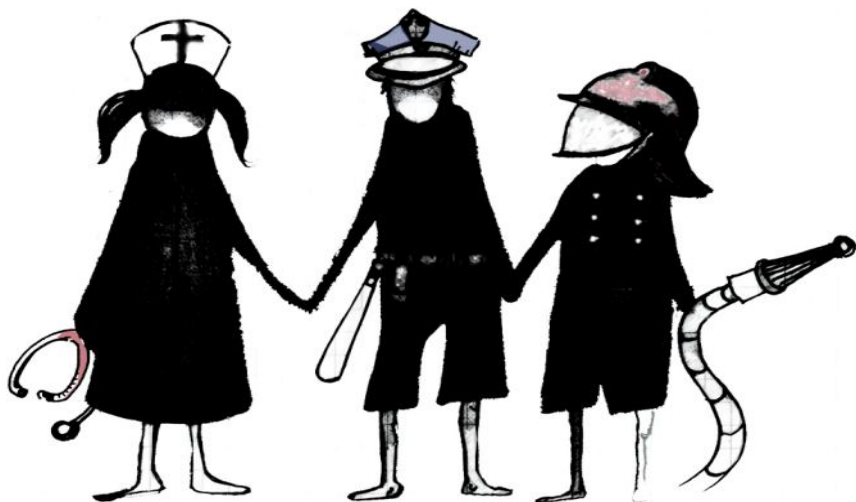
A: Czy taka czujność jest czymś złym?

M.I.: No właśnie! Jeśli ma się doświadczenie życiowe, że co chwila się coś wali i pali, to czy czujność jest chorobą? Wydaje mi się, że nie. Jeżeli jest się bardziej czujnym i kontrolującym, to już poza domem, społecznie często wchodzi się w role czujnika i kontrolera: prokuratora, pielęgniarke, policjanta. Czy prokurator może nie być czujny? No, nie. Więc gdzie tu choroba...

A: To gdzie tkwi haczyk?

M.I.: Ten kłopot najbardziej widać, gdy nie trzeba być wcale czujnym. Jeśli ktoś siedzi z przyjaciółmi w ogrodzie, jest miło, wszyscy fajnie się bawią, a on doskonale wie, że za ogrodzeniem szykuje się jakaś afera albo że za furką ktoś za szybko przejechał. Taki człowiek nawet na chwilę nie odpuszcza, nie odpoczywa. To są przeciążenia, które muszą się jakoś odbić, gdzieś wyleźć. Ale jednocześnie jest to bardzo miłe społecznie – to osoby, które odstawiają szklankę w bezpieczne miejsce, złapią w locie przewracające się dziecko.

DziAT



sit specjalnych

Rys. Karolina Przybylska-Jeske

Ale można też spojrzeć na to w ten sposób: choć taka osoba będzie zawierać głupie związki, łądować się w niebezpieczne historie, beznadziejne – jak by powiedział ktoś z boku – chore, to z drugiej strony, w sytuacji kryzysowej (jakikolwiek poważne zagrożenie, wojna, epidemia, katastrofa) taka osoba, która ma oczy dookoła głowy, poradzi sobie. Będzie zorganizowana, uniknie niebezpieczeństwa, wykorzysta szanse. To jest zasób. Osoby, które wierzą w służby, porządek, będą czekały na innych, bo same nie potrafią nic zrobić. Ktoś z posagiem alkoholowym da sobie radę.

A: Ale katastrofy nie są standardem. Jak mają sobie radzić dorosłe dzieci alkoholików w okresie pokoju i spokoju?

M.I.: Ludzie są różni i różnie wykorzystują swoje psychologiczne wyposażenie. Gdyby dzieciom alkoholików zaoferować możliwość odpoczynku, odpuszczenia czujności, wyluzowania, to właściwie nie musiałyby być źle. Ja bym nie chciała żyć w świecie, w którym nie ma ludzi czujnych, zorganizowanych, z taką gotowością do pomocy, do reagowania. Ale też widzę, że to napięcie, zmęczenie nieustającym dyżurem jest trudne do uniesienia. Bo przeciętni ludzie mają taki odruch: niebezpieczeństwo – odsunąć się, nie brać udziału, bo to przykre, nie myśleć o niebezpiecznych rzeczach.

A: I to jest normalne?

M.I.: Tak się wychowują zdrowi ludzie. Komandosów się szkoli specjalnie, oni tak nie mają od dziecka. To, że masz mieć oczy dookoła głowy to jest efekt szkolenia.

A: A DDA zamiast uciekać zaraz się włada, poleci pomagać.

M.I.: Chyba że jest dzieckiem za mgłą, wtedy nigdzie nie poleci, bo niczego nie zauważy, i nie ma mocy, żeby gdziekolwiek lecieć.

A: A można wykorzystać ten „defekt DDA” – czujność jako atut?

M.I.: Można, i wykorzystuje się. Często dorosłe dzieci alkoholików to są pomocarze: bo mają wrażliwość, tkliwość, uwagę skierowaną na innych. Odnajdują się w zawodach szybko interwencyjnych: policja, straż pożarna, ratownictwo.

A: Można więc wybrać taki zawód. A jak w prywatnym życiu wykorzystać ten „posag”?

M.I.: Sporty, przytomność, zabezpieczenia. W każdej sytuacji można mieć z tego profity, pod warunkiem, że się ogarniesz i to nie będzie przymus. Reagowanie nie będzie koniecznością.

A: A jak zamienić przymus w wybór?

M.I.: Po pierwsze, edukacja. Można to zrobić świadomością. Że ta czujność jest odpowiedzią na zagrożenie. Pytanie, czy to realne zagrożenie! Jeśli są u mnie znajomi z małymi dziećmi, to uważam na talerze z gorącym rosołem. Ale już półmisek z ciastkami odpuszczam, bo najgorsze, co może się stać to potłuczony talerz. Poparzone dzieci są realnym zagrożeniem. Potłuczony talerz nie. Muszę zlikwidować prawdziwe niebezpieczeństwa i obserwować siebie, bo inaczej się w życiu nie przekonam, czy mogę być spokojna, jeśli nie kontroluję wszystkiego, jeśli nie stoję na straży całego świata.

A: Czy żeby się tego nauczyć jest potrzebna terapia?

M.I.: Moim zdaniem nie, można samemu, tylko trzeba wiedzieć, że się ma takie odruchy i czemu one służą. Ale ja mam spory szacunek do tych mechanizmów obronnych, nie chciałabym ich wszystkich wyłączać i zupełnie stracić czujności. Taka czujność – jeśli tylko wyłączyć przymus, który rodzi potworne obciążenia (czasem DDA uciekają od nich w alkohol, narkotyki, tabletki, pracę) – jest bardzo przydatna. Tak naprawdę również dla osoby, która ją ma – bo może zrobić coś pozytywnego.

A: Czyli może się okazać, że to całe DDA to wcale nie jest dopusty boży, że z tego można też wyciągnąć coś dobrego?

M.I.: Jest różnie. Jeśli nadkontrola zmienia się w kompulsję albo pojawiają się inne zaburzenia psychiczne, to nie jest dobrze. Ale takie ponadprzeciętne życiowe ogarnięcie jest przecież bardzo fajną cechą. Każdy ma jakiś życiorys. Można się na niego obrażać, ale można też przyjrzeć się – co dobrego dostało mi się oprócz trudnych i krzywdzących doświadczeń. Zwłaszcza, że życiorysu się nie zmieni. Dorosłe dziecko alkoholika nie przestanie nim być, nawet jeśli rodzica już nie ma. Po co dokładać sobie dodatkową karę? Wystarczy że dawniej było trudno.

Sprawca przemocy jest także jej ofiarą

O strategiach pomocy i programach interwencyjnych dla sprawców przemocy w rodzinie z Ewą Woydyłło, dyrektorką programu regionalnego Fundacji im. Stefana Batorego, rozmawia Svetlana Kuzminych, doktor psychologii i psychoterapeutka z Nowosybirsk.

S.K.: Dlaczego mamy się w ogóle zajmować wsparciem dla agresorów, czy nie lepiej pomóc poszkodowanym? A sprawców przemocy po prostu karać?

E.W.: Istnieją dwa powody. Wiadomo na podstawie badań oraz obserwacji, że samo karanie sprawców przemocy nie wystarczy, aby zmienili oni swoje społeczne zachowania i przestali przejawiać agresję. Jeśli ktoś jest przyzwyczajony, by zachowywać się agresywnie, kontrolować i dominować lub zastraszać innych, to sam z siebie nie przestanie tego robić.

Ponadto, kara generuje gniew i poczucie odrzucenia przez społeczeństwo. Większość skazanych pragnie zemsty na ofierze, ponieważ uważają, że to przez nią zostali osądzeni i skazani. Często ludzie, którzy odbyli karę, wracają do swojego środowiska jeszcze bardziej zacięci. To uczucie zemsty i gniewu osadzeni więźniowie, sprawcy przemocy, przenoszą na społeczeństwo jako całość, a karę więzienia postrzegają jako stosowanie przemocy wobec nich. W ten sposób zamyka się patologiczne koło, a przemoc powtarza się i rozszerza.



Jak widać, osadzenie sprawcy w więzieniu, bez odpowiednich działań psycho-edukacyjnych lub społeczno-terapeutycznych nie zmienia zachowania sprawcy i nie zapobiega dalszemu rozprzestrzenianiu się przemocy. Dlatego też, aby nie narażać ofiar na ponowne incydenty przemocy, trzeba nauczyć sprawców unikania brutalnych zachowań.

S.K.: Dlaczego oni to robią – stosują przemoc wobec swoich bliskich: bo są moralnie uszkodzeni, źli? A może zbyt słabi, by powstrzymać agresywne impulsy?

E.W.: Sprawcy przemocy są także jej ofiarami. Przeważnie ludzie ci urodzili się i dorastali we wrogim środowisku i sami byli ofiarami relacji, opartych na rozmaitych formach przemocy. Wiele badań potwierdza wpływ przeżytych w dzieciństwie traum na kształtowanie się anty-socjalnych cech osobowości oraz agresywnych nawyków w późniejszych okresach życia.

Ziarna przemocy zasiewane są w dzieciństwie. Zwykle agresorzy sami doświadczyli upokorzenia, wyuczonej bezradności, dyskryminacji lub

zaniedbań. Większość z nich od dzieciństwa przebywała w nieprzyjaznym środowisku własnej rodziny, podwórka, szkoły, dzielnicy, grupy rówieśników. Brakowało im poczucia bezpieczeństwa, miłości, troski i szacunku dla zasad moralnych. Wszystko, do czego jesteśmy przyzwyczajeni w dzieciństwie funkcjonuje w dorosłym życiu jako nasze przyzwyczajenia. A nazywamy je przecież „drugą naturą”. Są one tak silnie i głęboko wpojone, że na własną rękę, bez pomocy z zewnątrz nie można się tych nawyków wyzbyc.

Musiało takim osobom zabraknąć odpowiedniego wychowania i dobrych wzorów opartych na szacunku, współpracy i poszanowaniu praw. Sprawcy przemocy to ludzie „niewychowani” albo „źle wychowani”. Nikt ich nie nauczył, że nie wolno krzywdzić słabszych. Nikt nie powstrzymał ich agresji w dzieciństwie, nie pokazał alternatywnych partnerskich sposobów współżycia. • le przygotowane do życia dzieci źle się w nim urządzają. Brakuje im umiejętności budowania bezpiecznych relacji. I te niedobory należy uzupełnić.

S.K.: Czy jest możliwe nauczenie agresorów, przyzwyczajonych do przemocy, żeby potrafili zatrzymać niedopuszczalne zachowanie?

E.W.: Idea skutecznego powstrzymania się od jakichkolwiek form przemocy

została przetestowana i potwierdzona. Jest ona oparta na założeniu, że przemoc jest zachowaniem nabytym, którego człowiek się nauczył, a skoro nauczył się używać przemocy, to może też „oduczyć” się to robić. Dla sprawców przemocy w rodzinie tworzone są specjalnie



Fot. Pixabay

programy re-educacyjne, korygujące nie tylko ich zachowania, ale przede wszystkim ich najgłębsze przekonania o tym, że wolno im wymuszać siłą i strachem zaspokajanie swoich potrzeb. One zasługują na szacunek, ale nie powinny być realizowane za cenę krzywdzenia drugiego człowieka. W aresztach i więzieniach programy te przygotowują agresywne osoby do tego, by po wyjściu na wolność, potrafiły budować zdrowe i bezpieczne relacje. Okres kary można wykorzystać do edukacji i pracy socjalnej z więźniami. W USA na przykład, nauczycielami i trenerami grup edukacyjnych są instruktorzy, którzy sami przeszli podobne programy i mogą wykorzystać własne doświadczenia z przeszłości, związane ze stosowaniem przemocy. Są oni żywym przykładem i nadzieją, że można nauczyć się żyć inaczej.

Dla większości sprawców przemocy i kryminologów, programy edukacyjne mające na celu eliminację zachowań agresywnych są pierwszym pozytywnym „wychowawcą”. Sprawcy przemocy pracują nad osobistymi przekonaniem i przemianą, wykluczającymi przemoc: fizyczną, werbalną, seksualną i emocjonalną. Opanowują naukę dobrego życia rodzinnego, bez krzywdzenia swoich żon i dzieci. Dowiadują się, jak budować partnerstwo oparte na równości, wzajemnym szacunku i tolerancji. Trenują stabilność i spokój mimo przeżywanych frustracji, koncentrując się na kontrolowaniu siebie, a nie innych.

S.K.: Co by Pani poradziła zainteresowanym z Rosji i innych krajów, w których nie ma podobnych programów edukacyjnych w systemie więziennictwa ani na wolności?

E.W.: Najpierw trzeba zacząć pisać i mówić głośno o zjawisku przemocy. Ważne jest, aby ludzie zaczęli rozumieć, co jest przemocą, i że można jej zapobiec, że można rozmawiać o tym w swojej lokalnej społeczności, w szkole, w środowisku zawodowym.

Uczestnicy seminarium „Jak pracować z ofiarami i sprawcami”, które odbyło się w Fundacji Batorego w Warszawie we wrześniu 2015, to pracownicy

penitencjarni, kierownicy ośrodków leczenia uzależnień, eksperci z instytucji publicznych, psychologowie, konsultanci. Oni są w stanie wprowadzić elementy programu „przeciw przemocy” do swojej pracy z pacjentami i klientami, a także w zaawansowanej fazie terapii z osobami uzależnionymi. Ci, którzy stykają się z młodzieżą, mogą włączyć program zapobiegania przemocy do szerszych działań profilaktycznych. Każdy może wnieść od siebie coś, co sprawi, że na świecie będzie mniej przemocy.

S.K.: Faktycznie, wielu pracowników ośrodków leczenia uzależnień dostrzega problem przemocy w rodzinach osób uzależnionych, zarówno w trakcie pijaństwa, jak i w trzeźwym życiu. Zasada „wystarczy być czystym” nie działa.

E.W.: Często się zdarza, że uzależniony od narkotyków czy alkoholu uzyskuje trzeźwość, a mimo to problemy w relacjach z bliskimi pozostają.

Substancja zostaje usunięta, ale dawne nawyki nie.

W Polsce w niektórych ośrodkach odwykowych, pacjenci mają możliwość skorzystania z programu oduczającego agresywnych zachowań, który uczy jednocześnie panowania nad swoim gniewem i innymi gwałtownymi emocjami.



Fot. Pixabay

Przekład z języka rosyjskiego: KK

Zapał do niepalenia

S*ilna wola* nie jest taką cechą, jak kolor oczu czy wzrost. Nikt tak po prostu, nie przychodzi na świat od razu obdarzony tym wielce przydatnym atrybutem charakteru. Silną wolę wyrabia się od dziecka w drodze rozumnego wychowania, systematycznego ćwiczenia cierpliwości, wytrwałości w dążeniu do celu i umiejętności „odkładania gratyfikacji“, jak psycholodzy nazywają zdolność do czekania na spełnienie potrzeb i zachcianek. Szczęśliwcy, którym ktoś w tym pomógł! Ale są i tacy, co oprą się nawet porządniejszemu wychowaniu i pozostaną łakomczuchami, maruderami i wygodnickimi leniuchami, co to nie dokończą żadnej pracy na czas (a nawet nie na czas, tylko w ogóle...).

O takich nieudacznikach mówimy, że mają **SŁABĄ WOLĘ**, czyli cechuje ich podatność na pokusy i niepohamowana skłonność do ulegania zachciankom. Skądinąd wiadomo, że pewne zachcianki nie dają wiele pożytku ani nawet przyjemności, tylko kłopoty, problemy i niezadowolenie z siebie. Słaba wola to coś takiego, jak wiotkie mięśnie niezdolne do udźwignięcia własnego ciężaru albo jak samochód z zepsutym silnikiem: niby pojazd, a nie pojeździe. Wynika z tego jeden wniosek, że silna wola opłaca się w życiu zdecydowanie bardziej niż jej brak.



Fot. Pixabay

I tu mamy dobrą wiadomość: silną wolę można zacząć wyrabiać w dowolnym momencie życia. I jeszcze lepszą wiadomość: wcale nie trzeba ćwiczyć woli w sensie uniwersalnym, żeby osiągać olimpijskie wyniki we wszystkich dziedzinach. Wystarczy, że wyćwiczymy wolę w sprawach, na których nam najbardziej zależy. Nad tym uporem i determinacją, zwanymi umownie silną wolą, można pracować, zajmując się realizacją najpierw jednego celu, potem drugiego, a potem następnego... Tak więc można pozostać niepoprawnym śpiochem albo spóźnialskim, ale jednocześnie nauczyć się akuratnie i terminowo płacić podatki. Albo można nie dokończyć rozpoczętego kursu języka obcego, ale bez wpadek rzucić palenie.

Tajemnica powodzenia w treningu silnej woli polega na tym, że w ogóle nie zajmujemy się „wolą“ – ani słabą, ani silną! Zajmujemy się natomiast dwoma innymi sprawami: **MOTYWACJĄ** oraz **REALIZACJĄ**. Innymi słowy, samym chceniem, czyli ową osławioną silną wolą nie wprowadzimy upragnionych zmian i nie wykonamy zamierzonych zadań. Musimy najpierw wyrobić w sobie naprawdę niezachwiane przekonanie o słuszności i pożyteczności zamierzenia (**MOTYWACJA**), a następnie zacząć stosować praktyczne sposoby osiągnięcia obranego celu (**REALIZACJA**).

Przećwiczmy to na konkretnym przykładzie: przyjmijmy, że chcesz rzucić palenie. Zacznijmy zatem od zbudowania solidnej motywacji. W tym celu zaznacz na poniższym wykazie co najmniej 5 powodów, które uznasz za ważne (i ewentualnie dopisz od siebie takie, których tu nie wymieniono):

-
- palenie zagraża zdrowiu (drogi oddechowe, płuca, alergie), a mnie na zdrowiu zależy
 - palacze mają zmarszczki wokół ust (nie podoba mi się to)
 - palacze mają brzydszą cerę (j.w.)
 - palacze mają ciemne zęby (okropność!)
 - w mieszkaniach palaczy panuje fetor starej popielniczki (przykre i niezdrowe)
 - sami palacze też brzydko pachną (przykre podczas całowania i przytulania)
 - palenie skraca oddech (ciężko podbiec lub wbiec na schody)
 - pieniądze na papierosy można wydać na lepsze cele (ktoś policzył, że przez 10 lat „wypalił“ średniej klasy samochód)
 - palacze przyczyniają się do zatruwania także innych
 - dzieci palaczy częściej wpadają w ten nałóg
 - palaczom trudniej podróżować samolotami, gdzie się nie pali
 - palacz jak nie może zapalić staje się nadmiernie nerwowy
 - im wyższa kultura i ogłada, tym mniej ludzie palą
 - im większe zarobki, tym mniej palaczy

A teraz, skoro już widzisz, że warto rzucić palenie, zaznacz poniżej, co będziesz robić, aby skutecznie to zrealizować:

- poinformuj najbliższe osoby, że postanawiasz rzucić palenie
- znajdź kogoś sympatycznego i życzliwego, kto będzie cię wspierał
- poproś palaczy, aby nie kusili cię paląc w twojej obecności
- usuń ze swego bezpośredniego otoczenia zapalniczki i popielniczki
- przemebluj mieszkanie tak, by zlikwidować ulubione „kąciki palacza“
- zacznij stosować techniki relaksacji ilekroć pomyślisz o papierosie
- nie pozwalaj sobie na nudę i bezczynność
- bierz prysznic zamiast papierosa (pod prysznicem się nie pali!)
- zwiększ ilość ruchu na świeżym powietrzu (rower, bieganie, rolki)
- zacznij uprawiać sport (pływanie, tenis, siłownia, aerobic)
- nagradzaj się czymś miłym za każdy dzień bez papierosa

Powodzenia!

Ewa Woydyłło

Dlaczego rzuciłem palenie?

Gdy słyszałem, jak znajomi z terapii i AA mówili, że trudniej im było się rozstać z papierosami niż z alkoholem, myślałem: „Co oni gadają! Niemożliwe! Głupota!”. Ale kiedy na mnie przyszedł czas, okazało się, że jednak mieli rację.

Pałęm od 24 roku życia, nigdy chyba więcej niż paczkę dziennie, przeciętnie 8-12 sztuk. Czyli nie za dużo. Ale codziennie. Lubiłem to. Najbardziej kochałem tego pierwszego macha, po którym kręci się w głowie i ma się lekki odjazd.

Pić przestałem w wieku 45 lat, ale nadal pałęm. Po czterech latach zacząłem pracę na Programie Dwunastu Kroków AA i pewnego pięknego dnia doszliśmy ze sponsorem do Kroku Szóstego. Powiedział mi, że krok ten to szkoła charakteru i w związku z tym dostałem zadania:

- wstawać codziennie o 5.00
- odmówić sobie kawy przez 2 tygodnie.

Kiedy już tak wstawałem bladym świtem, szedłem na spacer, gimnastykę i modlitwę do pobliskiego lasku. Któregoś dnia (z nudów chyba) wymyśliłem, że może przebiegnę się kawalek. Potem codziennie chciało mi się biec troszkę dalej. Dziś mam za sobą trzy maratony i parę tysięcy wybieganych kilometrów.

No, ale wtedy wciąż pałęm. Rano biegałem, a potem jarałem. Chciałem to jakoś pogodzić, nawet myślałem, że nieźle by brzmiało: *pierwszy maratończyk, który regularnie pali!* Dodatkowo zacząłem spotykać się z pewną kobietą, niepalącą. Potrafiłem już wytrzymać prawie cały dzień bez papierosa, ale za to wieczorem, kiedy wróciłem po spotkaniu do domu... Była nagroda! Jak z alkoholem, myślałem.



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

Chyba mniej więcej wtedy sponsor zadał mi banalne, ale fundamentalne pytanie: „*Po co palisz?*”. Długo nie umiałem dojść do prawdy. A była taka, że paliłem dokładnie po to samo, po co piłem: żeby odciąć się od rzeczywistości i poczuć ulgę. Kiedy przestałem pić, wciąż miałem jeszcze jedną dróżkę ucieczki od bycia „tu i teraz” – papierosy. Chciałem je wreszcie rzucić, tylko wciąż „nie byłem całkowicie gotowy”. Jeszcze na terapii wziąłem udział w programie rzucania palenia, ale wytrzymałem zaledwie 6 dni. Przy okazji

badania przed rozpoczęciem tego programu, okazało się, że moje uzależnienie od nikotyny jest prawie wyłącznie psychiczne. Wystarczyłoby więc zmienić sposób myślenia...

Któregoś wieczoru po udanej randce, kiedy wreszcie miałem się zaciągnąć pierwszą tego dnia fajką, pomyślałem: *Ciekawe, co by było gdybym nie zapalił? Gdybym położył się spać bez papierosa?* Ciekawość wzięła górę. Potem byłem ciekaw, jak to jest nie palić 2 dni, i tak dalej. Po jakimś tygodniu przypomniałem sobie o powiedzeniu: *„Jak się chcesz dowiedzieć, od czego jesteś uzależniony to sobie tego odmów”*.

Nie wiedziałem, że aż tak bardzo będzie mi się chciało palić. Kiedy tylko spotykała mnie jakaś trudność w pracy, włączał się program: „Zapal! Zrób sobie kwadrans przerwy w życiorysie, będzie ci lżej!”. Powstrzymywałem się z trudem. Miałem też straszne wahania nastrojów, głównie w dół. Lęki, ciągły niepokój, czarne myśli i ogromną duszącą zazdrość o nową dziewczynę. Utrzymywały się prawie dwa miesiące. *Dobrze, że miałem koło siebie osoby, które mi pomagały*. Dziewczyna wsparła radą, znajdowała teksty i opowieści o problemach dotyczących tych, którzy rzucają palenie. Sponsor mówił, że to, co się ze mną dzieje, jest normalne. Rozmawiałem też ze znajomymi, którzy wcześniej rozstali się z nałogiem – czułem się po tych rozmowach lżej.

Na szczęście były też zauważalne plusy, inaczej po co byłoby rzucać! Wreszcie biegałem bez poczucia winy, że prowadzę „podwójne życie”, przestałem pokasywać i odpluwać. Pojawiły się intensywniejsze zapachy, nie musiałem się martwić, że cuchnie mi z ust. Zniknął lęk, że zapracowuję na raka płuc albo krtani. I chyba najważniejsze – poczułem się wolny.

Ciężko nieraz zachować tę wolność, bo dym papierosowy wciąż pachnie, kusi, obiecuje przyjemność i ulgę. Nawet teraz, po trzech latach od ostatniego papierosa. Na szczęście teraz wiem, jak sobie radzić z takimi stanami. Wytrzymać jeszcze 2 minuty bez papierosa. Albo wypić colę, albo zjeść orzeszki. Przejdzie. Takie i podobne sposoby pozwalają mi wciąż być niktynistą niepalącym.

Tomasz

Musiłam przestać

Nikotynizm – wybór czy zniewolenie?
Element fajnego stylu życia
czy lekkomyślna, egoistyczna zachcianka?
Pierwszym krokiem do zmiany jest
świadomość – czym tak naprawdę jest
palenie papierosów.

Kinga: Długo paliłaś?

Beata: 25 lat. Rozstałam się z nikotyną w wieku 41 lat. Najpierw, ponad 8 lat wcześniej, rozstałam się z alkoholem.

K: Ja rzuciłam palenie w trzecim roku abstynencji. Nie mogłam już znieść siebie palącej. A ty dlaczego rzuciłaś palenie?

B: Sponsorka mnie przymusiła.

K: Jak to?

B: Zaczęłam pracę na Programie 12 Kroków AA. Znalazłam sponsorkę i ktoś mi powiedział, że przy niej będę musiała rzucić palenie. Nastraszona, zapytałam ją, czy to prawda. A ona odpowiedziała: „Przecież ja cię do tego nie zmuszę”. Miałam nadzieję, że jednak mi się upiecze, ale od tego spotkania jakoś przestało mi się dobrze palić.

K: Straciłaś komfort palenia?

B: Coś w tym stylu (śmiech). Sponsorka uświadomiła mi, że mój nikotynizm niszczy nie tylko mnie. Moi bliscy, społeczeństwo też ponoszą skutki mojej lekkomyślności. To egoistyczne.

K: Brzmi górnolotnie.

B: Jak sobie przypominałam twarz mojego dziecka, które prosi mnie, żebym nie paliła... (długa cisza) Wtedy nic mnie to nie obchodziło, nie chciałam wiedzieć jego smutku i strachu. Teraz mi z tym strasznie.

K: To wystarczyło do rzucenia?

B: Chciałam się wymigać z tego rzucania. Przecież jeśli nawet robię krzywdę, to tylko sobie. Pieniądze sama zarabiam. A wtedy sponsorka mi przypominała, że tak, zarabiam, pracuję pięć dni w normalnej pracy, a kolejne dwa w dodatkowej. Przepalałam właśnie te dwa dni. Spytała:

„I uważasz, że to jest w porządku, że nie ma cię nigdy w domu, dla dziecka, dla bliskich?”. Powoli zaczęłam dostrzegać skutki palenia. Ale nie wiem, czy gdyby sponsorka nie naciskała, to bym rzuciła.

K: Jak to, naciskała?

B: No, wracała do tematu (śmiech), nie odpuszczała. Gdy doszliśmy do 6 Kroku, który mówi o porządkowaniu charakteru, rezygnowaniu z wad, rzuciła z niewinnym uśmiechem: „Nie wiem czy pamiętasz, ale miałas na tym kroku rzucić palenie...”. W pierwszym momencie poczułam się oszukana... Jak to?



Fot. Freemages.com/Deb Collins



Fot. Freemages.com/Maurice Rodin

K: Aha – umówiłyście się i teraz ona bezczelnie chce, żebyś się wywiązała ze swojej części umowy? Przygotowywałaś się specjalnie?

B: Odkąd zrozumiałam, że to nie żarty, że się nie wykręcę, zaczęłam się przygotowywać. Psychicznie – że muszę rzucić, czy mi się to podoba czy nie. Zaczęłam się też czuć niezręcznie – jak mam mówić innym alkoholikom o wolności, którą daje Program AA, skoro sama jestem ograniczona przez nikotynę.

K: A czułaś bunt?

B: Oczywiście. Ale zaczęłam szukać ludzi, którzy nie palą. Dostałam jakieś książki, ktoś podesłał link do ciekawej strony, sama zaczęłam szukać informacji, np. na stronie Ministerstwa Zdrowia. Zrozumiałam, że może nie być lekko, bo nikotyna działa na mózg jak narkotyk.

K: Ja mam wrażenie, że łatwiej mi było skończyć z piciem. Przy papierosach mówiłam sobie – chyba lepiej żebym zapaliła, niż mam się napić – i wracałam do palenia. Dopiero ten ostatni raz wyszedł, bo zrozumiałam, że to tak samo, jak z piciem – nie mogę sobie pozwolić nawet na jednego macha.

B: Ja ze strachu, że będę musiała rzucić, zwiększyłam ilość nikotyny – zamiast jednej paczki dziennie zaczęłam palić dwie. Pierwszy taki skok liczby papierosów miałam po zaprzestaniu picia, wtedy naprawdę zaczęłam palić dużo i przymusowo. Wcześniej, przy alkoholu, mogłam nie palić nawet kilka dni. Nie potrzebowałam tak nikotyny, miałam mocniejszy „znieczulacz”. Ale jak miałam się rozstawać z tym jedynym, który mi został, to jakbym na zapas chciała się napalić.

K: Słyszałam, jak doktor Woronowicz doprowadza do wściekłości alkoholików z długoletnią abstynencją, zadając im niewinnie pytanie czy palą. I twierdzi, że jeśli ktoś pali, to nie jest trzeźwy. A ty czułaś bunt na takie słowa? Że nie ma trzeźwości, jeśli nadal przyjmujesz wziewne środki zmieniające nastrój?

B: Od razu się z tym pogodziłam i może dlatego rozstanie z papierosami było tylko czasu. Sponsorka zasugerowała , żeby przed rzucaniem zwiększyć aktywność fizyczną. Zaczęłam chodzić na fitness, choć tego nie lubiłam.

K: Miałaś wsparcie?

B: Tak, miałam kontakt z ludźmi, którzy rzucali. Na przykład z kolegą, który rozstawał się z nikotyną w tym samym czasie. Dzwonił, mówił, jak mu ciężko. Wtedy ja opowiadałam, co u mnie, a on: „Rany, to u mnie nie jestem aż tak źle” (śmiech). Na wszelki wypadek znalazłam też mityng dla nikotynistów. Zaakceptowałam, że głody nikotynowe mogą trwać nawet 12 miesięcy. Czyli że przez kolejny rok mogę odczuwać konsekwencje mojego 25-letniego palenia. Wsparłam się na samym początku tabletkami. Wtedy bardzo mocno poczułam, z czym się mierzę. Obiecywałam sobie, że już nie zapalę. I szłam po następnego papierosa. I nie mogłam tego zrozumieć. Byłam wyczerpana tym, że nie panuję nad nikotyną. Poczułam bezsilność. Wtedy zaczęłam się modlić, prosić o pomoc. „Ja nie mogę, Ty możesz, pomóż”.

K: Ja miałam takie poczucie, gdy siedziałam z przyjaciółką w kuchni, miło sobie rozmawiamy, tylko mi jest niedobrze od papierosa, nie wiem już którego podczas naszej malej kawki. Już mnie mdli, dusi i nagle spostrzegam, że właśnie zapaliłam kolejnego. To było tak dziwne uczucie, przykre, rozczarowujące.



Fot. Freemages.com/Cernasite

Nie panuję nad tym. To mną rządzi. Jak ci szło na początku?

B: Było źle. Przez pierwsze dni głód nikotyny trzymał mnie po pół godziny. Pojawiła się złość. Przypomniało mi się szaleństwo odstawienia alkoholu – byłam nadwrażliwa, poirytowana, nie mogłam ćwiczyć, bo mnie strasznie bolało w klatce piersiowej, nie mogłam oddychać.

K: A jak przyjęło to twoje otoczenie?

B: Chyba od każdego w domu usłyszałam wtedy: „Idź, zapal!”. Tak jak wtedy, gdy odstawiałam alkohol: „Idź się napij i daj nam wszystkim spokój”. Nie czułam nawet cienia satysfakcji z powodu rzucania. Męczyłam się tylko. Miałam w tym czasie do czynienia z psychiatrą, który gdy dowiedział się, że rozstaję się z nikotyną, spytał, czy to dlatego, że chcę być taka czysta. Nie, ja chcę być wolna. Nie chcę być napięta. Nie chcę tracić czasu, który zżera mi palenie, bo mogę poświęcić go na relacje z ludźmi. Gdy odstawiałam nikotynę, poczułam jak działa egoizm. Jak krzywdzę, jak jestem skoncentrowana na sobie i mam gdzieś innych, bo moja potrzeba zapalenia liczy się najbardziej.

K: Kiedy poczułaś pierwszy raz, że było warto rzucić palenie?

B: Po pół roku. Podobnie miałam z alkoholem. Przez pierwsze parę miesięcy siedziałam i myślałam: „Boże, kiedy będę się mogła znowu napić?”. O paleniu już tak nie myślałam, to było świadome rozstanie. Bardzo też w ciągu tych tygodni po odstawieniu nikotyny pokrzywdziłam moich bliskich, byłam wybuchowa, nieprzyjemna.

K: Oni wierzyli, że rzucisz?

B: Może ci najbliżsi, ale reszta nie. Dalsi krewni byli przekonani, że popalam, bo przecież inaczej nie dałabym rady. Mój partner mówił, że jak rzucę palenie to się bardzo dużo zmieni, bo wreszcie będę! On nie pali, nikotynizm traktował jako moją ogromną wadę: śmierdząc, trwoniąc pieniądze na papierosy, zamiast z nim porozmawiać, posiedzieć – biegnę zapalić. Wcześniej nie widziałam, że nikotyna jest na pierwszym miejscu, że tylko tupię nogami, kiedy ktoś skończy mówić albo wręcz przerywam w połowie, odwracam się

i wychodzę, bo ja muszę zapalić. Nie mówiąc o tym, jak wszystkich trułam. Dopiero po kilku tygodniach mieszkanie przestało śmierdzieć. Niby paliłam w oknie, ale to przecież nic nie dawało, pomieszczenia, ubrania – wszystko było przesiąknięte tym zapachem. Długo nie miałam wężchu. Dopiero zaczynam czuć zapachy. Zaczęło się fajnie, gdy po raz pierwszy zobaczyłam, że jestem w grupie niepalących i tych niepalących jest sporo. A wcześniej mi się wydawało, że wszyscy palą. Tłumaczyłam sobie, że jak przestanę palić, nie będę miała kontaktu z ludźmi... Gdy ktoś mnie dziś prosi o papierosa, a ja mogę powiedzieć, że nie palę, to jest dla mnie super uczucie. Nie pamiętam siebie bez nikotyny, byłam nastolatką, gdy się uzależniłam, jako 16-latką paliłam w domu, nikt mi słowa nie powiedział.

K: Moja siostra ostatnio rzuciła palenie. Obiecała dziecku.

B: Moja młodsza siostra też rzuciła. Chyba na zasadzie: skoro moja siostra może, to i mnie się uda.

K: Jaki jest najlepszy owoc tej akcji z rzucaniem papierosów?

B: Z oczu moich bliskich zniknął lęk. Mój syn, jak tylko zaczął czytać i wziął pudełko papierosów, prosił mnie latami: „Mamo, nie pal”. Bał się, że umrę na raka. Był jedną z osób, które mnie najbardziej wspierały.

Palaczom z mojego otoczenia jest teraz niewygodnie.

K: Bo skoro taki palacz jak ty, rzucił, to co z nimi...

B: Ja byłam gotowa iść w nocy po papierosy.

K: Ja myślałam, że to jest fajna przygoda, takie trochę dekadenskie. A poza tym, przecież wcale tak dużo nie paliłam...

B: Tak, zostawić wszystko i wyjść w nocy po fajki. Dorosła, niby wolna kobieta. Nie ważna jest ilość. Tylko to, co się dzieje, gdy mi się to całkiem zabierze. Nikotynizm to jest takie samo uzależnienie, jak każde. Jestem alkoholiczką, ale łapię się wszystkiego innego po drodze, co tylko może mi przynieść odrobinę ulgi. A ja już tak nie chcę. Chcę być naprawdę wolna.

Wrażliwy

towarzysz broni

Wysmakowany, designerski loft na Manhattanie, a w nim asceta. Bardzo przystojny, pociągający asceta. Przy dźwiękach klawesynu Bacha (to i wiele innych sygnałów wskazuje, że mamy do czynienia z prawdziwym koneserem) żarliwie się modli, je skromne, ale ekologiczne, czyli fit, śniadanie. Przed nim, na stalowym blacie w równym rzędzie: zegarek, telefon, portfel – insygnia mężczyzny sukcesu. Dbą o każdy szczegół – markową bez dwóch zdań koszulę zakłada tuż przed wyjściem z domu. W pięknym apartamencie zostaje tylko samotny welonek w kulistym akwarium. Poznajcie Adama, czystego od 5 lat seksoholika. Te 5 lat to najważniejsza rzecz w jego życiu, zdobyta kosztem ogromnych wyrzeczeń, podszytych strachem.

Neil – misiowaty żartowniś, lekarz na ostrym dyżurze, nowicjusz na grupie SLAA (anonimowych uzależnionych od seksu i miłości). Jeszcze próbuje grać ważniaka, choć kawałek po kawałku wali mu się cały świat, ale on ma własną wersję wydarzeń – zdecydowanie daleką od rzeczywistości.

Mike – „weteran”, od 15 lat na programie AA. Sponsor (czyli opiekun w trzeźwieniu, przewodnik po Programie 12 Kroków) Adama. Bardzo aktywnie pomaga alkoholikom i seksoholikom. Na każdą sytuację ma w zanadrzu slogan (zna je z setek mityngów), niektóre naprawdę celne: „Emocje są

**Emocje są jak
dzieci – nie
sadzasz ich
za kierownicą,
ale też nie
chowasz
do bagażnika.**

jak dzieci – nie sadzasz ich za kierownicą, ale też nie chowasz do bagażnika.”, „Martwienie się jest medytacją o gównie.”, „Wiesz, jak poznać, że nałogowiec kłamie? Otwiera usta.”

Trzech bohaterów, których na pierwszy rzut oka nic nie łączy. A jednak przechodzą wspólnie przez pole walki, i choć każdy toczy własną bitwę, to zwyciężyć (lub choć wyjść cało z opresji) może tylko dzięki wsparciu i pomocy pozostałych.

To film o trudach normalnego życia, o pokonywaniu zwykłych – dla większości ludzi – spraw, które dla nałogowców wychodzących z uzależnienia zwykle ani łatwe nie są (jak umówienie się na pierwszą od lat randkę, gdy seks chciał cię zabić albo szczerza rozmowa z matką, która nie słucha). Pokazuje również niełatwą sztukę równowagi (równowaga dla uzależnionych to niezwykle trudna, czasem nieosiągalna rzecz, stan, do którego jednak dążyć muszą – za cenę przeżycia), bo dużo łatwiej być wspaniałym mentorem, przyjacielem i wsparciem dla innych uzależnionych, współtowarzyszy niedoli, znacznie trudniej mieć dobre relacje w domu, być wyrozumiałym, troskliwym, uczciwym partnerem, małżonkiem czy rodzicem.



Kadr z filmu Thanks for sharing

Niestety, nie umiem wyłączyć części mózgu i oglądać tego filmu jak laik. I nie chodzi o analizę dzieła filmowego, a o problematykę. Jestem w stanie oglądać wyłącznie od środka – znam problem, mam problem, choć niekoniecznie dokładnie ten, o którym film bezpośrednio opowiada.

Pierwsza moja refleksja: nie widziałam jeszcze tak prawdziwego i sensownego filmu o życiu trzeźwiejących ludzi. A wiem, że nie jest łatwo pokazać rzeczywistość leczenia i wychodzenia z uzależnienia bez popadania w tani dydaktyzm, ckliwy kicz lub groteskę (przykładów jest sporo w polskiej kinematografii). Jak podać lekko i uczciwie? Moim zdaniem autorom udało się to doskonale.

Przykłady jak z mojego podwórka. W życiu osób leczących się z uzależnienia (dla ułatwienia nazwałabym ich tak jak i w filmie – trzeźwiejącymi, mimo że nie wszyscy mają problem z alkoholem czy narkotykami), ważne miejsce zajmują spotkania grupy innych trzeźwiejących lub chcących, próbujących trzeźwieć – mityngi. W ciągu godziny, dwóch można na takim mityngu zaprezentować się jak najlepiej, zagrać każdą rolę. Jasne, granie zbyt ewidentne, charakterystyczne szczególnie dla nowicjuszy,

**Nie jest
łatwo pokazać
rzeczywistość
wychodzenia
z uzależnienia
bez popadania
w tani
dydaktyzm,
ckliwy kicz
lub groteskę**

jest łatwo wyczuwalne, zwłaszcza dla doświadczonych uczestników grupy, ale wystarczy pobyć trochę w grupie i w abstynencji, żeby zorientować się jak mówić, żeby wyszło ładnie, żeby było co podziwiać i czego zazdrościć. Nikt tego nie zweryfikuje. Można mówić, że jest świetnie, choć wcale nie jest. Że jest się cudownym ojcem i mężem, a także szefem (lub współpracownikiem), przyjacielem, człowiekiem. Kto to sprawdzi? Kto zajrzy do domu czy pracy gawędziarza? I nie trzeba wcale złej woli. Po prostu... samo jakoś się tak przedstawia. A rzeczywistość pozamityngowa (czyli jakieś 22 godziny w ciągu dnia)? Nieco się różni od malowanych laurek.

W wiarygodny i przystępny sposób film pokazuje istotę i cel wspólnoty (w tym wypadku SLAA), i rozwiązanie, jakim ta wspólnota dysponuje. Bez krygowania i metafor mówi się o: Programie i realizacji Kroków, sponsorze, który coś każe i wymaga, o zasadach czy czynnościach, które trzeba wykonać: modlitwie, codziennych telefonach do sponsora, 90 mityngach w 90 dni, zbieraniu numerów telefonów do ludzi z grupy i wzajemnym wspieraniu się, o medytacji. Świetnie odmalowany jest sposób pracy sponsora ze sponsorowanym (pod tym względem film poleciłabym trzeźwiejącym

**Kto chce
szuka sposobów,
kto nie chce,
szuka powodów.**

nałogowcom, którzy chcieliby skorzystać z rozwiązania, a nie są pewni, czy to tak właśnie ma wyglądać). Historia z czasowym zakazem jazdy metrem (Neil ma wyrok sądowy za froteryzm, który uprawiał głównie w metrze właśnie), czy rezygnacja z korzystania z TV i notebooka przypomniła mi bardzo praktyczną

maksymę: „Kto chce szuka sposobów, kto nie chce – powodów”.

Pewną konsternację wywołuje polski tytuł filmu, przetłumaczony jako: „Między nami seksoholicami” (film reklamowany jest jako komedia romantyczna, co jeszcze bardziej konfunduje, choć jest w nim wiele momentów, które wywołują śmiech). Nie dziwi mnie specjalnie zmiana tytułu, bo amerykańskie „thanks for sharing” nie ma polskiego odpowiednika. Nie ma słowa, bo nie ma desygnatu, czyli zachowania, które to słowo określa.

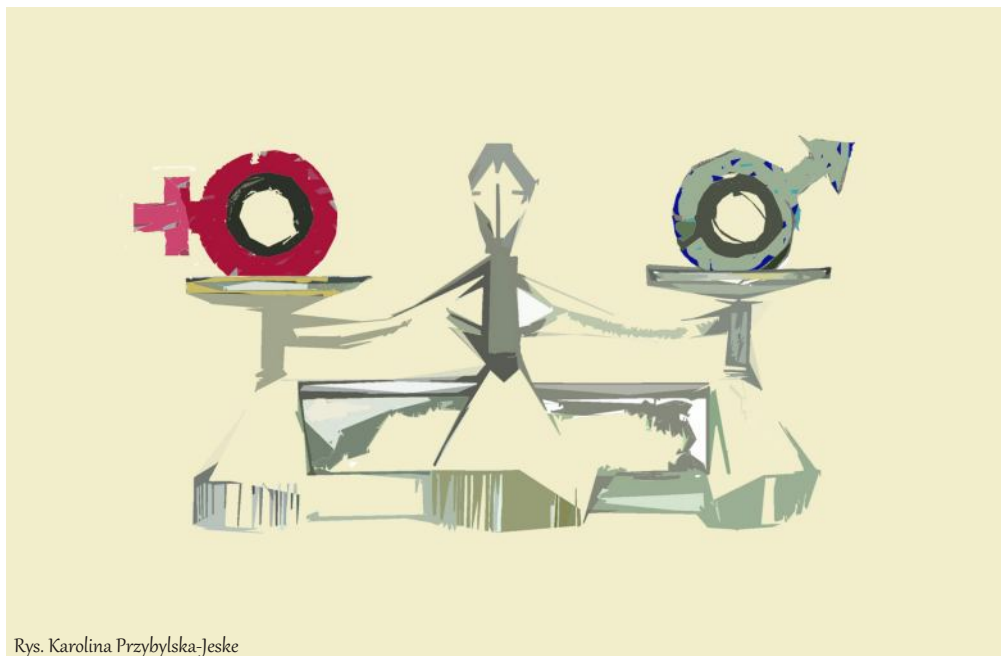
„Thanks for sharing” to formułka, która pada w ściśle określonym miejscu – na mityngu grup działających według 12-stopniowych programów, inspirowanych Programem 12 Kroków Anonimowych Alkoholików – i sytuacji – po wypowiedziach poszczególnych uczestników spotkania. Uzależnieni ludzie spotykają się, by dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją – że można wyzdrowieć i że jest rozwiązanie. Tytułowe „share” to właśnie owo dzielenie się. Jednak te słowa są raczej charakterystyczne dla anglojęzycznych spotkań nałogowców, na polskim mityngu nigdy ich nie słyszałam. Zatem nie tylko przeciętny polski widz, ale nawet polski nałogowiec, nie mieliby

jednoznacznego skojarzenia. A szkoda, bo tytuł, podobnie jak finałowa piosenka, są wielce znaczące, powodują odbiór filmu na głębszym poziomie.

Dzielenie się jest czymś, co określa i buduje wspólnotę. Lecznicza, dobroczynna moc wspólnoty nie jest wymysłem anonimowych alkoholików, oni po prostu doskonale tę wiedzę wykorzystali, przykroili do własnych potrzeb – potrzeby przetrwania, przeżycia, wydzwignięcia się z upadku i podniesienia z dna, wzrostu i przemiany w ludzi, którymi być może nigdy wcześniej nie byli.

W życiu nałogowca wychodzącego z uzależnienia nie ma nic pewnego, zwłaszcza gdy sam zaczyna czuć się zbyt pewnie. Czarne konie zawodzą, a sprawdza się ktoś, na kogo nikt by nie postawił grosza. Ale... to właśnie istota dzielenia się: dziś ty pomożesz mi, jutro ja uratuję ciebie. „Dziękuję, że mi pomogłaś”, „Dziękuję, że dałeś mi możliwość bycia użyteczną” – to równoprawne kwestie i nie ma w nich grama fałszu czy pustej kurtuazji.

Mika Dunin



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

Miłość

niejedno ma imię

Miałam 17 lat, gdy odkryłam, że mężczyzna jest lekiem na wszystkie moje bolączki: poczucie niskiej wartości, przekonanie o własnej nieatrakcyjności, nieśmiałość, lęki, brak miłości rodzicielskiej, nudę i samotność.

„To niesamowite, jak ty się zmieniasz, kiedy w towarzystwie są jacyś mężczyźni”. Te słowa mojej przyjaciółki zapadły mi głęboko w pamięć. Były zresztą wypowiedziane w sposób bardzo sugestywny, tonem pełnym zaskoczenia. Gdy poprosiłam o wyjaśnienie, usłyszałam: „Masz w oczach blask, który gaśnie, gdy jesteś w obecności samych kobiet”.

To było dla mnie zupełnie oczywiste. Nie rozumiałam jej zdziwienia. Spotkanie tylko w damskim składzie? To potworna nuda. Nigdy w czymś takim nie chciałam uczestniczyć. Spotkanie tylko z przyjaciółką? No cóż, czasami trzeba, ale tylko po to, żeby ponarzekać, a najlepiej pogadać o facetach. Araczej, o moim facecie. Tylko wtedy lekko się ożywiałam. Długo nie widziałam w tym niczego dziwnego.

Miałam 17 lat, gdy związałam się z pierwszym mężczyzną. Wtedy też odkryłam, że jest on cudownym lekiem na wszystkie moje bolączki. Na poczucie niskiej wartości, przekonanie o własnej nieatrakcyjności, nieśmiałość, stany lękowe, nieumiejętność radzenia sobie z codziennymi trudnościami życia, brak miłości rodzicielskiej, nudę i samotność. To on, jakby za pomocą czarodziejskiej różdżki, zmieniał mnie w inną osobę. Odważną, atrakcyjną, radosną, dowcipną, rozmowną, śmiejącą się, kochaną, wielbioną

**Nie miało znaczenia,
że mi się specjalnie
nie podobał,
że właściwie się
go wstydziałam.
Potrzebny był tylko
do tego, żeby
zmieniać moje
samopoczucie.**

i, co najważniejsze, zasługującą na takie uczucia. Przy nim naprawdę żyłam, przy nim się nie nudziłam i nie cierpiałam. Gdy się rozstawaliśmy, wszystko się zmieniało. Znow byłam złą córką, kiepską uczennicą, leniwą i przestraszoną nastolatką, nieakceptowaną przez rówieśników. Dziewczyną ze zbyt grubymi nogami, lekką nadwagą, pieprzykami na twarzy i nadmiernym owłosieniem. No, ale miałam już na to lek. To był kochający facet. Nie miało znaczenia, że ja nie byłam nim zainteresowana, że mi się specjalnie nie

podobał, że właściwie się go wstydziałam. Potrzebny był tylko do tego, żeby zmieniać mnie w inną osobę. A raczej zmieniać moje samopoczucie. Szybko i bezboleśnie. Pstryk i już jestem cudowna i wesoła, cały świat u moich stóp. Właściwie to mogę mieć każdego. Pstryk i blask gaśnie. Znow strach jak przeżyć dzień, jak dać sobie radę z niewypełnianymi obowiązkami, marudzącą, płaczącą matką i pijanym ojcem. Ale na szczęście tylko do momentu wyczekiwanego spotkania z NIM.

Tak wyglądało całe moje życie. Matki i ojca w nim w pewnym momencie zabrakło, pojawił się syn i mąż, faceci się zmieniali. Ale jedno było niezienne – poczucie mocy i prawdziwego życia tylko w momencie emocjonalnej, romansowej relacji z mężczyzną. Przez następnych 30 lat moje kolejne związki były coraz bardziej dziwaczne i popaprane. Facet w depresji, który nie wiedział czy mnie kocha, ojciec przyjaciółki, mąż i nasze białe małżeństwo, kolega z pracy, starszy o 27 lat, żonaty kolega z pracy, psychopata, alkoholik, narkoman i impotent. A ja przy każdym z nich czułam się cudownie i wiedziałam, że żyję. Było to życie pełne adrenaliny i problemów, o których uwielbiałam opowiadać.

Wydawało mi się, że wszystko jest pod kontrolą. Że to ja rozdaję karty i kieruję swoim życiem. Do czasu. Do czasu kolejnego żonatego kolegi z pracy, którego żona była akurat w ósmym miesiącu ciąży, a przy którym poczułam się

jeszcze cudowniej niż przy poprzednich. Ale teraz było jakoś inaczej niż dotychczas. Już nie wracałam do domu po spotkaniu, by prowadzić normalne, choć nudne życie. Rozstawaliśmy się, a ja zamierałam w oczekiwaniu na kolejny poranek, kiedy go znów zobaczę. Godziny bez niego były tylko pełnym napięciem czekaniem na moment tej ulgi i ciepła, które mnie ogarniało przy nim. Chciałam wciąż więcej i więcej. Żona nie była, jak przy poprzednich mężczyznach, osobą dodającą tylko barwy mojemu związkowi. Stała się przeszkodą, kimś kto zabiera mój tlen, mój narkotyk. A on jakoś nie chciał od niej odejść. Ani nawet powiedzieć o mnie. Moi poprzedni żonaci mężczyźni albo rozstawali się z żonami (wtedy przestawali mnie prawie interesować), albo żyli obok żon i też przestawali mnie interesować. Ale z tym było inaczej. Zaczynałam mieć obsesję na jego punkcie. Niepokoiło mnie, że nie podejmował żadnych kroków w kierunku rozstania z żoną. Postawiłam więc delikatne ultimatum. „Jestem porządną kobietą i już nie chcę być twoją kochanką. Za bardzo cię kocham”, te słowa miały odmienić sytuację. I odmieniły, choć w sposób, którego się w ogóle nie spodziewałam. On nie wybrał mnie, nie porzucił żony. A ja nie zakończyłam tego związku, choć byłam przekonana, że tylko te dwa wyjścia wchodzi w grę. Nagle poczułam się odcięta od „życiodajnej energii”. Więc nadal z nim się spotykałam, chociaż coraz mniej dobrego samopoczucia przynosiły mi te spotkania. Ja jednak uparcie przed każdym z nich pamiętałam, jaką kiedyś były dla mnie radością i miałam nadzieję, że znówu tak będzie. Po każdym spotkaniu postanawiałam, że to już ostatnie. Mówiłam mu o tym, jakby wypowiedziane słowa miały utwierdzić mnie w tym przekonaniu, jakby miały moc działania. Niestety do następnego razu, kiedy zgadzałam się na spotkanie jakby nigdy nic. I czułam się potem podle. I znów mocne postanowienie, że to już ostatni raz, że czuję się obrzydliwie, że to nie tak miało być. Przecież nie chcę się już z nim spotykać, dlatego więc wchodzę do pracy i od razu piszę maila. Dlatego

Po każdym spotkaniu
postanawiałam,
że to już ostatnie.
A potem zgadzałam
się na następne.



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

odczuwam przymus patrzenia czy jego samochód stoi na parkingu. Dlaczego mówię sobie „nigdy więcej” i w tym samym momencie robię to, czego miałam nie robić?

Do tego doszły natrętne myśli. Myślałam tylko o nim. Dobrze lub źle, nieważne jak, byle o nim. No, czasami o jego żonie. Bo żona się dowiedziała,

on jej o nas powiedział. Wybaczyła mu, a do mnie zaczęła telefonować, jako do jego wielkiej miłości, która honorowo wycofała się z romansu, radząc się mnie jak ratować ich małżeństwo. Wiadomo, że poczułam się jeszcze bardziej podle i obrzydliwie. Pocięczałam ją, a z nim nadal się spotykałam. Jej mówiłam, że skończone, jemu, że nie mogę bez niego żyć. Czułam jakbym miała dwie osobowości. Nie wiedziałam, która jest prawdziwa. Spotkania z nim po minucie radości stawały się męką, a ja uparcie je powtarzałam. Wystarczył sms lub telefon i zgadzałam się natychmiast. A jeśli się nie odzywał, ja inicjowałam.

Rozmawiałam z jego żoną, zapewniając, że kibicuję ich małżeństwu, a jednocześnie pakowałam się na weekend z nim. Pomyślałam wtedy: To już kompletne moralne bagno, tak nie postępowałam jeszcze nigdy. A jednak spędziłam z nim cztery dni, biorąc z nich całymi garściami. Z tyłu głowy była płacząca żona. Wróciłam i poczułam, że osiągnęłam dno człowieczeństwa, według miary, którą wyznawałam. Czułam do siebie obrzydzenie. W takim nasileniu jak nigdy. Powiedziałam o tej historii swojej psycholog, u której od kilku lat leczyłam zaburzenia nerwicowo-depresyjne i usłyszałam: „Pani jest

uzależniona, potrzebna jest terapia uzależnienia.”

**Pomyślałam wtedy:
To już kompletne
moralne bagno, tak
nie postępowałam
nigdy dotychczas.**

Zaczęły się kolejne lata terapii, trwającej w sumie 16 lat. Pamiętam pytanie z początku terapii: Jaki efekt chciałabym osiągnąć na koniec leczenia? Chciałam uwolnić się od obsesji na punkcie tego mężczyzny. „I co dalej?”.

„Zacznę normalnie żyć – odpowiedziałam

– osiągnę wreszcie spokój”. Nie wiedziałam, jak nierealne to były oczekiwania. W ciągu następnych lat wykonałam mnóstwo pracy. Dowiedziałam się na czym polega uzależnienie. Że nie mogę mieć kontaktu z „substancją uzależniającą”.

Udawało mi się powoli wprowadzać to w życie. Straszny wysiłkiem, w wielkim napięciu i z ciągłym uczuciem ciężaru na barkach. Zaczęłam pisać blog i liczyć dni „abstynencji”, czyli dni bez kontaktu z NIM. Co jakiś czas poddawałam się i do spotkania dochodziło. Wtedy zerowałam licznik

i zaczynałam od nowa. Bardzo długo pierwszą myślą po przebudzeniu i ostatnią przed zaśnięciem był ON. Każdy mój stan emocjonalny, czy to była radość czy nuda, czy zmęczenie, budził we mnie ochotę na rozmowę z nim, na telefon lub chociaż sms. Całą siłą woli powstrzymywałam się od tego, ale zdarzało się, że ulegałam impulsowi. Potem czułam się jakbym zawałiła wszystko, jakbym była do niczego. Wielkim wysiłkiem zabraniałam sobie patrzeć przez okno na parking, wypatrywać jego samochodu w drodze do pracy. To się nie udawało, więc z rozpaczą zmieniałam drogę, którą jeździłam do pracy, zmieniałam trasy, którymi jeździłam rowerem, a które były wcześniej naszymi wspólnymi trasami i po których przez parę lat jeszcze jeździłam i spotykałam go „przypadkiem”. Przestałam chodzić na imprezy, w których on brał udział, choć wcześniej byłam przekonana, że nie mogę odmówić „bo to nie wypada”... Wykasowałam jego numer telefonu, co również wydawało mi się niemożliwe, nawet jeżeli zdarzało mi się go kasować, potem odzyskiwałam w panice z historii rozmów. A i tak każdy przychodzący sms budził nadzieję, że to od niego, choć ostatnią wiadomość dostałam parę lat wcześniej. Wykasowałam wszystkie smsy i maile, które czytałam w kółko. Miałam opracowany plan B, na wypadek gdybyśmy musieli razem wziąć udział w jakimś przedsięwzięciu. Jak mam się zachować i co mam zrobić. Nauczyłam się przekierowywać natrętne myśli. Postanowiłam zmuszać się do kontaktu z innymi ludźmi.

Wzięłam udział w paru warsztatach dla kobiet uzależnionych od miłości. Zaczęłam chodzić na grupę wsparcia i mityngi wspólnoty SLAA, czytałam codziennie forum dla osób uzależnionych od alkoholu i szukałam tam odniesień do swojego stanu. Przeczytałam kilkadziesiąt książek na temat uzależnień. Wróciłam do Kościoła i odbyłam spowiedź z całego życia. Nie wiedziałam tylko, dlaczego wciąż nie osiągam upragnionego spokoju. Wciąż czułam ucisk w żołądku i napięcie w klatce piersiowej. Kiedy wreszcie, po dwóch latach, zaczęło mi trochę odpuszczać, pojawiło się coś, czego nie miałam już od 20 lat – LĘK. Sączący się cieniutkim strumieniem, czasami zmieniający się w napad lękowy. Zaczęły mnie gnębić katastroficzne myśli, bałam się śmierci, przyszłości, która jawiła mi się jako apokalipsa. Na takie objawy znałam tylko jeden lek – mężczyznę. A tego leku właśnie nie mogłam już użyć.

O NIM już nie myślałam, ale spokojnie żyć też nie potrafiłam. Byłam coraz bardziej przerażona, nie widziałam przed sobą niczego. Myślałam: To po to chciałam się uwolnić od swojej obsesji, aby teraz wpaść w szpony lęku?!

A jednak byłam dumna, że chociaż od jednego udało mi się uwolnić. Wydawało mi się, że uwolniłam się definitywnie i ostatecznie. Nie budziło mojego niepokoju, że stało się to pod warunkiem unikania tego mężczyzny, nie patrzenia nawet w jego stronę, całkowitej izolacji od niego. Taka spokojna i pewna siebie, po czterech latach od zakończenia romansu, postanowiłam pojechać na wyjazdową imprezę z okazji jubileuszu firmy. Gdy w dniu wyjazdu weszłam do pracy, od razu poczułam się inaczej niż zwykle. Zniknęła gdzieś smutek i lęk, a w ich miejsce pojawiło się podekscytowanie. Niejasne przeczucie upojnego wieczoru, a potem nocy. No bo przecież inaczej nie może być, jemu cały czas na mnie zależy, a tylko dzięki mojej stanowczości nie ma szans na zbliżenie się do mnie. Jeszcze te myśli nie sprecyzowały się w mojej głowie, a już wystarczyło, żebym poczuła się kimś innym. Czarującą kobietą z błyszczącymi oczami. Już nie byłam pięćdziesięciolatką niewidoczną dla mężczyzn. Byłam piękna, atrakcyjna, dowcipna, choć leciutko złośliwa, ale w taki zabawny sposób, który wszyscy uwielbiają. Nie miałam opuszczonych kącików warg i cieni pod opuchniętymi oczami. Miałam promieniejącą twarz i zalotny uśmiech. Boże, kiedy ostatni raz tak się czułam, jakie to wspaniałe uczucie! Euforia trwała do momentu, kiedy zorientowałam się, że on wcale nie zamierza zbliżyć się do mnie. Przeszła w szok i nieudolne próby uwiedzenia go.

**Już nie byłam
pięćdziesięciolatką
niewidoczną
dla mężczyzn.
Byłam piękna,
atrakcyjna, dowcipna.**

Nie reagował, więc zdwajałam wysiłki. Miał ostatnią szansę, mieliśmy obok siebie pokoje. Takiej okazji nie można nie wykorzystać. Przecież niczego bardziej nie pragnął niż seksu ze mną. Pod koniec imprezy, nawiązałam w rozmowie niby żartem, że nasze pokoje sąsiadują ze sobą. Niepokoiło mnie, że do tej pory nic nie mówił na ten temat. Odpowiedział, śmiejąc się: „Ale

fajnie. Możemy do siebie pukać w ścianę”. Całą noc czekałam na sygnał. Przysypiałam i przyśniło mi się, że słyszę pukanie. Otworzyłam oczy, odgłos się nie powtórzył. Zaczęłam stukać w ścianę. Już wtedy wiedziałam, że wpadam w jakąś otchłań. Ale nic się nie liczyło oprócz chęci osiągnięcia upragnionego stanu. Odpowiedzi nie było. Gdy natknęłam się na niego rano, a robiłam wszystko, żeby się natknąć, musiałam mieć coś niepokojącego w twarzy, bo zaproponował mi spacer. Przez chwilę znowu poczułam się wspaniale, niestety tylko przez chwilę. Szliśmy w milczeniu albo rozmawiając o nieważnych rzeczach, żadnego gestu z jego strony. Wtedy poprosiłam, żeby mnie pocałował. Ciągu dalszego nie było.

Czułam się jakby świat się zawalił. Tyle lat pracy nad sobą, tyle starań, tak wiele osiągnęłam. Ale wystarczyła jedna chwila i o wszystkim zapomniałam. Nic się nie liczyło. Nie widziałam już dla siebie wyjścia. Wszystkich możliwości spróbowałam, aby się wyleczyć. I co? Widziałam siebie błagającą o pocałunek, jak o ostatnią szansę na haj, którego tak bardzo pragnęłam!

W stanie rozpacz i desperacji przypomniałam sobie, że kiedyś miałam pomysł, by napisać do jednej z uczestniczek czytanego przeze mnie forum o alkoholizmie. Jej posty czytałam z ogromną uwagą po parę razy i wielokrotnie do nich wracałam. Blog, który prowadziła, był do pewnego momentu blogiem o mnie. Do pewnego momentu, bo potem ona zrobiła Program 12 Kroków i widziałam jakie zmiany w niej zaszły. Tych zmian zazdrościłam i pragnęłam. Do tej pory myślałam: nie jestem alkoholiczką, więc nie mam czego u niej szukać. Zastanawiałam się jak zostaną odebrana i czy nie jak jakieś dziwadło. Teraz już nie miałam żadnych wątpliwości ani obaw. Zostało mi tylko to jedno wyjście. Tylko ta jedna szansa dźwignięcia się z dna. Był niedzielny wieczór, siedziałam w kuchni, otworzyłam laptop i napisałam: „Może to Ci się wydać dziwne, ale czy mogłabyś zostać moją sponsorką?”

Odpisała. Ale to już zupełnie inna historia...

Urszula

Nie chciałam widzieć

Cieżko dziś stwierdzić, kiedy się to wszystko zaczęło. Gdybym uważnie słuchała, prawdopodobnie zorientowałabym się wcześniej, że coś się nie zgadza. Ale obietnica wielkiej miłości przestroniła mój świat uroczą, różową powłóczką. Po ośmiu latach została z niej tylko szara, podarta szmata.

To prawda, zanim jeszcze zostaliśmy parą zaniepokoiło mnie kilka faktów: „okresowe” rozstania z poprzednią partnerką, w czasie których pojawiał się ktoś inny, czy błyskawiczne nawiązywanie nowych relacji, które dość szybko zostawały przypieczętowane namiętnymi chwilami. Wszystko jednak dało się wytłumaczyć. Mężczyzna ma swoje potrzeby. Każdy o tym wie, prawda?

Nasz związek rozwijał się szybko. W zasadzie po dwóch tygodniach mieszkaliśmy razem. Było cudownie, namiętnie, romantycznie. Prawdziwa miłość przez wielkie „M”. Fakt, że z nieco skomplikowaną sytuacją w tle, ale przecież każdy ma jakąś, niekoniecznie szczęśliwą, przeszłość. Najważniejsze, że przed nami malowała się fantastyczna, wspólna przyszłość.

Pierwsza poważna rysa pojawiła się po kilku, może kilkunastu miesiącach związku. W naszym komputerze znalazłam zdjęcia pornograficzne. Nie jakieś ładne, erotyczne obrazki, ale niesmaczne zbliżenia na intymne części ciała. Z jednej strony nie mogłam uwierzyć, że coś takiego może kogoś podniecać, z drugiej poczułam się zdradzona i oszukana. Szybko jednak zostałam uspokojona: „Przecież to jakaś pomyłka, może wirus, koniecznie musimy zainstalować jakiś dobry program...” Wątpliwości zostały przykryte cienką kołderką kłamstw, uszytych w sam raz na miarę moich potrzeb. I dodatkowo otulone powłóczką utkaną z wątpliwości. Bo co złego jest w takich zdjęciach?

Zwłaszcza, gdy mężczyzna chce je oglądać ze swoją kobietą, by porozmawiać o potrzebach i pragnieniach. No właśnie? To chyba dobrze, prawda? To świadczy o zaufaniu... Tylko jakoś umknęło mi, że nie oglądaliśmy ich wspólnie... Że nie było żadnej rozmowy...

Potem były portale z anonsami erotycznymi. Ale to „przez pomyłkę”, bo „coś kliknąłem i to wyskoczyło”. Tyle razy??? „No, bo chciałem zobaczyć, co to jest...” Czułam, że to kolejna porcja kłamstw, ale wytłumaczyłam sobie, że pewnie chciał pooglądać zdjęcia. Było mi przykro, że nie powiedział mi o tym, przecież mogliśmy to zrobić razem... No tak, ale poprzednio zareagowałam dość histerycznie. W sumie to trochę moja wina, bo jestem idiotycznie zazdrosna... Zresztą, kto by robił sceny o takie głupoty, gdy trzeba zająć się przygotowaniem do ślubu?

Zanim nadszedł ten wielki dzień, coś zmieniło się w naszej sypialni. I nie chodzi niestety o nową narzutę, czy propozycje urozmaicenia tej sfery życia. Nagle się okazało, że to robię źle, to nie tak, że w tej pozycji wyglądam jak mała dziewczynka, a w tamtej to jakoś infantylnie, że za delikatnie, za rzadko, zbyt krótko... I najcięższy argument: nie czuję tego, co on by chciał, żebym czuła. Ewidentnie było coś ze mną nie w porządku. Może hormony? Albo złe doświadczenia z przeszłości? Powinnam iść do seksuologa, albo chociaż na jakąś terapię, bo to nie jest normalne. Fakt. Nie było. Tylko wtedy nie dostrzegałam, co jest przyczyną tej „nienormalności”.

**W sumie to trochę
moja wina, bo jestem
idiotycznie zazdrosna.
Zresztą, kto by robił
sceny o takie głupoty,
gdy trzeba zająć się
przygotowaniami
do ślubu?**

Ze wszystkich sił starałam się dopasować do nigdy niewypowiedzianych oczekiwań, a jednocześnie przestałam odczuwać cokolwiek poza smutkiem, apatią i poczuciem, że znów zawiodłam. Po raz kolejny udowodniłam, że jestem niewystarczająco dobra. Byłabym niesprawiedliwa, gdybym powiedziała, że w ogóle się nie starał. Kiedy stwierdzono u mnie depresję dbał o mnie, robił zakupy, przygotowywał

jedzenie. Tylko, że wciąż czułam, że coś jest nie tak, wciąż nie mogłam pozbyć się podejrzeń. Nie pomagały w tym kolejne koleżanki, przypadkiem spotkane siostry kolegów, przyjaciółki z podstawówki, były współpracownicy, klientki... To co działo się w mojej głowie było tak silne, że nie umiałam powstrzymać się od przeglądania jego kont, maili. Ponoć kobieta zawsze czuje, gdy mąż ją zdradza. Nie wiem, jak jest z innymi. U mnie ta zasada niemal zawsze się sprawdzała. Przestała, gdy zaczęłam oszukiwać samą siebie. Ale nie wyprzedzajmy faktów.

Na jednym z portali społecznościowych trafiłam na JEJ ślad. Wzajemne komentarze. Niby niewinne, ale nie dawały mi spokoju. Wiedziałam, choć udawałam, że to nic takiego. Chciałam ratować nasze małżeństwo. Zwłaszcza, gdy okazało się, że jestem w ciąży. Dla mnie to był przełom, nowy początek. Byłam gotowa wybaczyć wszystko, o wszystkim zapomnieć. W końcu dziecko to cud. Tak długo na niego czekaliśmy. To znak, że musi być dobrze. Nie było. Dwa dni po tym, jak wręczyłam mężowi malutką paczuszkę z bucikami, listem i testem ciążowym, oznajmił mi, że go oszukałam, wykorzystałam i owszem będzie mi pomagał, ale nie chce już być ze mną. Mój świat runął... Nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Niestety, żadne szczypanie nie pomagało, to nie był koszmar, ale moja nowa rzeczywistość. Wkrótce mąż zmienił zdanie i postanowił wrócić, ale zamiast cieszyć się z tych magicznych chwil, gdy w łonie rozwija się nowe życie, ja żyłam w ciągłym lęku. Że odejdzie, że nie będzie żadnej rodziny, że zawiodłam własne dziecko. Dość szybko znalazłam się w szpitalu, ale zamiast myśleć o dziecku, które mogłam stracić, po głowie wciąż krążyły obsesyjne myśli o tym, gdzie on teraz jest, z kim, co robią, czy mnie zdradza?

Ciąża i pierwsze miesiące życia naszego syna upłynęły pod znakiem konsultacji psychiatrycznych, antydepresantów, ciągłego strachu i podejrzeń.

**Znalazłam się w szpitalu,
ale zamiast myśleć
o dziecku, które mogłam
stracić, po głowie wciąż
krążyły obsesyjne myśli
o tym, gdzie on teraz jest,
z kim, co robią, czy mnie
zdradza?**

Obiecywaliśmy sobie, że będzie lepiej, ale temat tamtej dziewczyny wracał co kilka tygodni. Dziwne zbiegi okoliczności, maile, smsy. Najpierw tylko w jego telefonie, który regularnie sprawdzałam. Wciąż słyszałam wymówki: „Bo jak można być z kimś, kto INWIGILUJE?!” Nie wiem, jak można, ale to było silniejsze ode mnie. A najgorsze, że niemal za każdym razem coś znajdowałam. Nieprawda, najgorsze było to, że za każdym razem dawałam sobie wmówić, że to moja wina. Bo sprawdzam, bo nie ufam, bo nie dbam. Bo on wie, że tam zajrzę i specjalnie to robi, żeby mnie wkurzyć. Bo miał mi powiedzieć, że zrobił coś głupiego, ale ja oczywiście musiałam mu grzebać i jak on może być ze mną szczerzy? Bo, bo, bo...



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

No, i gdybym tylko gotowała, sprzątała i wychodziła z inicjatywą. Gdybym to, gdybym tamto... W tej całej sytuacji jedno było jasne – TO BYŁA MOJA WINA! Zawsze. Nie ważne, czy dotyczyła tej sytuacji, czy tamtej, przecież to nie były żadne nowe znajomości, pornograficzne gazety znalezione w służbowym samochodzie, to sprawca tego „rękojebcy” kumpla z pracy – straszego dziwkarza. Zresztą szef też się nie ograniczał. No i były jeszcze filmy porno na służbowym dysku. Też tego kolegi. Długie godziny spędzane z telefonem w łazience. Co jeszcze? Nie pamiętam. To zadziwiające, ilu rzeczy nie pamiętam. Ilu zdarzeń. Ilu imion. Choć kiedyś z biegu potrafiłam wymienić kilkanaście damskich imion, z którymi wiązały się różne dziwne historie. Bo to nie tylko siostry kolegów, ale i dziewczyna, która zadzwoniła przez pomyłkę, bo chciała wybrać numer do swojego chłopaka, ale jak już zadzwoniła to zaczęli rozmawiać i potem zadzwoniła znowu i znowu. I inna, prostytutka, której chciał pomóc zmienić życie. A to wszystko zanim jeszcze – w trakcie terapii małżeńskiej – odkryłam kolejne kilkanaście dziewczyn, smsy, zdjęcia... To też się dało wytłumaczyć. Przecież nie mieszkaliśmy razem, a on tylko rozmawiał, bo w naszym życiu źle się działo i chciał mnie zrozumieć. A potem znów ONA: „Niech twój mąż do mnie nie pisze”. Miesiąc później „Proszę, zostaw go”, a za pół roku na jego telefonie służbowym: „Nie mogę się doczekać, gdy...”. No tak, prawdziwa z niej suka, nie mogła pogodzić się z porażką, więc próbowała namieszać...

Imiona, zdarzenia, kolejne ciosy i nagła amnezja. To wszystko okraszone schizofreniczną huśtawką miłości i złości: „Kocham cię, jesteś cudowna. Do niczego się nie nadajesz, nigdy nie osiągnę przy tobie spełnienia. Kocham cię, nie wyobrażam sobie bez ciebie życia. Nie mogę wytrzymać, ciągle tylko ten Internet, a w domu syf.”

Z każdym kolejnym wydarzeniem próg tolerancji przesuwiał się niżej i niżej. Nawet nie zauważyłam, kiedy granice stały się płynne. To jakby pływać w upalny dzień w jeziorze. Jeszcze tylko kawałek, jeszcze odrobinę, aż nagle orientujesz się, że jesteś za daleko od brzegu i już dawno straciłaś grunt pod nogami, więc robisz wszystko, żeby jakoś się uratować. Wiec coraz bardziej zatapiałam się w swoim własnym, wirtualnym nałogu.

To prawda. Internet był ciągle. Nie umiałam się już od niego oderwać. Tam szukałam potwierdzenia, że jednak jestem kimś. Że mogę wydawać się atrakcyjna. Fajna. Wartościowa. Odnowiłam kontakt z dawnym przyjacielem. Rozmowy z nim uświadomiły mi, że jest źle. Ze mną. Zachowywałam się jak dziwadło. Wyglądałam jak dziwadło. Jeszcze chwila i uwierzyłabym, że jestem wariatką. Kiedy jesteś z alkoholikiem masz namacalne dowody w postaci butelek, kieliszków i upojonego alkoholem ciała. Gdy masz męża seksoholika, sprawa nie jest taka prosta. Nie nakryłam go na zdradzie. Mężczyźni oglądają zdjęcie nagich kobiet. Nie miałam żadnego twardego dowodu. Czułam, że tak nie powinno być. Lecz on mnie przekonywał, że jest inaczej. Tak, to mechanizm, który doskonale sprawdzał się przez lata, już kiedy byłam dzieckiem: „Jak możesz w ogóle tak myśleć??? Przecież jest zupełnie inaczej!”. „Przepraszam, nie chciałam cię urazić. Proszę, nie gniewaj się już na mnie...”

**To prawda. Internet był
ciągle. Nie umiałam się
już od niego oderwać.
Tam szukałam
potwierdzenia,
że jednak jestem kimś.
Że mogę wydawać się
atrakcyjna, fajna,
wartościowa.**

„Proszę nie odchodź, nie zostawiaj mnie... Przecież cię kocham, przecież jesteśmy rodziną. To nic takiego”.

To nigdy nie było „nic takiego”. Zresztą, jak miało być, skoro wystarczało zaledwie kilka tygodni, by znikać z mojej świadomości, jakby nigdy nie miało miejsca. Tylko waga wskazywała coraz wyższe wartości, a psychiatra przepisywał coraz mocniejsze dawki leków. Tak. Coś było nie w porządku. ZE MNĄ. Dlatego to ja chodziłam na terapię, to ja łykałam

antydepresanty, to ja się starałam. A jednocześnie, zupełnie jakby siedział w mojej głowie jakiś zły chochlik, to ja spędzałam całe dni w Internecie, to ja nie gotowałam tego przekłętego obiadu, to ja rozmawiałam z tym, czy z tamtym. To ja niewystarczająco dbałam. Tak bardzo, że mój mąż stwierdził, że ma dość i odchodzi. Prosiłam, błagałam, przygnieciona poczuciem winy. Tydzień, dwa... W trzecim tygodniu poczułam, że nie tęsknię. Że jest źle. Że nie ma wiecznych pretensji. Że nie dźwigam już brzemienia „muszę za wszelką cenę

Kiedy jesteś z alkoholikiem masz namacalne dowody w postaci butelek, kieliszków i upitego ciała. Gdy masz męża seksoholika, sprawa nie jest taka prosta. Nie nakryłam go na zdradzie. Mężczyźni oglądają zdjęcie gołych kobiet. Nie miałam żadnego twardego dowodu.

uratować rodzinę”, że nie muszę się już bać, że znów coś znajdę. Przez ostatnie pół roku tylko dlatego nie dotykałam jego telefonu. Bałam się, że znów coś tam będzie i będę musiała zareagować. Nie byłam na to gotowa. Teraz nie musiałam słuchać kłamstw. Zaczęłam organizować sobie życie na nowo. Było tak lekko...

A potem... Chciałam coś sprawdzić na jego mailu. Odkryłam kolejne konto na portalu randkowym. A na nim rozmowy z setkami kobiet. Nie były to niewinne flirty, tylko żenujące próby znalezienia sobie kochanki. Potrafił rozmawiać z czterdziestoma kobietami dziennie i uprawiać wirtualny seks z kilkoma niczego nieświadomymi osobami. Dokładnie w tym samym czasie. W czasie, kiedy opiekował się naszym przeziębionym dzieckiem. Przestałam mieć wątpliwości. To było chore. Tu nie chodziło o zwykłe potwierdzenie atrakcyjności. Nie chodziło po prostu o seks. Do tego nie potrzeba kilkudziesięciu kobiet na raz. Nie chodziło też o standardowe praktyki – miało być mocno, brutalnie, poniżająco. W końcu dowiedziałam się, co naprawdę podnieca mojego męża. Ciężko było mi się z tym pogodzić, choć ułatwiło wiele spraw, dodało siły do walki o siebie. Na krótko...

Wystarczyło kilka tygodni, trochę ciepła, parę miłych gestów. Złapałam się na tym, że jest prawie tak, jak wcześniej. I że ja znów zapomniałam. O znajomościach z Internetu, o smsach, o siostrach kolegów. Jeszcze chwila i płynnie powrócilibyśmy do znanego schematu. Przez kilka miesięcy mogłoby być całkiem niezłe. Tylko, że ja już tak dłużej nie mogę. Nie chcę. Pragnę w końcu być szczęśliwa, zamiast wciąż żyć w napięciu, zastanawiać się, kiedy znów to się powtórzy. Przedemną długą drogą. Wierzę, że mi się uda.

Ania

Wspólnota AA

czyli jak pijacy uratowali mi życie

Psychotherapia współzależnienia, szczególnie spotkania grupy terapeutycznej, była dla mnie dobrym początkiem w procesie zdrowienia z koalkoholizmu. Pozwoliła mi stanąć oko w oko z problemem, przejrzeć się jak w lustrze w życiorysach współtowarzyszek niedoli. Wdzięczna jestem bardzo – i do końca życia będę – mojej terapeutce, bo to ona okazała mi ciepło i zrozumienie, kiedy najbardziej tego potrzebowałam. Niemniej jednak, dla mnie sama terapia to było za mało. Potrzebowałam czegoś więcej. Wówczas na mojej drodze stanął człowiek – trzeźwy od kilkunastu lat anonimowy alkoholik, który wypełnił tę lukę.



W kwestii choroby alkoholowej i możliwości zdrowienia, dowiedziałam się od niego więcej, niżeli usłyszałam na terapii przez blisko rok. To on uświadomił mi, że abstynencja nie jest kwestią silnej woli, a nadużywanie alkoholu to tylko symptom choroby. Bez tej wiedzy żyłam w poczuciu krzywdy i żalu nie rozumiejąc, dlaczego mąż – człowiek, którego kochałam i który twierdził, że kocha mnie – zachowuje się w sposób, który rani nas oboje. Dopiero ten AA-owiec pomógł mi zrozumieć, że **czerpałam pożytki z męża alkoholika, a na dodatek byłam pożywką dla jego choroby**. Że współzależnione kobiety bardzo często nie chcą wziąć odpowiedzialności za swoje życie, że stawiają się w roli ofiary i użalają nad

sobą, twierdząc, iż to partner zmarnował im życie. A to przecież nie jest prawdą! Każdy dorosły człowiek ma prawo podejmować decyzje i dokonywać wyborów, ale również obowiązek ponosić konsekwencje tychże. Odpowiedzialność! Nikt mi przecież pistoletu do skroni nie przystawiał. Wybierałam tak, nie inaczej.

Wiedza na temat uzależnienia, zrozumienie jego mechanizmów i poznanie istoty było dla mnie podstawą, punktem wyjścia do wydostania się ze szponów współuzależnienia. Pomogła zrzucić z barków odpowiedzialność za drugiego człowieka i pozbyć się przygniatających wyrzutów sumienia, że może gdybym ja... a może spróbować tego...

Jeszcze wówczas roiłam sobie, że pomagam, wspieram, że to ja jestem lekarstwem i że mąż nie poradzi sobie beze mnie. Oczywiście to, że wiedziałam, nie oznaczało wcale, że „miałam”, więc następnym i niezbędnym punktem w procesie zdrowienia było poznanie praktycznych rozwiązań oraz zastosowanie ich we własnym życiu i to nastąpiło znacznie później, ale to właśnie był punkt zwrotny.

Tutaj jestem zobowiązana przyznać się do czegoś. Początkowo chłonełam tę wiedzę, jak gąbka, **by uświadomić męża, robiłam to dla niego. Moje wysiłki polegały na tym, by odpowiedzieć na pytanie: Co zrobić, żeby on?, dopiero później zamieniło się to w: Co zrobić, żebym ja?** To dla niego kupiłam „Alkoholika. Autobiograficzną opowieść



o życiu, pić, uzależnieniu i wyzwoleniu” Meszuga. Na szczęście, zanim mu ją sprezentowałam, przeczytałam sama. A że mam taką przypadłość, iż lubię czytać wszystko „w serii” i to w kolejności – kupiłam wszystkie książki Meszuga, a później Miki Dunin, Wiktora Osiatyńskiego. Oni powoływali się na jakiegoś jeszcze i tak trafił w moje ręce Morgan Scott Peck, Richard Rohr, Eric Berne i... William Griffith Willson.

Martwił mnie trochę fakt, iż w AA mają tam jakieś swoje Tradycje, szczególnie problematyczna była ta o wyłączności celu, bo mówiła, że Program, który pomaga im nie jest dla mnie, ale... przekorna i butna z natury postanowiłam inaczej. Wtedy też trafił w moje ręce „Alkoholizm zobowiązuje”. Szczególnie zainteresował mnie jego podtytuł „Nie tylko dla alkoholików gawędy o trzeźwym myśleniu, odpowiedzialności i rozwoju duchowym”. Tak! To było to, czego potrzebowałam. Nie tylko dla alkoholików, czyli dla mnie! *Program powrotu do zdrowia Anonimowych Alkoholików, w ogromnym skrócie i uproszczeniu, zawarty jest w Dwunastu Krokach AA. Alkoholu i picia dotyczy tylko niewielki fragment pierwszego z nich. Reszta to sposób na dobre, satysfakcjonujące, pogodne, spełnione życie.* Hura! Byłam uratowana! Przynajmniej teoretycznie... Potem trafiłam na „Przebudzenie. Droga do świadomego życia” Meszuga, a w nim dostałam gotowe wskazówki, praktyczne rady. Trzeba było tylko się do nich zastosować. Wówczas wszystko potoczyło się lawinowo. **Zaraziłam się skutecznie i z pożytkiem dla siebie duchowością (nie religijnością!) AA.**



W międzyczasie trafiłam na mój pierwszy w życiu mityng Anonimowych Alkoholików. Wiąże się z tym dość zabawna historia. Na początku spotkania prowadzący spytał, czy ktoś jest pierwszy raz; ja, zgodnie z prawdą, nieśmiało podniosłam rękę i... gromkimi brawami zostałam przyjęta do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików! Dopiero w trakcie przerwy udało mi się sprostować to nieporozumienie. Był to mityng, na którym pewien alkoholik miał spikerkę. Nie opowiadał o swoich pijackich wybrykach, a o tym, jak u niego się zaczęło i co po drodze musiało się zdarzyć, ale przede wszystkim, jak

Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików wyprowadza go na ludzi. Było to bardzo budujące, nawet dla mnie – niezależnionej.



Wystarczyły mi trzy miesiące kontaktu, nieskończona ilość dobrej woli i cierpliwości mojego... hm... nauczyciela, a także łączywa, a nawet obsesyjna lektura tych wszystkich tekstów, bym otworzyła oczy na wiele rzeczy. Rzeczy, których początkowo nie byłam w stanie zrozumieć, do których bałam się zaglądać, bagatelizowałam, a przy tym rzeczy tak zwyczajnych, normalnych, oczywistych i codziennych! W końcu, powolutku coś do mnie zaczęło docierać.



Zacząłam dostrzegać, że nie można sobie rościć od drugiego człowieka miłości, przyjaźni, zainteresowania. Przestałam tupać nóżkami i upierać się, że ja chcę być z mężem, bo... bo tak! Zrozumiałam, że **miłość to decyzje i wybory, a nie nastoletkowe egzaltacje. Pojęłam że do tanga trzeba dwojga – nie ma kata bez ofiary. A skoro ja celowo (choć może nieświadomie) stawiam się w roli ofiary, to coś muszę z tego mieć. Tak wybieram. A jeśli wybieram, to może przestanę wreszcie marudzić i się użalać nad sobą. Wzięłam odpowiedzialność za swoje życie. Przestałam naiwnie wierzyć, że coś się jakoś samo stanie.** Że się w końcu zacznie. Wcześniej, ja po prostu nie chciałam wielu rzeczy robić. Było mi to nie na rękę. Wymagało podjęcia wysiłku i zmian, których się bałam. Wymagało odpowiedzi na pytania: *Jakie mam wartości, co jest dla mnie najważniejsze w życiu, ile czasu temu poświęcam, w co wierzę, a w co nie? Dobra, a teraz w co naprawdę wierzę, a w co absolutnie nie? Co składa się na prawdziwą kobiecość? A na męskość? I czy jest jakiś stabilny wzorzec? Jak sobie wyobrażam idealną matkę, ojca, dziecko? Czy mój ideał ma oparcie w rzeczywistości? Jest realny? Co znaczy być uczciwym człowiekiem? Być porządnym człowiekiem? Być człowiekiem honoru? Co oznaczają te wszystkie pojęcia, których z lubością używam na co*

dzień? Co znaczą przyjaźń, odpowiedzialność, szacunek, uczciwość? Co naprawdę dla mnie znaczą? I jakie mają przełożenie na moje życie, na konkretne zachowania? Wówczas zrozumiałam, czym jest gotowość i zaczęłam zmieniać siebie i swój stosunek do życia i ludzi. I to było to!

Moja terapeutka kilkakrotnie powtarzała, że moje zmiany zaczęły się po kontakcie ze środowiskiem AA. Zaleciła nawet wszystkim uczestnikom grupy, by na mityng otwarty się wybrali. By posłuchali, co trzeźwi alkoholicy mają do powiedzenia, bo skoro to pomogło mi, to może jest w stanie pomóc i innym?



Na świecie jest jedna osoba zobowiązana do przestrzegania zasad – ta, która sama tak postanowi. **Gdy ktokolwiek gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chcę by napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA. I za to jestem odpowiedzialny.** To słowa Deklaracji Odpowiedzialności Anonimowych Alkoholików z 1965 roku. Wiem, że dotyczą alkoholików, którzy wciąż jeszcze cierpią, ale... ja też tę pomocną dłoń otrzymałam i cieszę się, że są ludzie, którzy postanowili się do tej zasady stosować. Wdzięczna jestem również Bogu za moje doświadczenia życiowe, łącznie z mężem alkoholikiem, gdyż bez nich (może) nie poznałabym nowego sposobu na życie. **Anonimowi Alkoholicy dali mi wiarę i nadzieję na lepsze i pełniejsze życie z moim alkoholikiem lub bez niego.** Paradoksalne może wydawać się, że jeden, a nawet dwóch alkoholików doprowadziło mnie w pewnym sensie do depresji, a kilku innych pokazało drogę do lepszego życia, ale... pewnie tak miało być, bo skoro Bóg jest w niebiosach, to na ziemi wszystko jest w porządku.

Sierpień, 2015

Pelagia M.

www.pelagiam.blogspot.com

Meszuqe

12 KROKÓW OD DNA

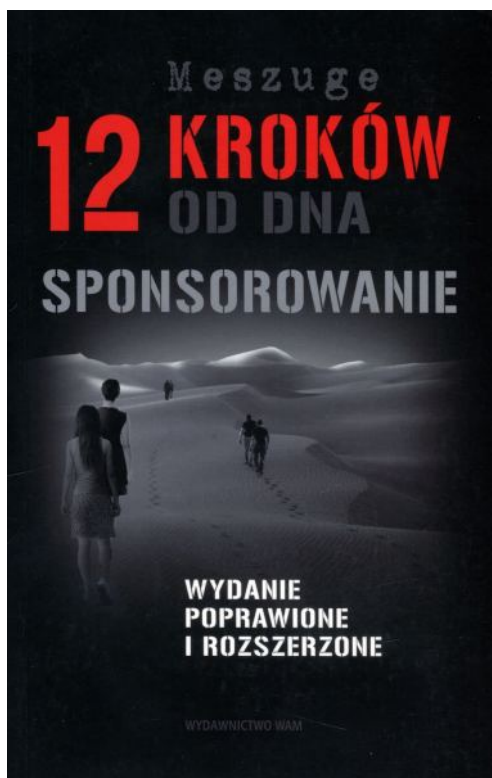
SPONSOROWANIE

Wydawnictwo WAM, Kraków 2015

Anonimowi Alkoholicy od osiemdziesięciu lat dysponują rozwiązaniem problemu alkoholizmu – twierdzi Meszuqe w swojej najnowszej książce. Niżej kilka fragmentów nieco przybliżających to szokujące stwierdzenie.

Albert Einstein powiedział: Żaden problem nie może zostać rozwiązany przy użyciu tej samej świadomości, która go spowodowała.

Nikt tego za ciebie nie zrobi, ale nigdy nie zrobisz tego sam – powiedzenie popularne w środowisku Anonimowych Alkoholików.



Żeby Program AA z powodzeniem i skutecznie zastosować w życiu, trzeba najpierw go poznać, zrozumieć i przełożyć na określone czynności, posunięcia, a do tego niezbędna jest pomoc sponsora, to jest alkoholika, który zrobił to już we własnym życiu z pomocą swojego sponsora. Program AA jest programem działania, a więc kluczowe jest pytanie: Co i jak mam robić?

Dopóki nie pijemy, zachowujemy abstynencję, wszystko jest możliwe (to słowa mojego sponsora, które głęboko zapadły mi w pamięć) – jest to jakby fundament. A dalej, w takiej właśnie kolejności pod względem wagi i znaczenia:

1 Realizacja Programu 12 Kroków AA ze sponsorem oraz sukcesywne wdrażanie go we własnym życiu. W moich okolicach często usłyszeć można określenie: Piszę Program ze sponsorem – to oczywiście przenośnia; Program napisał Bill W., Nie ma potrzeby pisać go od nowa, chodzi po prostu o to, że praca ta wymaga często używania długopisu i zeszytu.

2 Służby pełnione w grupie AA, ale też na niższych poziomach struktury Wspólnoty AA, w intergrupach, regionach, służbie krajowej, konferencjach, komisjach, zespołach itd.

3 Mityngi AA, to jest spotkania, podczas których dzielimy się realnymi doświadczeniami wynikającymi z praktycznej realizacji dwóch poprzednich punktów.

Choć uważam, że alkoholika uzdrawia Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy (Siła Wyższa, jeśli kto woli), to siłą Wspólnoty i nadzieją dla osób uzależnionych od alkoholu jest Program Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Program, a nie sponsorowanie czy sponsor! O tym warto pamiętać, by nie skończyło się wielkim rozczarowaniem: No tak, owszem, mam sponsora, ale życie nadal mi się nie podoba. Ano właśnie! Zadowolenie, satysfakcja, spełnienie, pogoda ducha, radość, świadomość bycia potrzebnym, przyjaźń, może nawet szczęście... o to tu chodzi. Euforia, radość wynikająca ze zdolności do utrzymywania abstynencji mija prędzej czy później, a jeśli jedyną zmianą, jaką wprowadziliśmy we własnym życiu, jest tylko odstawienie alkoholu, może się okazać, że do picia wprawdzie wracać nie chcemy, ale trzeźwe życie też nas jakoś nie interesuje i nie cieszy. Znam alkoholików, którzy ten stan, nazywany czasem drugim albo trzeźwym dnem, osiągnęli dopiero w ...nastym roku abstynencji. Ja dotarłem do tego punktu po kilku już latach niepicia. W każdym razie jest to czas najwyższy, może nawet ostatni dzwonek, żeby zacząć we własnym życiu realizować, wdrażać Program AA. No bo jeśli dotychczasowe działania i metody nie były w pełni skuteczne... Stare, znane powiedzenie mówi, że objawem obłądu jest oczekiwanie na odmienne efekty stale tych samych, niezmiennych działań.

Sponsor, sponsorowanie, sponsoring – określenia wyjątkowo problematyczne w naszym kraju, bo większości Polaków, nie tylko alkoholików, kojarzą się w sposób całkiem naturalny z finansowaniem, dotowaniem, fundowaniem i wreszcie stawianiem – zwykle alkoholu. Sponsorem programu jest firma... – komunikat, który często można usłyszeć w telewizji. Niestety, jak dotąd nie pojawił się żaden sensowny odpowiednik polski, a przynajmniej ja o takim do dziś nie słyszałem. Na pewnej konferencji padła wprawdzie propozycja zastąpienia angielskiego sponsora naszym polskim opiekunem w programie zdrowienia indywidualnego, ale... Więcej sensu mogłyby mieć chyba takie określenia, jak przewodnik albo trener, jednak nie sądzę, żeby wyparły one sponsora; w końcu to ponad czterdzieści lat tradycji, nawyków i przyzwyczajzeń (w Polsce, bo w USA ponad osiemdziesiąt).

O pomoc i wsparcie dla nowicjusza powinna zadbać grupa. Trudno przecież oczekiwać, żeby ktoś, kto na mityngu AA pojawił się pierwszy czy trzeci raz w życiu, wiedział już, co jest mu potrzebne, o co i kogo ma prosić. To nie musi być od razu ktoś, z kim nowy członek Wspólnoty z miejsca zacznie robić Program, choć i to jest oczywiście możliwe i wcale niegłupie. Jednak w tym momencie chodzi raczej o swego rodzaju opiekuna w AA, osobę zwaną czasem sponsorem początkowym albo wprowadzającym. Nowicjuszowi warto wyjaśnić, co się na mityngu AA dzieje, może zaprowadzić na spotkanie także innej grupy, zainteresować się nim po prostu, otoczyć życzliwą opieką, sprawić, by nie był sam, by zechciał wrócić, by miał do czego i po co wrócić.

Powiedzmy jednak, że jakiś czas już nie piję, na mityngach usłyszałem już nie raz o sponsorowaniu, przemyślałem sprawę i dochodzę do wniosku, że może i mnie praca ze sponsorem by się przydała. W tym momencie pojawiają się pytania podstawowe: kogo i jak wybrać?

W Opolu jest to stosunkowo proste. Biorę udział w spotkaniach (mityngach) trzech grup. Zawsze na początku mityngu pada pytanie, czy wśród obecnych jest ktoś, kto gotów jest podjąć się sponsorowania, chce i może już pełnić służbę sponsora. Może nie zawsze, ale najczęściej przynajmniej jedna osoba podnosi rękę. Dzięki temu od razu widać, kto jest dostępny i do kogo ewentualnie można się zwrócić; dziś albo za tydzień czy dwa, jak się określoną osobę trochę poobserwuje. System ten, w pewnej mierze, zabezpiecza przed zawodem, rozczarowaniem i zniechęceniem podczas kolejnych nieudanych prób. Wiem po sobie, że gdyby pięć kolejnych osób mi odmówiło, to szóstej prawdopodobnie bym już nie szukał. Natomiast na grupach, gdzie takie rozwiązanie nie istnieje, pozostaje obserwacja i wreszcie, trochę w ciemno, rozmowa, pytanie i prośba. Zupełnie nie sprawdził się w praktyce pomysł, żeby zgłaszali się ci, którzy sponsora potrzebują, bo nowi członkowie AA albo nie wiedzą, o co dokładnie chodzi, albo wstydzą się zgłosić lub po prostu boją, bo nie wiedzą, czy to ich do czegoś (czego?) nie będzie zobowiązywało w przyszłości.

Uważam, że warto i należy poszukać sobie sponsora, który będzie od nas mądrzejszy. Bo i po co mi ktoś głupszy? Żeby nim manipulował, zdominował go i lekcewał? Oczywiście nie chodzi tu o uniwersyteckie dyplomy. Sponsor powinien być dla mnie autorytetem. Tak, autorytetem. Nie idolem, ale właśnie autorytetem i to powtarzał będę do znudzenia. Jeżeli różnica nie dla każdego jest zrozumiała, to od razu wyjaśniam: idol to ktoś, kogo się wiernie naśladuje, ktoś, do kogo staramy się jak najbardziej upodobnić, wręcz stać się nim, na ile to możliwe. Jest to niewątpliwie fantastyczna zabawa dla nastolatków, ale dość trudno jest być nastolatkiem do końca życia. Sponsor nie jest wzorem do naśladowania. Przecież ja nie będę żył jego życiem, mam swoje własne, a on nie przeżyje mojego życia za mnie. Od sponsora oczekuję, że pomoże mi poznać i zrozumieć Program Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz zastosować go w moim własnym życiu.

Sponsor musi mieć coś, czego mi brakuje, co chciałbym mieć, czego pragnę. Na początek jest to lepsza znajomość Programu AA i większy bagaż doświadczeń w praktycznej jego realizacji. Ano właśnie, Program... Według mnie, sponsor to ktoś, z kim piszę (poznaję, realizuję, wdrażam, robię) Program AA. Nie jest sponsorem kolega z mityngów lub psychoterapii, z którym mogę rozmawiać o wszystkim, którego bardzo lubię i któremu w pełni ufam. Kolega



z AA jest kolegą z AA, może być najlepszym przyjacielem, nie jest jednak sponsorem. Pomiedzy sponsorem a podopiecznym jest (lub był – chodzi o tak zwane sponsorowanie poprogramowe) Program AA. To definicja najprostsza, bo nic nie stoi na przeszkodzie, żeby z pomocą sponsora poznawać także Tradycje albo Koncepcje. I, żeby nie było najmniejszych nawet wątpliwości – ze sponsorem realizują Program Anonimowych Alkoholików, a nie program psychoterapii odwykowej, program DDA, program SLAA, A1-anon itp.!

Z moich doświadczeń i obserwacji wynika, że nie jest najlepszym pomysłem typowanie na sponsora swojego najbliższego przyjaciela ze Wspólnoty. Przyjaciele zwykle są na zbliżonym poziomie, a jeśli nawet nie, to dobrze byłoby uzmysłwić sobie, że związek czy relacja sponsor-podopieczny jest jednak czymś kompletnie innym niż przyjaciel-przyjaciel. Zupełnie inny jest charakter tych relacji po prostu. Owszem, często efektem ubocznym wspólnej pracy na Programie jest zacieśnianie się więzów, pewna bliskość i zażyłość, przyjaźń wreszcie, ale to przy okazji i niejako w wyniku, a nie jako punkt wyjścia.

Nie ma najmniejszego sensu szukać sobie sponsora absolutnie idealnego i doskonałego – nawet gdyby taki okazał się w praktyce, to i tak przed rozpoczęciem współpracy stwierdzić się tego nie da, a przeciągające się poszukiwania i odrzucanie kolejnych kandydatur (ten za chudy, ten za niski, tamten za bogaty, a ten milczący, rudy itp.) natychmiast przywodzą na myśl stare powiedzenie: Kto chce, szuka sposobów, kto nie chce, szuka powodów. Od wielu znajomych alkoholików słyszałem już opowieści o tym, jak do pewnego czasu sponsora szukali, ale w taki sposób, żeby go przypadkiem nie znaleźć. Ale tutaj kłania się uczciwość wobec siebie.

Kolejna wskazówka i podpowiedź – nie szukaj dla siebie sponsora wśród alkoholików nieustannie walczących (cóż z tego, że z powodzeniem) z nawrotami i głodami. Oni mają wystarczająco dużo problemów ze sobą.

Rozglądaj się za takimi, którzy mówią wyraźnie, jasno i konkretnie, jak Program AA zrealizowali i realizują w swoim życiu z pomocą sponsora. Jeśli alkoholik, którego obserwujesz i uważnie słuchasz, co chwilę mówi, że w jego życiu zaszło się to czy tamto, ale nie mówi, co konkretnie zrobił, to jest też duża obawa, że i Tobie poradzi chodzić na mityngi i czekać,



aż w Twoim życiu coś tam się zadzieje... jakoś tak, samo. Program AA jest programem działania, a nie jakichś tajemniczych zadziałań. Swoją drogą zdumiewa mnie znaczenie, jakie w naszym środowisku przyjęło to określenie; dziesiątki lat byłem przekonany, że zadziałać oznacza zgubić coś, zapodziać.

Podstawą, samą istotą sponsoringu we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików jest dzielenie się, przekazywanie podopiecznym własnych, osobistych doświadczeń dotyczących realizacji Programu pod opieką swojego sponsora. Kandydat na sponsora może nie musi w tej chwili pracować ze swoim sponsorem (może już skończył na przykład albo jego sponsor umarł), ale jeśli nie robił tego nigdy, to... nie, może nie oznacza to od razu, że nie ma kompletnie nic do zaoferowania, ale – moim zdaniem – jednak mniej i ze znacznie większym ryzykiem niepowodzenia niż ktoś, kto Program AA ze swoim sponsorem jednak rzetelnie przepracował.

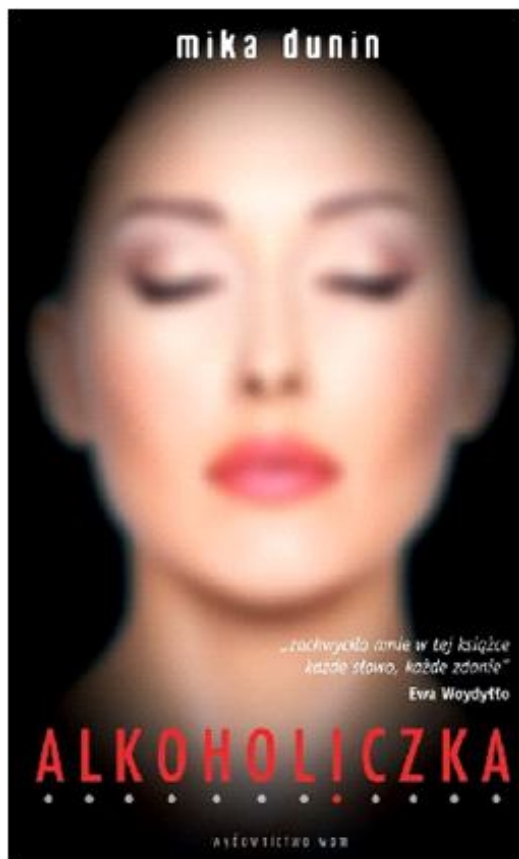
nasze książki

Mika Dunin

ALKOHOLICZKA

Wydawnictwo WAM, Kraków 2014

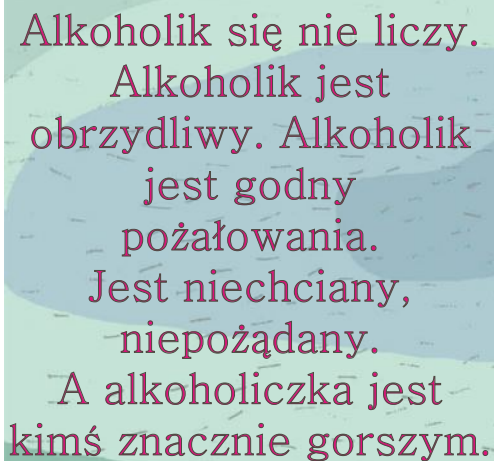
Zamieszczamy poniżej fragment książki o „kobięcym” alkoholizmie. Wciąż jest to u nas temat nie zawsze zrozumiały nawet dla niektórych terapeutów uzależnień. Książka jest opartą na faktach opowieścią o picciu, wychodzeniu z uzależnienia oraz o nauce normalnego życia. Alkoholizm kobiet jest tematem trudnym i wstydlwym. Tymczasem pijących pań jest coraz więcej. Często nie potrafią poradzić sobie z tym problemem. Ta opowieść pokazuje, że chorobę można zatrzymać, a nawet zbudować nowe i bardziej wartościowe życie niż przed podjęciem leczenia.



Diagnoza – choroba alkoholowa była dla mnie tragedią nie tylko z powodu miłości do alkoholu i przeczuwanej już, trudnej lub jak sądziłam niemożliwej do uniesienia, straty. Łączyła się z niewiarygodnym wprost wstydem. I ogromnym poczuciem zawodu. Że oto ja, ja, która miałam być wspaniała, idealna, mądra, podziwiana, po to, by wreszcie zasłużyć na miłość, żeby wreszcie być chcianą, straciłam wszelką szansę. Okazałam się tak mała, niegodna, zła, głupia, brudna. Okazałam się

alkoholiczką. Wyrzutkiem społecznym, takim nikim, którego można nie szanować. Z definicji można. Alkoholik się nie liczy. Alkoholik jest obrzydliwy. Alkoholik jest godny pożałowania. Jest niechciany, niepożądany. A alkoholiczka jest kimś znacznie gorszym.

Na szczęście pani psycholog wskazała mi fosforyzującą zieloną tabliczkę z napisem „wyjście bezpieczeństwa”, uchyliła furtkę, skierowała moją uwagę na coś, co mogło zgrabnie przykryć nieładną, wstydliwą dolegliwość. Skorzystałam z tej okazji z niezwykłą skwapliwością, jak mała wieśniaczka (za którą tak czy owak się uważałam), która ma szansę dostać się do lepszego świata, do roziskrzonego kolorowymi światłami miasta. Nawet jeśli to zaledwie przedmieścia, i to te najgorsze ich fragmenty, gdzie nikt myślący rozsądnie się nie zapuszcza, a już na pewno nie kupuje tam domu. Psycholog powiedziała wprawdzie, że jestem uzależniona od alkoholu i że żeby z cymkolwiek ruszyć muszę przestać pić, raz na zawsze, ale dodała też, że moim podstawowym problemem jest syndrom DDA, dorosłego dziecka alkoholików. OK., może to niezbyt dobre rozwiązanie, bo umówmy się, naprawdę nie ma się czym chwalić, to przecież i tak cholerna patologia, ale... jednak lepiej niż pijaczka, nie? Mój umysł pracował gorączkowo, choć czoło pozostało gładkie, jakbym spała, jakby



Alkoholik się nie liczy.
Alkoholik jest
obrzydliwy. Alkoholik
jest godny
pożałowania.
Jest niechciany,
niepożądany.
A alkoholiczka jest
kimś znacznie gorszym.

tam w środku nic się nie działo, nie zachodziła żadna aktywność. Lepiej być ofiarą, lepiej być niewinną ofiarą okoliczności i bezmyślności, a może i podłości rodziców, niż sprawcą, niż katem własnego dziecka i męża. I siebie.

To było fałszywe koło ratunkowe, które zamiast unosić mnie na wodach obłędu, powolutku (co tym gorsze, bo niezauważalnie) nasiąkało wodą i wciągało pod jej taflę, uniemożliwiając uwolnienie. A ja nie umiałam pływać. A ja bałam się wody, od dziecka się bałam. Od chwili, gdy bawiąc się w miejskiej parkowej sadzawce, wyłożonej oślizłym zielonkawym betonem naszpikowanym czarnymi tasiemkami pijawek, straciłam grunt pod nogami i rozpaczliwie próbowałam pozostać przy życiu, przy powietrzu, i przerażona nie byłam w stanie słyszeć nawoływań matki, jej przestraszonego chyba głosu każącego mi odbić się od tego ohydneho oślizłego dna stopami. A może od tego zdarzenia, gdy ojciec wtargnął do mnie bezbronnej, bo uwięzionej w czeluści babcinej blokowej wanny, i próbował udowodniać swoje pijackie racje. Nie mam pojęcia o co chodziło, tak jak nie mam pojęcia, dlaczego moja głowa uwięziona w kleszczach jego silnej ręki znalazła się pod wodą. Jak on by to wytłumaczył? Jakie wyjaśnienie znalazłby dla tego czynu?

No więc, jesteś DDA, a alkoholizm to tylko tak przy okazji. Może i prawda, tylko co z tego? Na przykład to, że taka gra słów, mało istotny drobiazg dla racjonalnie myślących ludzi, nieobciążonych uzależnionym umysłem, dla mnie

oznaczały kolejne lata błędzenia. Nie, nie winię pani psycholog. Prawdopodobnie w tamtym czasie uchwyciłabym się czegokolwiek, wszystkiego (nieszczęśliwie się zakochałam, prawda?). Po prostu skorzystałam z tylnego wyjścia i wskoczyłam na inne tory, mogłam ciągle szukać i robić po swojemu. Nawet to, czego zupełnie nie potrafiłam objąć wzrokiem i pojmovaniem, próbowałam

**Moja głowa
uwięziona
w kleszczach jego
silnej ręki znalazła się
pod wodą. Jak on by
to wytłumaczył?
Jakie wyjaśnienie
by znalazł dla tego
czynu?**



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

rozwiązywać po swojemu. Problem w tym, że łatwiejsza droga zwykle wcale nie prowadzi do celu. I tak musiałam wrócić na właściwy szlak, bo tylko on mógł mnie uratować. Zajęło mi to po prostu więcej czasu. Kosztowało więcej otarć na stopach. W przestrzeni leczniczej dostępnej dla ludzi dotkniętych krzywdą pijanego domu nie znalazłam ratunku, choć szukałam go uważnie, bo bardzo mi zależało, żeby już nie bolało. Jednak niczego tam nie było, żadnych rozwiązań, a pławienie się w ranach z dzieciństwa – teraz wspólnie z innymi nieszczęśnikami – jakoś mnie nie pociągało, bo nie załatwiało problemu, nie sprawiało, że postępowałam mądrzej i sensowniej dla siebie i bliskich. Przestrzeń dla alkoholików okazała się dużo bardziej pomocna. Choć to stało się dużo później.

W każdym razie, ta wizyta, która była początkiem zmian, wyjaśniła mi parę rzeczy. Najważniejsze było to, co usłyszałam, choć niekoniecznie właśnie w taki sposób, w jaki zostało to wypowiedziane. Może pani psycholog

powiedziała, że muszę przestać pić, bo inaczej cierpienie się nie skończy? Ja zapamiętałam: Przestań pić, przestaniesz cierpieć. Phi, tylko tyle? Zrobię to! Jasne, że zrobię, bo to łatwe, bo przecież czułam, że alkohol wcale nie jest mi niezbędny (pamiętam, że bredziłam coś o małą znaczącej roli alkoholu w moim życiu, porównując go do słodyczy: OK., lubię to, czasem bardzo, ale potrafię żyć bez czekolady! I naprawdę w to wierzyłam.), że panuję nad tym, że teraz, kiedy już wiem, jak bardzo mi szkodzi, nie będę w to brnąć.

W zadziwiający sposób rzeczywistość potwierdziła moje myślenie i słowa – w pierwszych dniach i tygodniach niepicie nie sprawiało mi trudności.

Jakbym chciała rzecz jasna na czele, problem mnie nie m n i e z a nie biorę alkoholu nie ciągnie. Mimo b y ł y t r u d n e . określiłabym je dramatycznie, jako dlatego, że byłam z Że oprócz pani mi a ł a m ż a d n e g o alkoholik nie ma życia. Samotny to sprawa jeszcze

**Wstyd, który pomógł
mi wydobyć się
z picia, bo
przyspieszył moje
dno, później już tylko
przeszkadzał
w zdrowieniu.
„Alkoholiczka” to był
dla mnie wyrok.
Krwiste znamię
palące czoło.**

wszystkim, ze sobą udowodnić, że ten dotyczy. Cóż ze alkoholiczka, skoro do ust? Nawet mnie wszystko początki W ł a ś c i w i e , b a r d z i e j straszne. Może tym całkiem sama? p s y c h o l o g n i e wsparcia? Samotny najłatwiejszego nie pijący alkoholik b a r d z i e j

skomplikowana. Nie walczyłam z głodem alkoholowym. Walczyłam z własnymi przekonaniem. Chciałam się ratować, potrzebowałam tego. Twierdzenie, że alkoholizm jest chorobą, że można i trzeba to leczyć, że można wyzdrowieć, można nie cierpieć, można wszystko naprawić było czymś wspaniałym, nowym, dającym nadzieję. Ale miało mniejszą wagę niż cała masa „prawd”, którymi nasiąkałam, które sama produkowałam i kolekcjonowałam przez całe życie, życie w domu alkoholika, życie knajpiane, kiedy nie tylko sama oddawałam się pijaństwu, ale przecież też obserwowałam, uczyłam się,

że inni piją gorzej. Wprawdzie był cały tłum tych, którzy pili mniej i normalniej, ale oni psuli mi wyniki badań; po cichu, bez konsultacji postanowiłam zaliczyć ich do błędu statystycznego. Troskliwie pielęgnowane błędne przekonania, których ofiarą padłam w pierwszych tygodniach po diagnozie, były mi potrzebne również do ochrony własnej choroby alkoholowej. Skoro alkoholik to ostatni menel ja nie mogę nim być. To chyba oczywiste, wystarczy na mnie spojrzeć.

Wstyd, który pomógł mi wydobyć się z picia, bo przyspieszył moje dno, zwiększył konsekwencje, później już tylko przeszkadzał w zdrowieniu. „Alkoholiczka” to był dla mnie wyrok. Szkarłatna litera, krwiste znamię palące czoło. Jak z tym żyć, jak żyć z czymś takim, jak się poruszać? Przecież całe życie przede mną, dopiero zaczynam, nie, nawet jeszcze nie zaczęłam, to prawdziwe życie dopiero ma się zacząć, a ja, ja nie będę mogła oddychać jego pełnią. Jestem stracona.

Pierwsze spotkanie Anonimowych Alkoholików. Jestem tu tylko dlatego, że tego wymagają na terapii. To warunek przyjęcia. Z własnej woli na pewno bym nie przyszła! Moim dnem nie jest to wszystko, co się ze mną działo po picciu i z powodu picia. Stany, w których byłam, miejsca, w których się budziłam, rozczarowania, których przysporzyłam dziecku, mężowi, matce, bliskim, sobie. Moim dnem jest to krzesło, należne mi, absolutnie zasłużone miejsce przy ich stole. Przedstawiają się po kolei: Marian, alkoholik, Bogdan, alkoholik, mam na imię Irena, jestem alkoholiką. Wybieram najbardziej zniechęconą formę mojego imienia i dodaję, że mam problem z alkoholem. Brzmi idiotycznie, od razu się orientują, że jestem nowa, że próbuję jeszcze coś dla siebie ugrać. Ale nie jestem w stanie się przełamać, wciąż chcę odgrywać światowca, zachować twarz, jakoś wypaść. Na szczęście oni rozumieją i nie dopytują. A ta forma imienia? Pragnę się od tego epitetu – alkoholiczka – odciąć, przykleić go, jeśli już muszę, do innego, jak najbardziej odległego ode mnie codziennej wizerunku.

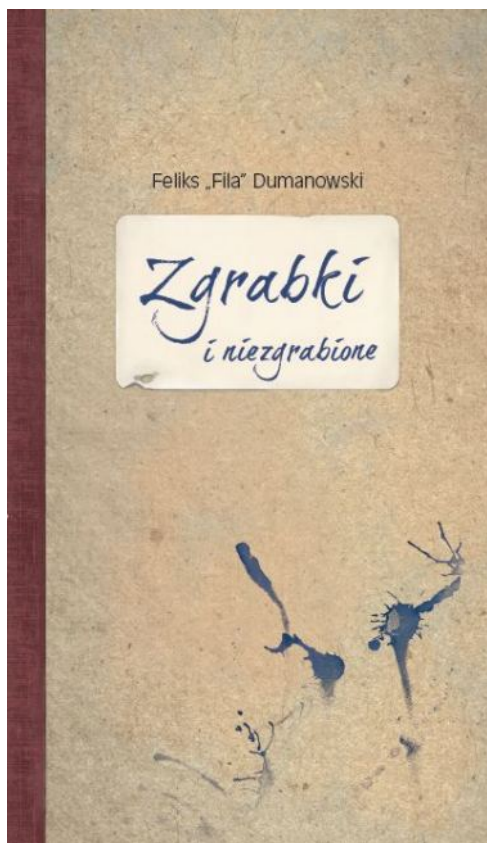
Feliks Fila Dumanowski

ZGRABKI I NIEZAGRABIONE

Wydawnictwo Raj Media Porzezińscy, Warszawa 2015

To na pewno nie jest książka
na jeden raz i jedno
posiedzenie – choć nikt nie
zabroni czytać jej w taki
sposób. Niektórzy proponują
czytanie eseików o poranku,
jako myśli czy refleksji
do medytacji.

Sam autor instruuje:
Te niezagospodarowane
przemyślenia mogą być użyte
jako przystanek
do zadumy, refleksji,
jako irytacja czy prowokacja
do wysiłku, aby się przeciwko
nim zbuntować i napisać
własne przemyślenie
– do czego szczerze
zachęcam.



Ze wstępu: Moim zawodem i sposobem na zarabianie pieniędzy nie było i nie jest pisanie. Mogę powiedzieć, że wręcz przeciwnie, o ile takie określenie w ogóle ma sens. Nie cierpiałem pisać. Jestem niecierpiącym pisania nieukiem. To fakt. I nie jest to samobiczowanie czy próba usprawiedliwienia, wzbudzenia sympatii czy litości. Jest w tym wyczuwalna nutka zadowolenia, że już we wczesnej młodości, nieświadomie jeszcze, próbowałem się urwać ze społeczeństwa. Instynktownie wyczuwałem zniewolenie, jakie ze sobą niesie.

Ze Zgrabek:

CZŁOWIEK PRZEWRAŻLIWIONY

– Mistrzu, kto jest człowiekiem wrażliwym? Jak rozpoznać człowieka wrażliwego? – Takie pytania zadał mu jeden z uczestników spotkania.

Mistrz jak zwykle spojrział w niebo, pomlaskał zmysłowymi wargami, zamyślił się chwilę i rzekł:

– Posłużę się radiem jako porównaniem. Człowiek niewrażliwy odbiera dwie stacje radiowe. I to mu wystarcza. Człowiek wrażliwy odbiera pięć stacji albo i więcej. Dostraja się do odbioru. Uwrażliwia się, czyli jest gotów do wyłapywania sygnałów. Człowiek niewrażliwy patrzy na drzewa, niby je widzi, ale tak naprawdę – nie widzi. Nie odbiera sygnałów przez nie wysyłanych. Człowiek wrażliwy spostrzega drzewo – odbiera sygnały – widzi jego istotę, charakter, piękno, urok, a czasem smutek. Ma więź z drzewem... to piękne. Wspaniała wrażliwość to widzieć, a nie nazywać. Kiedy



Rys. Karolina Przybylska-Jeske

zaczyniesz nazywać, przestajesz widzieć, a zaczniesz przenosić niby rzeczywistość na zakurzone już półki otchłani pamięci.

Jeden ze słuchaczy podniósł rękę i spytał:

– Jest jeszcze jeden rodzaj ludzi, o których się mówi, że są przewrażliwieni.

Kim oni są?

Mistrz odpowiedział krótko:

– **Człowiek przewrażliwiony to taki, który odbiera stacje radiowe, których nie ma.** Widzi drzewa, których nie ma. One rosną w jego wyobraźni. Nie są rzeczywistością, ale na swój sposób są piękne. Nie mylić z aktem tworzenia. Lęk to budowniczy przewrażliwienia.

Z Niezgrabionych:

Tchórzostwo to najsprawniejsza broń lenistwa. Zatem odwaga jest fundamentem dobrego samopoczucia, albowiem skłania do czynu...



Samotności nie leczy się drugim człowiekiem, lecz się uczuciem przyjaźni do niego. Przyjaznym nastawieniem, a to wymaga wysiłku pokonywania własnej niechęci.



Każdy z nas ma cudowne, bo świeże poczucie, że odkrył jakąś prawdę, chociaż została już wieki temu wypowiedziana. Ta świeżość to dar od Boga za wysiłek poszukiwania i udział w tworzeniu myśli. Udział w tworzeniu, a nie tworzenie całości – to nieco bolesna prawda.



Doświadczenie to pokarm duchowy, ale dopiero po umiejętnym strawieniu.



Ja jestem nieważny. Ważne jest to, co czynię i czuję!

Mostek

z którego chciałem się rzucić

Opowiem wam o mostku,
po którym lubię dziś
spacerować.

Pić zacząłem w wieku 13 lat. Alkohol uwalniał mnie, sprawiał, że stawałem się bardziej pewny siebie, świat wydawał się jaśniejszy, bardziej kolorowy, ładniejszy, a ja byłem najbardziej wyluzowanym jego mieszkańcem. Szkoła i zdrowe zajęcia niezauważenie zeszły na drugi plan. Na lekcjach z niecierpliwością czekałem na wieczór, żeby pójść na dyskotekę albo gdzieś się powłóczyć. Ale co tam wieczór?! Pić zacząłem w ciągu dnia, na przerwach, pijany podchodziłem do tablicy.

Jako szesnastolatek poznałem co to ciągi – jedno-, dwumiesięczne. Kradłem pieniądze, przedmioty, okradałem rodzinę i kolegów. Nauka nieważna. W osiemnastym roku życia problemy rozlały się na wszystkie sfery mojego życia. Byłem drażliwy, niespokojny, dorobiłem się wrzodów żołądka, poczucie winy za moje pijackie wybryki rosło i rosło, pojawiły się lęki, bałem się wyjść na ulicę. Życie zamieniło się w koszmar. Niejeden raz byłem na granicy śmierci, ale to nie było w stanie mnie zatrzymać. Wiele razy próbowałem rzucić picie, opierając się na sile woli, ale wystarczyło jej zaledwie na kilka miesięcy, nie dłużej. Krewni wozili mnie na kodowanie. Pierwsza „hipnoza” wystarczyła na półtora miesiąca, druga – na miesiąc. Zwracałem się po pomoc do psychologów – zero efektów.

W 27 roku życia znalazłem rozwiązanie, dochodząc do wniosku, że winni moich porażek są wszyscy wokół – bliscy, przyjaciele, społeczeństwo... Wystarczy tylko zmienić miejsce zamieszkania, i bez problemu rzucę picie! Wyjechałem do Irkucka. Ale pijaństwo się nie skończyło, weszło wręcz na wyższe obroty. Piłem teraz w samotności – nie znosiłem ludzi. Do alkoholu zacząłem dodawać leki uspokajające – bo nerwy miałem na postronku – bałem się dnia, żyłem nocą. Długi pograżyły mnie całkowicie – wyrzucili mnie z wynajmowanego pokoju, na ulicy bałem się wierzycieli.

Nie miałem do kogo zwrócić się o pomoc. Między ciągami przychodziłem do cerkwi. Sterczałem godzinami, ze łzami w oczach błagając Boga, by pomógł mi rzucić picie. Już nie mogłem pić, ale żyć na trzeźwo też nie umiałem. Moja osobowość się rozpadała. Dwa razy próbowałem popełnić samobójstwo – odratowali mnie. Widziałem tylko dwa wyjścia: albo skończyć ze sobą, albo skończyć jako bezdomny.

Tego wieczora twardo postanowiłem: o 19.00 rzucę się z mostu. Chociaż w głębi duszy nadal bardzo chciałem żyć – pracować w pracy, którą lubiłem, założyć rodzinę, mieć przyjaciół... O 18.30 na ulicy zauważyłem ogłoszenie: „Bezpłatna pomoc dla alkoholików i narkomanów. Zadzwoń: 95-63-45”. Zatrzymało mnie słowo „bezpłatna” – nie miałem ani grosza.

Zadzwoniłem. Powiedzieli mi, że to Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Umówiłem się, że zaraz tam pójde. Poszedłem. Na mityngu przywitali mnie bardzo ciepło – wsparli na duchu, odpowiedzieli na mnóstwo pytań. To był początek.

Żyję teraz trzeźwym, szczęśliwym życiem. Pracuję w wymarzonej zawodzie, polepszyły się moje relacje z bliskimi, pojawiło się wielu przyjaciół. A do mostu tamtego dnia nawet nie doszedłem. Dzisiaj lubię się po nim przespacerować...

Andrej, Irkuck

Przekład z języka rosyjskiego: KK

Konsultacja

w dziedzinie uzależnień

Czerwiec 2015. Cztery dni. Kilkadziesiąt osób z krajów dawnego „bloku wschodniego”. Jeden temat: alkoholizm.
A dokładniej – co można zrobić, żeby sensowniej i skuteczniej pomóc osobom uzależnionym wydobyć się z nałogu.

Główny nacisk seminarium, zorganizowanego przez Fundację im. Stefana Batorego, został położony na przybliżenie „modelu Minnesota”. To oparte o doświadczenia alkoholików zdrowiejących we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików, profesjonalny program terapeutyczny, który na przełomie lat 40. i 50. zeszłego stulecia pojawił się w Stanach Zjednoczonych Ameryki, a potem był zaszczepiany w innych krajach. Mówi się, że do tamtego czasu profesjonaliści w dziedzinie leczenia uzależnień działali trochę na oślep. To doświadczenie Anonimowych Alkoholików dało podstawy do wypracowania konkretnych metod. Podstawy najlepsze, bo sprawdzone na żywym organizmie – setki i tysiące uzdrowionych wcześniej beznadziejnych pijaków.

„Polska Minnesota”, która pojawiła się w latach 80., różni się nieco od tego, co można zobaczyć w amerykańskich filmach, np. w filmie „28 dni” (moją wiedzę o oryginalnym modelu mogę czerpać z opowieści znajomych, amerykańskich filmów i książki W. Osiatyńskiego „Rehab”, bo sama nie korzystałam z amerykańskiej służby zdrowia), ale to właśnie z tą metodą miałam do czynienia – bardzo osobiście – kilkanaście lat temu. Trochę pełniej rozumiałam co takiego, dlaczego i po co wydarzyło się ze mną wówczas w Ośrodku Leczenia Uzależnień. Miałam okazję to sobie dokładnie

przypomnieć dzięki wykładom, m.in. dr Ewy Woydyłło, dr Bohdana Woronowicza, ale chyba najbardziej dzięki opowieści Jurija Gaponika, konsultanta z Białorusi.

Tematem przewodnim czerwcowego seminarium był zawód/profesja konsultanta – pracownika ośrodka terapeutycznego, a jednocześnie trzeźwego alkoholika; jego rola w pracy całego zespołu specjalistów, ale przede wszystkim rola w procesie terapeutycznym grupy trzeźwiejących alkoholików.

Uczestnikami zajęć byli zarówno trzeźwi alkoholicy i narkomani (obecni lub przyszli konsultanci), jak i lekarze, psychologowie, terapeuci, pracownicy

społeczni,
chętni do
współpra
c y z
konsultan
t a m i .
Szczegól
nie ci
d r u d z y
m o g l i
u słyszeć,
jak wiele
m o g ą
z y s k a ć
i c h
ośrodku,



Fot. Freeimages.com/Bill Davenport

a przede wszystkim ich pacjenci i podopieczni, dzięki obecności w zespole już trzeźwych alkoholików, żyjących według nowych zasad i wartości. Poza niemal automatycznym porozumieniem na linii pacjent-konsultant (czyli po prostu alkoholik-alkoholik), to, m.in., wiedza i doświadczenie własnego uzależnienia i konkretnych stanów i pocuć, również mechanizmów obronnych, nadzieja dla pacjentów (skoro konsultantowi się udało, to i pacjentom może się udać), a także żywy przykład życia bez alkoholu kogoś, kto wcześniej bez alkoholu

żyć nie umiał i nie chciał lub nie mógł. Konsultant może być wizytówką nowego, trzeźwego życia i pomocą – na bieżąco – w rozwiązywaniu najbardziej palących problemów w początkach trzeźwości.

Opowieść Jurija Gaponika uświadomiła mi dwie rzeczy. Pierwsza z nich, to fakt, że kilkanaście lat temu zostałam uratowana dzięki „polskiej Minnesocie”, a przede wszystkim dzięki „konsultantom” (w Polsce taki zawód nie istnieje, wszyscy są terapeutami), bo to głównie oni pracowali z grupą terapeutyczną, w której uczestniczyłam, a z całej ówczesnej pięcioosobowej załogi ośrodka pamiętam dokładnie i ze szczegółami trzech terapeutów-alkoholików właśnie. Druga rzecz to świadomość, jak wielkie miałam szczęście – po prostu przyszłam z problemem i otrzymałam pomoc. W moim mieście istniało wówczas kilka ośrodków leczenia uzależnień (głównie alkoholizmu). Tymczasem dziś, w całej Białorusi są cztery! W innych miejscach i krajach, których przedstawiciele uczestniczyli w szkoleniu, wygląda to jeszcze smutniej.

Od wielu lat jestem związana ze Wspólnotą AA, do której (niemal siłą) wysłali mnie moi terapeuci (w czasie, kiedy korzystałam z terapii, model Minnesota jeszcze całkiem nieźle funkcjonował, terapeuci mieli świadomość, jak ważna jest w życiu i zdrowieniu alkoholika więź z innymi trzeźwymi alkoholikami). Jestem im za to wdzięczna, bo skorzystałam z programu 12 Kroków AA i całkowicie zmieniłam moje życie i wartości, którymi się kieruję. Jedną z nich jest odpowiedzialność, która łączy się z lepszym standardem życia, również życia emocjonalnego, psychicznego i duchowego. Na tych, którzy wiele otrzymali ciąży duża odpowiedzialność wobec tych, którzy dostali mniej lub wcale, którzy jeszcze nie znają rozwiązania. Innymi słowy – skoro dostałam coś, dzięki czemu mogę żyć szczęśliwie i satysfakcjonująco, to chcę się tym podzielić. Właśnie takie refleksje pojawiły się we mnie podczas czerwcowego seminarium. Wiele lat temu do Polski (wraz z zaangażowaniem konkretnych osób i instytucji) dotarło rozwiązanie, dzięki któremu mogło się uratować dziesiątki tysięcy uzależnionych od alkoholu osób. Teraz to samo możemy przekazać dalej, tym, którzy jeszcze nie mają rozwiązania i którzy bardzo go potrzebują.

KAA

nasze seminaria

Dialog z młodzieżą

W ostatnich dniach sierpnia 2015 roku z ramienia lwowskiej społecznej organizacji Centrum „Droga” odbyły się warsztaty z zapobiegania przemocy „Dialog z młodzieżą”. Poprowadzili je Marek Prejzner i Agata Potkaj.

Spotkanie to było kontynuacją szerszego programu szkoleniowego dla specjalistów i młodzieży w zakresie zapobiegania przemocy w relacjach. Program ten daje narzędzia, które pomagają przerwać milczenie o przemocy. To okazja i wyzwanie dla nastolatków, by zastanowić się nad seksualną przemocą, nad tym, czemu pewne zachowania są ich udziałem. Zdolność rozróżniania faktów i mitów, dotyczących emocjonalnej, fizycznej i seksualnej przemocy; rozpoznawanie sygnałów i zachowań, w których obecna jest przemoc, zrozumienie przyczyn niskiej samooceny i rozwijanie zdolności wzmacniania poczucia własnej wartości, nauka schematu cyklu przemocy oraz sposobów jego przerywania, zapoznanie się z regułami zdrowych, partnerskich relacji; nauka rozwiązywania konfliktów w intymnych i przyjacielskich relacjach; znalezienie dla siebie alternatywy mocy i kontroli w relacjach – to główne zadania programu „Dialog z młodzieżą”.

Filozofia tego seminarium zmusza, zarówno nastolatków, jak i dorosłych, do głębokiej refleksji:

– w związku z tym, że przemocy uczymy się – możemy też oduczyć się jej używać

– przemocy można unikać, nie jest ona czymś, na co jesteśmy skazani

– ziarna przemocy, którą stosują dorośli w relacjach z innymi, zostały zasiane w młodości

– relacje i zachowania nastolatków powinny być traktowane poważnie.

Również inne tematy tego dialogu nie pozostawiły uczestników obojętnymi. Chociażby rozmowa o tym, jak media wzmacniają przekonania i zachowania, prowadzące do utraty wrażliwości na przemoc. Uczestnicy programu „Dialog z młodzieżą” uczą się władać podstawami krytycznej analizy wpływu mediów na związek przemocy i płci.

Oczywiście, program zapobiegania przemocy nie jest w stanie przemoc powstrzymać. Trzeba pamiętać, że życiowe położenie nastolatków nie zmienia się natychmiast, ale pierwszy krok ku zmianie to świadomość, że istnieje możliwość rozmowy o problemie. Jednym z założeń programu jest to, że młodzież ma potencjał, by stać się odpowiedzialną za tworzenie relacji



i środowiska wolnego od przemocy. To, co jesteśmy w stanie zrobić, to pomóc im w tym.

Publiczne Centrum „Droga” jest jednym z najbardziej doświadczonych na Ukrainie w rozwiązywaniu problemów uzależnień, przemocy i profilaktyki HIV/AIDS. Pracujemy



w tych obszarach już ponad 16 lat w systemie penitencjarnym (więziennictwie), 12 lat w ośrodku leczenia uzależnień, a także w ramach punktu konsultacyjnego, gdzie pracujemy z osobami współuzależnionymi, młodzieżą, w instytucjach szkoleniowych i przedsiębiorstwach.

Dzięki wsparciu Fundacji im. Stefana Batorego, nasi specjaliści mogli wziąć udział w niejednym szkoleniu. Na szkolenia byli także kierowani pracownicy służb socjalnych dla młodzieży, dziennikarze, lekarze, terapeuci, psychologowie itp., z innych organizacji i struktur państwowych.

Ta długoletnia współpraca jawi się niczym ognisko, którego ogień płonie z każdym rokiem coraz goręcej i jaśniej. Wszyscy nasi partnerzy i pacjenci wnoszą w niego swój udział, ale każdy może też ogrzać się w jego ciepłe. Wciąż nowe osoby podchodzą do płomienia nadziei i wzajemnej pomocy. Fundacja Stefana Batorego nie pozwala zagasnąć temu ogniovi, który w najtrudniejszych momentach podtrzymuje życie wielu ludzi.

Z ogromną wdzięcznością i szacunkiem pragniemy oświadczyć, że włożone w naszą instytucję, w nasz region i kraj środki, przez wszystkie te lata przynoszą owoce, ponieważ każdy oferowany przez Fundację program szkoleniowy rzeczywiście jest sprawdzony, praktyczny, gotowy do zastosowania i niezwykle cenny dla nas i naszych pacjentów.

Dziękujemy!

Przeciw PRZEMOCY

Między 22 i 24 października 2015 roku odbyło się w Warszawie seminarium: Jak pracować ze sprawcami i ofiarami przemocy. W szkoleniu wzięli udział specjaliści i słuchacze z Polski, Ukrainy, Bułgarii, Gruzji, Łotwy, Estonii i Rosji. Tematyka, poruszana podczas seminarium to, m.in.:

Składniki szczęścia i przyczyny agresji (wykład prowadzony przez dyrektor programu, Ewę Woydyłło): **miłość** to deser, bonus, jeśli jest, to wspaniale, ale nie jest niezbędna; **szacunek** – w środowisku, w którym żyjesz; **akceptacja** – przyjęcie człowieka takim, jaki jest z natury; **wrażliwość** delikatność i serdeczność w relacjach; **właściwa edukacja** – bazująca na prawdzie, na prawie, regułach przyjętych w danym społeczeństwie; **poczucie bezpieczeństwa** – to, czego przede wszystkim brakuje osobom, które w efekcie przejawiają zachowania antyspołeczne.

Poczucie zagrożenia rodzi strach. A gdy człowiek żyje w lęku, chaotycznym, nieuporządkowanym świecie, zaczyna się bronić i atakować. To psychologiczna matematyka, aksjomat: strach wywołuje agresję, a agresja uruchamia strach. I żeby człowiekowi udało się wyrwać z tego zaklętego kręgu potrzebna jest pomoc. Właśnie o tej pomocy toczyły się dyskusje podczas tego szkolenia.

Jagoda Kubiak: **Jak pomagać ofiarom przemocy?**

Natura przemocy jest taka, że przenosi się ona z pokolenia na pokolenie: jeśli chcesz, by twoje dziecko biło swoje dzieci i żonę, po prostu sam/sama go bij. Pisziesz scenariusz przyszłego życia twojego dziecka i przeżywasz scenariusz napisany przez twoich rodziców.

Dariusz Aliszerow: Program interwencyjny dla sprawców przemocy domowej. Głównym celem programu jest zatrzymanie przemocy w rodzinnych relacjach. Zmieniamy sposób zachowania człowieka, i powinniśmy to zachowanie wzmocnić w jego życiu. Dlatego program trwa nie mniej niż sześć miesięcy, by uczestnicy mogli w pełni przyswoić i nauczyć się stosować nowe zachowania w praktyce. Jeśli człowiek dopuszcza agresywne zachowania w rodzinie, oznacza to bardzo często, że nie potrafi żyć w inny sposób, i należy go tych innych sposobów nauczyć. Sens każdej terapii: **Tylko ty sam odpowiadasz za to, co robisz.**



Marek Prejzner i Svetlana Kuzminych: Profilaktyczny program zapobiegania przemocy dla młodzieży.

Przemoc to zachowanie wyuczone. Możemy się więc go oduczyć. Seksizm i rasizm również wpływają na poziom przemocy w rodzinie. Nie należy bagatelizować przemocowych zachowań wśród nastolatków. Wsparcie poczucia własnej wartości pozwala uniknąć roli ofiary. Zawsze jest szansa ucieczki przed przemocą.

Ukraina znajduje się w teraz w sytuacji wojny hybrydowej. Wraz z moim kolegą, lekarzem-psychotherapeutą, Romanem Dubovskim, mamy okazję na co dzień stykać się z ludźmi dotkniętymi przemocą fizyczną, emocjonalną, psychologiczną. Seminarium pozwoliło nam uzyskać niezbędną wiedzę, byśmy mogli być bardziej produktywni w pracy i zapewnić profesjonalną pomoc ludziom. Dziękujemy za gościnę, za nowych przyjaciół, wiedzę i bezcenne doświadczenie!



Elena Bogacka

Dublin Polacy Pomagają Polakom

W dniu 11 października w Dublinie odbyło się Sympozjum Polonijne, zorganizowane przez Fundację Batorego oraz miejscowe Centrum Konsultacyjno-Terapeutyczne dla Polaków. Naradzaliśmy się nad tym, jak tworzyć poradnie i punkty konsultacyjne dla polskich imigrantów w różnych krajach. Najaktywniejszymi uczestnikami sympozjum byli członkowie AA, którzy w ramach swojej wspólnoty mają wiele doświadczeń w zakresie wzajemnej pomocy.

Sympozjum w Dublinie zakończyliśmy pomysłem założenia „Korespondencyjnej Szkoły dla Polonijnych Terapeutów Uzależnień”. Pierwszym zadaniem była pisemna odpowiedź na trzy pytania:

1. Czego dowiedziałeś się na Sympozjum w Dublinie?
2. Czego chciałbyś nauczyć się w następnej kolejności?
3. W jaki sposób książka „Życie w trzeźwości” pomaga uzależnionym?

Poniżej kilka odpowiedzi na nasze zaproszenie.

ANDRZEJ/FRANCJA

Sympozjum w Dublinie było dla mnie bardzo wartościowym wydarzeniem. Potwierdziło moje przemyślenia o tym, że terapia i wspólnota AA w połączeniu są najlepszą metodą zdrowienia z uzależnienia. Zauważyłem, że inni uczestnicy sympozjum (uzależnieni podobnie jak ja), którzy odbyli terapię i przystąpili do

AA, są bardziej otwarci wobec różnych uzależnionych (nie tylko alkoholików), a również osób bezdomnych, okazując im większe zrozumienie i akceptację.

Samo AA oferuje bardzo dobrą, ale moim zdaniem niewystarczającą metodę zdrowienia. Owszem studiowanie 12 Kroków bardzo rozwija duchowość, ale terapia daje możliwości w rozwijaniu innych aspektów życia. Wszystkie niezakończone sprawy, czy to z dzieciństwa czy dojrzwania, czy już w dorosłym życiu, wymagają czegoś więcej niż tylko sponsor i wspólnota.

Na swoim przykładzie wiem, że rozmowa z terapeutą, psychologiem, daje mi więcej niż rozmowa ze sponsorem, który nie jest profesjonalistą. Nie chcę nikogo oceniać, ale w swoim środowisku widzę ludzi, którzy borykają się nadal z problemami z przeszłości (teraźniejszości też), ponieważ pracują tylko na 12 Krokach (zamknięty krąg). Natomiast tym, którzy łączą program AA z psychoterapią, żyje się lepiej, prościej i przyjemniej. Ja do nich się też zaliczam. Chciałbym w ten sposób rozwijać się dalej i w odpowiedzialny, mądry i bezpieczny sposób pomagać innym uzależnionym, bezdomnym i zagubionym ludziom.



Pomaga mi w tym literatura np. „Życie w trzeźwości”; mam ją i dokupuję nowe publikacje. Znajduję tam bogactwo wiedzy i przemyśleń, z których mogę czerpać i to, co najbardziej do mnie przemawia, wprowadzać do swojego życia. Książki te przypominają mi, kim byłem i kim jestem, dają mi wiedzę jaką mam stosować na co dzień.

Zachęcają do uczestnictwa w mityngach, terapii i innych spotkaniach, pokazują mi praktyczny sens zaleceń dla uzależnionych, są bardzo dobrym przewodnikiem na dalsze życie w trzeźwości i szczęściu.



Fot. Freemages.com/Mateusz Stachowski

JANUSZ/FRANCJA

Ponieważ od kilku lat z różnym skutkiem próbuję organizować paryskie środowisko samopomocowe, mam też wiele doświadczeń, które potrzebowały właśnie takiej konfrontacji jak na sympozjum.

Najważniejsze rzeczy dla mnie to: potrzeba ciągłej edukacji, własna terapia, a więc uporządkowanie swojego życia, odpowiedni dobór współpracowników i środowisk, z którymi chcemy działać, przejrzystość w działaniu i finansach, nie chwalenie się swoimi planami, a osiągnięciami.

Uważałem i uważam, że są to niezbędne warunki do stworzenia fundamentu, na którym można zbudować struktury, będące w mocy stworzyć ofertę pomocy psychologicznej we współpracy z ruchami samopomocowymi, co wreszcie pozwoli się poznać różnym środowiskom, działającym na rzecz osób uzależnionych i pokonać wzajemne nieufności.

A co chciałbym rozwijać? Przede wszystkim siebie. I właśnie dlatego potrzebowałem tylko godziny na podjęcie decyzji o wyjeździe na sympozjum. Ufam głęboko, że jesteśmy w stanie skupić ludzi chcących pomagać i potrzebujących pomocy. Że naszą powinnością i odpowiedzialnością wobec tych, którzy tej pomocy szukają, jest być kompetentnym, rozważnym,

odpowiedzialnym,
ś w i a d o m y m
swoich możliwości
i ograniczeń.



C z y t a j ą c
„ Ż y c i e w
t r z e ż w o ś c i ”,
miałem po raz
kolejny okazję
wrócić pamięcią do
początków mojego



Fot. Freemages.com/Chris Gander

wychodzenia z uzależnienia i dlatego chcę odwołać się do własnych doświadczeń. Pamiętam doskonale, kiedy w dygocie pod osłoną nocy chowałem się przed światem, zadawałem sobie powielekroć pytanie: „Jak to się stało, że znowu piłem?”, i odpowiadałem: „Nie wiem”. I to była prawda, nie wiedziałem.

Ta książeczka, i inne podobne, są po to, aby się dowiedzieć. Dowiedzieć się, jak żyć na początku, aby przetrwać. Po alkoholu pozostała pustka, brak znajomych, bałagan w rodzinie, wstyd, itd. Aby nie zadawać więcej tego pytania, musiałem zmienić wszystko.

Ale co zmienić, jeżeli nie ma się żadnej wiedzy? Tutaj jest miejsce na literaturę, która podpowie, co robić, aby wytrwać.

Ja najpierw znalazłem drogę do AA, w którym znalazłem trzeźwych przyjaciół. Dowiedziałem się tam, oraz z literatury, którą mogłem kupić przed spotkaniem, wszystkich tych ważnych rzeczy, pomocnych szczególnie w pierwszym okresie niepicia. Miałem czym zapełnić pustkę po alkoholu i zacząć porządkować życie. Odzyskałem nad nim kontrolę i odpowiedziałem sobie na pytanie: „Jak to się stało, że piłem?”. Poznałem wiele niezbędnych do utrzymania abstynencji zaleceń. A więc program HALT i na 24 godziny, zalecenia dla trzeźwiejących alkoholików, program 12 kroków, literaturę AA. Dowiedziałem się, co mam w sobie rozwijać, a nad czym pracować. Dowiedziałem się też o możliwości skorzystania z profesjonalnej terapii. Dzięki temu odnalazłem własną drogę, łącząc AA z psychoterapią.

Tak więc w AA znalazłem przyjaciół, a co najfajniejsze, często tych, z którymi wcześniej piłem. Odkryłem też całe bogactwo DUCHA AA i mimo różnych późniejszych perypetii ten duch jest nadal we mnie. Natomiast terapia pozwoliła mi skonfrontować się ze sobą i dokonać gruntownej i trwałej zmiany. Od wielu już lat nie żyję w poczuciu zagrożenia w związku z moim uzależnieniem, jednakże droga, którą przebyłem w AA, na terapii, przeczytawszy wiele podobnej literatury, pozwala mi świadomie i z dystansem spojrzeć w siebie.



ELIZA/WIELKA BRYTANIA

Podczas seminarium dowiedziałam się o trudnościach w funkcjonowaniu obok siebie terapii i AA. O tym jak ważna jest jasno i rzetelnie podana informacja. Dowiedziałam się o strukturze i budowaniu ośrodka typu CKU.

Chciałabym poznać nurty w terapii, np. czym różni się humanistyczny nurt od behawioralnego; czym jest superwizja i jak powinna wyglądać. Chciałabym poznać sposoby, odmienne od AA, w prowadzeniu tzw. Nowicjusza.



Książka „Życie w trzeźwości” jest elementarzem. Krok po kroku opisuje pierwsze dni trzeźwości. Pomaga w zidentyfikowaniu i nazwaniu pierwszych problemów, jakie spotykają osoby uzależnione. Podaje gotowe rozwiązania i sugeruje szukania innych, indywidualnych. Opisuje proste przykłady, dotyczące niepokoju, nadmiaru czasu, obaw i bezsenności. Każdy, kto przeczyta, może tam odnaleźć kawałek siebie. Książka jest bardzo przyjaźnie i prosto napisana. Otwiera drogę do nowych nawyków, np. czytania literatury AA, dzwonienia do członków wspólnoty, zadbania o rozwój fizyczny i zdrowie. Czyta się ją jak rozmowę równego z równym. Książka pomaga znaleźć siłę i rozwiązania.

MAGDA/ISLANDIA

Moja reakcja na bycie częścią Sympozjum jest reakcją *postponed*. Nie mogłam znaleźć słów i zbyt dużo myśli było w mojej głowie, by odpowiedzieć na coś tak inspirującego i pięknego, czego miałam możliwość doświadczyć. Myślałam, czytałam, pisałam, a potem papier... zgubiłam.

Czego się nauczyłam? Zdałam sobie sprawę, jak słowa wiele znaczą (że ktoś przychodzi do nas po pomoc, a my jesteśmy odpowiedzialni tylko wobec kogoś, a nie za niego). To, jak dobieramy słowa, w jakim kontekście ich używamy, co z nimi robimy – znaczy bardzo wiele. I jeśli znaczy wiele dla nas, możliwe, że dla naszych pacjentów znaczy jeszcze więcej. Od słowa zaczyna się wszystko – działanie, motywacja, współpraca.

O pomocy zawsze myślałam, chciałam pomagać. Ale chyba do końca nie rozumiałam tego, jako procesu ciągłego. Pomoc jako zmiana – pomoc tak jak i zmiana, która za nią idzie, są procesami ciągłymi, wymagającymi czasu, cierpliwości i motywacji, z obu stron – pacjenta i profesjonalisty. Ale chyba co najważniejsze, z mojej perspektywy jako profesjonalisty, rozumiałam jak ważna jest gotowość do zmiany pacjenta. Praca udawadniała mi wiele razy, że jeśli pacjent nie jest gotowy do zmiany, nic się nie wydarzy, mimo że bardzo bym tego chciała, że ja do pomocy jestem gotowa, nawet zbyt szybko. Kiedy już w procesie pomagania jestem, czasem wydaje mi się, że nie jestem w stanie unieść tego profesjonalnie, tzn. znaleźć złotego środka, czyli z d r o w e g o zaangażowania. Na pewno teraz jestem świadoma tego na każdym kroku.



Fot. Freemages.com/storcz



„Życie w trzeźwości” – co robią anonimowi alkoholicy, żeby nie pić.

Zanim przeczytałam tę książkę, wiedziałam już jak jest dobra. Poznałam wielu polskich alkoholików, którzy rekomendowali mi ją, bez względu na to, czy wciąż pili czy nie. Pomaga ona przestać pić z prostego powodu: kiedy czytasz tę książkę, wiesz, że osoba, która ją napisała rozumie dokładnie co czujesz, przez co przechodzisz, jakie są twoje pytania, na które odpowiedzi szukasz. Z perspektywy profesjonalisty pozwala poznać perspektywę klienta, dokładnie takiego, jakim jest, a nie takiego, jakim profesjonalista chce czy chciałby go widzieć.

Rady są proste, praktyczne, osiągalne, jeśli klient jest gotowy do zmiany. Nikt nikogo nie nakłania do naśladowania wszystkiego, co jest bardzo ważne – wzięcie pod uwagę czynnika ludzkiego. Ludzie dzielą się czymś, co jest wypróbowane i zadziałało w wielu przypadkach. Bardzo lubiłam używanie w tej książce liczby mnogiej „my” – utożsamianie się z potencjalnym czytelnikiem wydaje mi się bardzo pomocne.

Polecana przez wielu trzeźwych już alkoholików. Ja poleciłabym też.

KAROL/SZKOCJA

Moje refleksje po sympozjum: Po pierwsze, poznałem dużo nowych i wartościowych ludzi z kilku państw, którzy chcą pomagać innym i dzielą się swoim doświadczeniem. Dostałem mnóstwo wskazówek, jak budować Centrum, czego nie robić, czego się wystrzegać. Do jakich drzwi pukać i z kim się kontaktować, by zaistnieć w kraju, w którym mieszkam, pracuję i chcę pomagać innym.

Sympozjum utwierdziło mnie jeszcze mocniej w przekonaniu, że współpraca z profesjonalistami jest nieodzowna i niezastąpiona, zwłaszcza wtedy, gdy mieszkamy poza granicami Polski.

Na szkoleniu dowiedziałem się o odpowiednim doborze kadry i współpracowników w tworzeniu Centrum Pomocy. O cyklicznych



Fot. Freemages.com/Bert van't Hul

szkoleniach dla kadry i superwizji, prowadzeniu dokumentacji zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami. O konieczności/potrzebie znalezienia takich osób do rady dyrektorów, które pomogą w tym, by organizacja się rozwijała i pomagała coraz to większej liczbie osób.

W przyszłości chciałbym się dowiedzieć, jak w innych krajach poradzono sobie z budowaniem organizacji, jakie napotkano trudności i jak udało się je rozwiązać. Chciałbym się też podzielić wiedzą i doświadczeniem, co i ile zrobiłem na swoim podwórku, a z czym sobie nie umiałem poradzić. Kolejna rzecz, którą jestem zainteresowany: utworzenie Centrum koordynacyjnego, które by pomagało Centrum w pozostałych krajach rozwiązywać problemy, związane z funkcjonowaniem; dotarcie do pozostałych krajów, które nie miały przedstawicieli na sympozjum i podzielenie się z nimi naszym doświadczeniem.



W czym pomaga mi książka „Życie w trzeźwości”.

Podpowiada, co możemy zrobić, żeby zmienić swoje pijane życie, poprzez zmianę starych przyzwyczajeń i otoczenia, oraz ćwiczenie nowych trzeźwych

nawyków w postępowaniu i myśleniu tak, aby stało się to naszą drugą naturą, jak kiedyś picie. Aby otworzyć swój umysł i zacząć kierować się zdrowym rozsądkiem. Ponieważ trzeźwość to punkt wyjścia do odzyskania zdrowia przy absolutnym powstrzymaniu się od alkoholu i innych środków zmieniających świadomość – przez 24 godziny w jakiegokolwiek ilości i pod jakąkolwiek postacią. To uświadamia nam, że alkoholizm to choroba oraz że wszystko zaczyna się od nowa po wypiciu pierwszego kieliszka. Jest to realne bardziej niż wcześniejsze obietnice i przyrzeczenia żonie, rodzinie czy przyjaciółom. Książka pokazuje, że to my sami odpowiadamy za naszą trzeźwość, a jeżeli mamy problem z wytrzymaniem 24 godzin, to możemy je podzielić na mniejsze odcinki, by było łatwiej. Dociera do mnie, że moje zdrowie zaczyna się od pierwszej godziny bez alkoholu, a jeżeli zdarzy mi się upadek, to zdrowieć zawsze mogę zacząć od nowa – jeżeli zechcę. Uświadamiam sobie, że alkoholizm to choroba nieuleczalna, postępująca i śmiertelna, ale okazuje się, że można z nią żyć przez wiele lat i to szczęśliwie, pod warunkiem, że będziemy o siebie dbać.

Pierwszym krokiem, który muszę zrobić, żeby zacząć, to po prostu nie pić. Kolejnym krokiem, niezbędnym do trzeźwienia jest zastąpienie pijackich nawyków aktywnym programem pozytywnego działania: regularnie uczęszczać na mityngi AA, przyjmować służby, nawet te drobne, bo to nadaje trzeźwości sens i daje więcej zapału, czytać literaturę oraz w razie potrzeby prosić o pomoc profesjonalistów.

Dowiedziałem się o pozytywnym wpływie modlitwy o Pogodę Ducha na stan naszych emocji. Dowiedziałem się też, że mogę mieć nawroty choroby, i jak sobie z nimi poradzić, kogo prosić o pomoc. Kolejne sugestie mówią o wypoczynku, o wystrzeganiu się gniewu, złości i pielęgnowania uraz, ponieważ prowadzą one do stanów lękowych, depresji i w konsekwencji mogą spowodować nawrót choroby i powrót do picia. Na naszej drodze do zdrowienia okazujemy wdzięczność sobie i innym nawet za drobne uczynki, gdyż im więcej dobra dasz innym, tym więcej do ciebie wróci.

SPIS TREŚCI

Witam Czytelników	Ewa Woydytło	3
	Katarzyna Kaczmarkiewicz	4
PROBLEMY:		5
Pułapki terapii	rozmowa z dr Bohdanem Woronowiczem	10
Alkoholizm - co o tym myślisz?		
Odpuśćnij,		19
żeby pracować	EW	24
Baby nie są jakies inne	Mika Dunin	
Z PRASY:		
Nie wiadomo jak to działa, ale działa...	Ewa Woydytło	29
SPOTKANIA:		
DDA - Krzywdę obrócić na swoją korzyść		
	rozmowa Michaliny Kaczmarkiewicz z Magdaleną Ilnicką	32
Sprawca przemocy jest także jej ofiarą		
	rozmowa Svetlany Kuzminych z Ewą Woydytło	37
INNE UZALEŻNIENIA:		
Zapał do palenia	Ewa Woydytło	42
Dlaczego rzuciłem palenie	Tomasz	46
Musiałam przestać	rozmawiają Kinga i Beata	49
NASZA RECENZJA:		
Thanks for sharing	Mika Dunin	55

PROSTO Z MITYNGU:

Miłość niejedno ma imię Urszula 60

Z SIECI:

Nie chciałam widzieć Anna 68

Jak pijacy uratowali mi życie Pelagia M. 75

NASZE KSIĄŻKI:

12 Kroków od dna Meszuga 80

Alkoholiczka Mika Dunin 87

Zgrabki Feliks Dumanowski 93

PROSTO Z MITYNGU:

Mostek,
z którego chciałem się rzucić Andrej 96

NASZE SZKOLENIA:

Konsultacja w dziedzinie uzależnień 98

Dialog z młodzieżą 101

Przeciw przemocy 104

Polacy pomagają Polakom 106

**Redakcja, opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Katarzyna Kaczmarkiewicz**

Rysunki: Karolina Przybylska-Jeske

Redakcja zastrzega sobie prawo
Redagowania i skracania nadsyłanych tekstów.