

ARKA

Nr 8 • grudzień 1993 r.

- **Wiktor Osiatyński:
rozmowa z Prezydentem Wałęsą**
- **Nasze książki: „Interwencja”**
- **Przestań palić dziś**
- **Siła wyższa, nie najwyższa**
- **Dzieci i telewizja**



BIULETYN KOMISJI EDUKACJI W DZIEDZINIE ALKOHOLIZMU
I INNYCH UZALEŻNIEŃ FUNDACJI IM. STEFANA BATOREGO



DRODZY CZYTELNICY

Oto mija drugi rok od czasu, gdy za pośrednictwem Arki przekazujemy sobie nawzajem nowe i nie nowe informacje, trochę własnych przeżyć, trochę wspólnych niepokojów i radości. A że numer niniejszy zbiega się z przełomem roku, mnie również udziela się nastrój podsumowań i refleksji nad tym, co zrobiliśmy i co warto zaplanować na przyszłość.

To był ciekawy i bogaty rok w naszej Komisji. Na rozmaite stypendia wyjechało do USA znowu kilkanaście osób zajmujących się poradnictwem i szkoleniem w dziedzinie terapii uzależnień. Letnia Szkoła w Rutgers University oraz zaprzyjaźnione ośrodki leczenia uzależnień Ashley, Highwach czy Sierra Tucson stanowią dla wielu polskich profesjonalistów nieocenione źródło nowych doświadczeń, a nierzadko również bezcenną możliwość popracowania nad własnym rozwojem. Przypominam i zachęcam PT Czytelników: ułatwiamy staże w Ameryce osobom: a) zajmującym się poradnictwem odwykowym łączącym uczestnictwo w programie 12 Kroków (nie tylko AA czy Al-Anon, bo w Polsce już powstały załączki OA i NA); oraz oczywiście b) **znającym biegle język angielski.**

Jako Komisja Edukacji rozwijamy również rozmaite formy pracy wśród wielu środowisk w kraju. Biuro Lektorów Felka Dumanowskiego pielgrzymuje po Polsce odwiedzając podstawówki, licea i zawodówki, szkoły policyjne i penitencjarne, zakłady pracy i różne grupy zawodowe stykające się w swej pracy z problemem alkoholizmu. Komisja współsponsoruje też specjalne programy dotyczące uzależnień w IPSiR i na KUL. Nadal rośnie też lista książek dotyczących różnych aspektów uzależnień, które noszą na okładce nasz piękny znak. Z opóźnieniem, bo po czterech latach chlubnego używania emblematu, przedstawiam państwu jego autora: art. plastyk Andrzej Karwowski z Warszawy, nawiasem mówiąc, laureat kilku wielkich konkursów na najpiękniejsze pomniki (nie tylko w Polsce).



Miniony rok zaznaczyliśmy Letnią Szkołą w Jachrance — udanym i owocnym przedsięwzięciem dla wykładowców i uczestników polskich i zagranicznych. Przybywali do nas również goście, wśród których chciałabym na pierwszym miejscu wymienić Ojca Josepha C. Martina z USA, bo czołowe miejsce należy mu się i z tytułu wieku i jego roli w historii AA, a także zasług w dziedzinie popularyzacji oświeconego podejścia do alkoholizmu jako choroby w wielu krajach świata. Ojciec Martin, jak to on, sypał dowcipami.

W mojej rodzinie wciąż śmiejemy się przypominając sobie historyjkę o małym Jasiu (może dlatego, że to imię mojego wnuczka). Otóż dzwoni telefon, Jasio podnosi i mówi szeptem „Halo?” Rozmówca pyta: „Ach to ty Jasiu. Czy jest mamusia?” Jasio znów szeptem: „Taaak.” „No to poproś ją do telefonu.” „Nie mogę, bo ona jest bardzo zajęta.” Rozmówca: „Jasiu, a jest może tatuś?” Jasio, szeptem: „Jest, ale też jest bardzo zajęty.” Nieco zdenerwowany już rozmówca: „A ktoś jeszcze jest w domu?” Jasio, bardzo ściszym szeptem: „Jest jeszcze trzech strażaków.” „No to poproś któregoś z nich.” Jasio: „Nie mogę, oni są bardzo zajęci.” Rozmówca niecierpliwie: „Jasiu, a może jest jeszcze ktoś, kogo mógłbyś poprosić?” „Owszem — Jasio szeptem — jest jeszcze czterech policjantów, ale też są bardzo zajęci.” Rozmówca w końcu wykrzyknął: „Jasiu, co się tam u diabła u was dzieje?!” „Nic, proszę pana, oni mnie wszyscy szukają...” Ha ha ha.

Spostrzegłam ostatnio, że częściej niż kiedyś piszą do nas bardzo młodzi ludzie, uczniowie i studenci; no i jak zwykle, nasi wierni czytelnicy ze wspólnoty AA i Al-Anon. Zamiast odpowiedzi listownej Irenie B. z Gliwic poprosiliśmy red. Iwonę Konarską o tekst o „tele-uzależnieniu”. Zaś o nałogu palenia, na prośbę Eugeniusza Nosala, pisze dr Wojciech Oleksy, jeden z wybitnych specjalistów zajmujących się leczeniem uzależnień.

No a na koniec anonsuję gwóźdź numeru, który jak sądzę, i tak nie przeszedłby nie zauważony: wywiad Wiktora Osiatyńskiego z prezydentem Wałęsą.

*Wszystkim naszym Czytelnikom i Współpracownikom
składam osobiście i w imieniu Rady Komisji*

Najserdeczniejsze Życzenia Szczęśliwego Nowego Roku

niech to będzie

ROK ZGODY, SPOKOJNYCH MYŚLI I ODWAŻNYCH CZYNÓW

Ewa Woydyłło

W ŻYCIU POTRZEBNY JEST ŁAD

Rozmowa z prezydentem Wałęsą

12 października 1993 roku prezydent Lech Wałęsa przyjął w Belwederze Wiktora Osiatyńskiego, dyrektora Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego. Podczas ponad trzygodzinnej rozmowy, prezydent Wałęsa udzielił również wypowiedzi dla kwartalnika Arka.

Wiktor Osiatyński: Panie Prezydencie, czy dostrzega pan problem pijaństwa i alkoholizmu w Polsce?

Prezydent Lech Wałęsa: Na pewno jest to wielki problem, zwłaszcza że po jakimś czasie picia nie ma już żadnych



Fot. M. Wachowski

hamulców. Tylko że problem ten inaczej wygląda w każdym środowisku.

Inaczej pije dziennikarz czy ktoś inny, kogo na to stać — pije dla rozrywki, dla relaksu; zupełnie inaczej pije człowiek, któremu nie starcza na życie. Albo ktoś komu żona mówi, że „inna chodzi w futrze, a ciebie nie stać gamoniu”, a więc z poniżania i pretensji. Inny znów pije dlatego, że mu nie starcza na samochód i nigdy go nie będzie miał. To jest kwadratura koła. On przepija, bo z początku nie stać go na wiele, nie ma perspektyw ani widoków, a potem wpada w nałóg, który ciężko wyhamować.

Zazwyczaj jednak zaczyna się prozaicznie, od kłótni z żoną, od braku futra, od takich rzeczy. A potem jak się wpadnie, to tak jak z papierosami, to już się ciągnie i często nie sposób się cofnąć.

Każdy przypadek jest szczególny i dlatego trzeba prawie zawsze rozpatrywać je indywidualnie. Można jednak ułożyć je w kilka wersji.

— A czy sądzi Pan, że jest to rzeczywiście poważny problem, czy jest to problem przesadzony, zwłaszcza dziś, kiedy mamy ważniejsze sprawy do załatwienia? Czy też należy bardziej aktywnie zapobiegać pijaństwu?

— Moim zdaniem, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na najbardziej zagrożone grupy społeczne. Bo w skali narodu inny jest problem pojedynczego pisarza czy dziennikarza, a inny jest problem rolnika, który nie ma nic ciekawego po pracy. Cała wieś w Polsce

jest zagrożona. Ludzie skończą tam pracę, siadają na jednej ulicy, zaczynają od piwka i piją. Znam taką wioskę koło Siedlec, tam jest taki zwyczaj, że pod wieczór, po pracy, jak jest ciepło, to wszyscy siadają na swoich ławeczkach przy drodze i sobie popijają biber.

Taki jest zwyczaj całej wioski. Ich nie stać na alkohol ze sklepu, więc sami gotują. I częstują nawzajem sąsiad sąsiada. Obowiązuje tam nie pisana kolejka. Wszyscy wiedzą: teraz ty gotujesz, potem ty i ty.

Jak temu zapobiegać? Nie chodzi przecież tylko o walkę z wytwarzaniem. Chodzi o perspektywy, o to, co ludzie mają robić po pracy. Więc są różne formy walki z pijaństwem i na jedne nas dzisiaj stać, a na inne jeszcze nie.

— A czy nie sądzi Pan, że same reformy rynkowe wprowadzają zmianę na lepsze? Do niedawna wszyscy patrzyli na pijaństwo przez palce. A teraz prywatny właściciel nie czeka aż pracownik się opamięta, tylko wyrzuci. Koledzy z pracy też już nie chcą za kogoś robić. Czyli rynek jest silnym elementem zmieniającym obyczajowość.

— Zgadza się. Istotnie u nas dla alkoholika było chyba za dużo pobłażania, zrozumienia. Myślę, że nasza kultura była taka. Dzisiejsze zmiany zmuszają nas stopniowo do bardziej kulturalnego picia. Tak jak pan powiedział, za pijaków inni już nie chcą pracować. I myślę, że to co się obecnie dzieje, rzeczywiście nas

higienizuje i zmienia. Chyba najgorzej będzie z tymi rolnikami, którzy pracują na swoim i mogą dalej bezkarnie pić. To będzie problem. Bo u nich jest najsilniejsza presja na innych, żeby razem ze wszystkimi pili.

— Czy oni piją tylko ze zwyczaju, czy z biedy?

— Bo ja wiem? Zresztą różne są biedy. Jedną biedę mają teraz Rosjanie i Wschód, bo oni nie mają co jeść, dosłownie. Amerykańska bieda jest inna — człowiek musi mieć codziennie nową taśmę wideo, zmieniać samochody i jak komuś na to nie starcza, to też jest bieda. Nasza bieda jest taka, że mam telewizor, mam pralkę, mam samochód, ale mi nie starcza na paliwo, ten proszek jest za drogi, nie kupiłem taśmy wideo, a chciałem kupić. To jest taka bieda, że w sklepach jest wiele rzeczy, na które mnie nie stać. Chyba zwiększyły się bardzo nasze potrzeby.

Więc są trzy biedy. I każdy ma biedę, tylko że one należą do różnych kategorii. Gdy Rosjanin przyjeżdża do nas, to on się u nas za milion pięćset dorobi. I mówi tak — Polacy narzekają, a dla niego to tu jest Ameryka. My z kolei jedziemy do Ameryki i czujemy się podobnie. Bo my tam znów nie korzystamy z teatru, nie odpoczywamy w sobotę, tylko dodatkowe godziny bierzemy. A więc Rosjanie się u nas dorobią, my w Ameryce. Wygląda na to, że tylko Amerykanie nie mają gdzie.

— O ile wiem, to Pan Prezydent w ogóle nie pije?

— Ja mam zdrowie tak ułożone, że jak wypiję, to cały pokój zabrudzę i chory jestem przez tydzień, więc nie mogę pić. Chyba nie wszyscy ludzie mogą stać się alkoholikami. Alkoholizm może w ogóle wynikać z biologii organizmu. Miałem kuzyna, który był chory na cukier czy na coś i źle się czuł, a jak sobie golił, to mu odchodziło. I on pił dlatego, że on wtedy żył, w każdym razie alkohol wydawał mu się do życia niezbędny. I tak wpadł, że potem już przesadzał. Więc znów przyczyny mogą być w każdym przypadku inne. Trzeba to ustalić, gdy chcemy komuś pomóc. Alkoholik wcale nie musi być pijakiem, tylko że nie działa jego system kontrolny.

— Jaki ma Pan stosunek do ruchów samopomocowych, kiedy ludzie, którzy rozwiązali jakiś swój problem pomagają innym z takim samym problemem? Na tym polega, między innymi, ruch Anonimowych Alkoholików, którzy dzielą się z innymi swoją trzeźwością.

— Niewiele o tym wiem, ale czuję, że to może być skuteczne. Myślę jednak, że dobrze jest, gdy profesor rozmawia z profesorem, a rolnik z rolnikiem. Bo trudno mi sobie wyobrazić, że profesor utożsamia się z rolnikiem, i na odwrót... Inny jest typ miejski, a inny typ wiejski. Najlepsze to znaleźć takiego, który pije podobnie i w podobnych warunkach i

przez niego działać, to wtedy pomaga najlepiej.

— Ale co do samego ruchu samopomocy, to rzeczywiście chyba najlepiej przekona ten, kto to sam przechodził. Tylko lepiej nie mylić klas, żeby nie dawać razem profesora z rolnikiem, bo się nawzajem zniechęcą. Zresztą nie wiem, to bardzo ciekawe...

— A co Pana zdaniem jest ważne, żeby żyć bez picia?

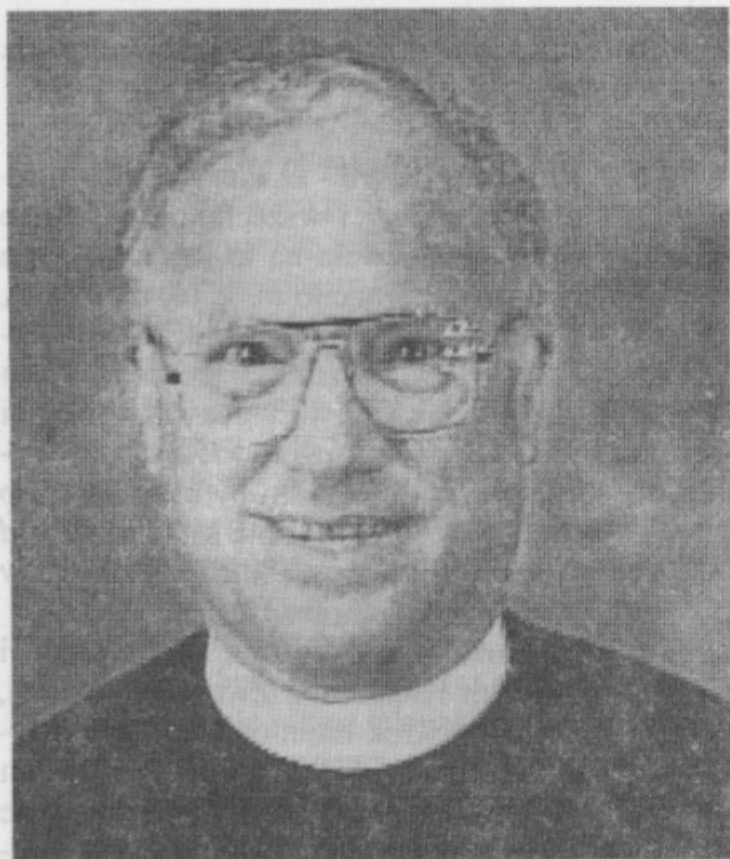
— Trzeba chyba mieć w życiu jakiś cel. Ale nie tylko, bo cele są różne i zmienne. Podstawowym celem jest dla większości z nas mieszkanie, żona, dzieci; z czasem cele stają się bardziej abstrakcyjne, zwłaszcza gdy ktoś ma warunki, żeby mieć takie wyższe cele. Bo życie narzuca cele podstawowe, a potem to już wybiera sam człowiek. Dla mnie osobiście jeszcze ważniejszy niż cel jest w życiu ład. Takie ułożenie programowe człowieka — bo bez tego wpada w gnuśność, w choroby, w alkoholizm. Najlepiej żyć zgodnie z takim ładem: szósta rano wstanie, gimnastyka, potem kolejno

te i te godziny, te i te działania. Dochodzę do wniosku, że człowiek będzie źle żył, jeśli sobie nie ułoży programu, nie podzieli, nie zaplanuje czasu. Oczywiście, tu nie chodzi o każde pięć czy dziesięć minut, ale jakiś ład musi być. Także równowaga, harmonia w życiu codziennym.

— Słynie Pan ze znakomitego rozwiązywania krzyżówek. Czy to trening do pracy, czy środek uzyskiwania równowagi?

— Trochę jedno i drugie, ale jeszcze coś innego. Rozwiązując krzyżówki sprawdzam codziennie rano jaka jest moja kondycja umysłowa. Bo umysł nie zawsze jednakowo pracuje. Jeśli krzyżówka dobrze mi idzie, to czuję, że tego dnia jestem w formie. Gdy idzie mi źle, to w tym dniu zmniejszam tempo, nie biorę na siebie zbyt dużych spraw, bo obawiam się, że nie dam sobie rady.

— Dziękuję za rozmowę, życząc, żeby Panu Prezydentowi jak najczęściej dobrze wychodziły poranne krzyżówki.



SIŁA WYŻSZA, NIE NAJWYŻSZA

Wykład amerykańskiego pastora Roberta D. Gamble'a wygłoszony w języku polskim podczas Letniej Szkoły Poradnictwa w Jachrance w sierpniu 1993 r.

To, że czujemy strach, to nie jest nasza wina, lecz Pana Boga. Od nas zależy jednak to, co zrobimy z naszym strachem. To kwestia odpowiedzialności. Na przykład, człowiek, który cierpi na lęk wysokości. To nie jest jego wina, nie jego wybór, że odczuwa strach znajdując się na wysokości. Ale jeżeli ów człowiek ulegnie swemu lękowi i przez całe życie będzie unikał znalezienia się na jakiejś nawet obiektywnie niegroźnej wysokości, to prawdopodobnie ten lęk się powiększy. Jeżeli tak się stanie, będzie to znaczyło, że człowiek ten pozwolił na to, by

lęk kierował jego życiem. I wtedy za to ponosi odpowiedzialność.

Podobnie można podejść do wielu spraw. Na przykład - rodzina, z jakiej pochodzimy. To, że ktoś urodził się w rodzinie alkoholowej - albo - jak mówimy - „dysfunkcyjnej” - to nie jest niczyja wina. To „wina” Pana Boga. Naszą rzeczą jest nie pozwolić, aby ten fakt pokierował naszym całym życiem.

Ani zresztą żadne inne uczucie. Choćby takie jak gniew lub złość. To, jaka emocja w nas się pojawia, to nie jest nasza wina, od nas to nie zależy. Ale na

nas spoczywa odpowiedzialność, co z tym uczuciem zrobimy, jak się zachowamy. Podobnie jest z większością ludzkich uczuć. Wyobraźmy sobie, że widzę atrakcyjną kobietę i reaguję na nią w określony sposób - jak to się po polsku nazywa - żądza, prawda? Otóż fakt, że odczuwam żądzę, to jest wina Pana Boga; to, co z tym uczuciem zrobię, to kwestia mojej odpowiedzialności, mojego wyboru.

(Ktoś z sali: Pastorze, nie wina Pana Boga, ale wola... I odpowiedź: Nie, jeśli uznam, że to jest wola Pana Boga, to tak jakbym się na to zgadzał. A jak powiem wina, to mogę się nie zgodzić, czyli nie poddać się i wtedy mogę postąpić inaczej. W imię swojej odpowiedzialności dokonam wyboru, aby tej żądzy nie ulec. A więc zostawmy: to jest wina Pana Boga.)

W tym momencie przypomina mi się pewien pacjent, którego poznałem w czasie swoich wizyt jako kapelan szpitalny. Pacjent ten znalazł się w szpitalu w ciężkim stanie zatrucia alkoholowego. Podczas rozmowy powiedział mi, że wie, że jest alkoholikiem. Przyszedłem do niego znowu, ale dowiedziałem się, że zmarł. Było za późno. To był bardzo inteligentny człowiek. Wiele rozumiał. Wiedział, że ma problem. Miał już wcześniej kontakty z ruchem AA. Ale wyznał mi, że najpierw musi rozwiązać kilka najbardziej palących problemów i dopiero wtedy będzie się mógł zająć swoim alkoholizmem. Cóż, nie zdążył, i nie wiem, czy załatwił którykolwiek ze swoich palących problemów...

Inny pacjent, który też rozumiał że jest alkoholikiem, także wołał mówić o sprawach wielkich i ostatecznych. „Ro-

zumiem - mówił - że Pan Bóg Stworzyciel jest dobry i wszechmogący, no to dlaczego pozwala na to, by na świecie było zło?” Smuciło mnie to, pamiętam, bo nawet mu powiedziałem, że najmądrsi teologowie przez tysiące lat nad tym się zastanawiają, więc obawiam się, że i jemu zajmie to równie wiele czasu. Wyczułem, że z jego strony był to sposób obrony przed sprawami, które zależą *od niego* i za które powinien się zabrać w pierwszej kolejności.

Rozmawialiśmy też, o Drugim i Trzecim Kroku AA. Zwróciłem uwagę, że Drugi Krok nie mówi o Sile Najwyższej, lecz o Sile Wyższej. Chciałem więc mówić nie o „Bogu” tylko właśnie o Sile Wyższej. Nawiązując do Pierwszego Kroku stwierdziłem, że on, jako alkoholik, uznaje przecież swą bezsilność wobec alkoholu. Nie spierał się, wręcz przeciwnie, bardzo dobrze to rozumiał. „A więc - powiedziałem alkohol jest dla pana „siłą wyższą” - czymś, co pana pokonuje. Jest jakąś siłą, która jest silniejsza, większa od pana. Staralem się pomóc mu szukać siły większej *tylko* od alkoholu, on jednak wołał dalej mówić o Sile NAJwiększej, może dlatego, że chciał dalej pić...

Nie wiem, co dała ta rozmowa tamtemu pacjentowi, ale mnie takie myślenie zawsze bardzo pomaga w życiu. W takich momentach budzi się we mnie pokora ilekroć uświadomię sobie, że jest coś w moim życiu, co jest ode mnie silniejsze, nad czym nie mam kontroli.

Tamtego pacjenta zgubiło to, że wołał rozwiązywać swoje problemy z wszechświatem zamiast skupić się na problemach związanych z piciem. I to jest bardzo smutne.

Wydaje mi się, że w Polsce dość często występuje pewien problem. Automatycznie przyjmuje się, że Wyższa Siła to jest Pan Bóg taki, o jakim naucza Kościół rzymskokatolicki. A co mają robić ci ludzie, którzy są inni? Oni odrzucając tę koncepcję Boga, jednocześnie nie mają żadnej koncepcji na inną „siłę wyższą” niż koncepcja teologii chrześcijańskiej. Na mitingach AA mówi się nawet „Bóg, *jakkolwiek Go pojmujemy*”, ale dla większości tych, którzy w Niego wierzą, jak i tych, którzy w Niego nie wierzą, to jest najczęściej jednak Bóg, o jakim mówią księża w kościele lub na lekcjach religii.

Jeżeli chodzi o powrót do zdrowia z alkoholizmu nie jest tak bardzo ważne, czy ktoś jest katolikiem, czy nie, bo Pan Bóg i tak za nikogo nie wytrzeźwieje. Ważne jest przede wszystkim, czy alkoholik uzna, że jest „siła większa od niego” i czy zdobędzie się na pokorę, aby uznać, że przegrał z alkoholem i nie może więcej wystawiać swojej „siły woli” na próbę, bo znowu przegra. Czasem dobrze by było, żeby w sprawie alkoholizmu zapomnieć o Panu Bogu i tylko pamiętać, że jest jakaś Siła Wyższa, której warto zaufać i powierzyć swoją wolę.

Jeden alkoholik, którego znałem, miał na przykład słoć wypełniony mozaiką kolorowego piasku, rysującego się na ściankach słoja pięknym deseniem. To jest sztuka Indian - takie malowanie piaskiem. I ten alkoholik powiedział pewnego dnia: „To piękno uchwycone w słoju to jest moja siła wyższa.” Rozmawiał z nim, gdy był w potrzebie, często też medytował siedząc przed nim. Prawie zawsze przychodzi taki moment w procesie zdrowienia, kiedy alkoholik osiąga wyższy stopień duchowości i wtedy go-

tów jest przyjąć bardziej abstrakcyjny wymiar „siły większej niż on sam”. Wtedy to jest naturalne i przychodzi bez buntu i przekory.

Z początku trzeźwienia jednak jest to rzadko osiągalne. Z początku siłą wyższą może być pierwszy sponsor w AA, lub jeszcze częściej, po prostu grupa AA. Myślę, że warto o tym pamiętać.

Alkoholik, który przerobił Pierwszy Krok, prawdopodobnie dobrze wie, jak silny jest alkohol i jak potrafi „kontrolować” całe życie człowieka; łatwo uznać, że alkohol jest silniejszy od alkoholika. Ale gdy przychodzi on lub ona do grupy składającej się z trzeźwiejących alkoholików, może jednak nie postrzegać jej jako coś, co jest jeszcze silniejsze niż alkohol, coś, co pozwala ludziom nie pić mimo wieloletniego uzależnienia. Grupa AA jako całość, jako część Wspólnoty - nie pije; może jeden mieć wypadek i zapić, może zdarzyć się to dwóm czy trzem, ale grupa przecież nie pije. Tak samo Wspólnota. A więc musi to być silniejsze niż alkohol. I tym czymś nie jest jeden człowiek, tylko grupa jako całość.

Pamiętam pewien miting grupy „Ster” w Poznaniu. Tematem spotkania była pokora. Na tamtym mitingu nagle zrozumiałem, dlaczego grupa jest tak ważna. Jedna osoba powiedziała coś, co zapamiętam na zawsze, że „pokora to jest zgoda na prawdę o sobie.” Mówiono o tym, że pokora polega na tym, by nie myśleć o sobie jako o kimś najgorszym. W przedrostku „naj” tkwi bowiem źródło poczucia wyjątkowości, powiedziałbym **pychy**. Mówiono też, żeby nie myśleć o sobie jako o kimś najlepszym. Jestem kim jestem. To jest właśnie pokora.

Myśląc o grupie jako o lustrze, zro-

zumiałem wówczas dwie rzeczy. Po pierwsze, że gdy ktoś mówi o swoim życiu, to ja mogę tam niekiedy odnaleźć swoje własne życie. Po drugie, że gdy czasem mówię coś o swoich planach, albo przeżyciach i wydaje mi się to prawdziwe, a inne osoby w grupie powiedzą, że czują niepokój albo przypomną sobie, jak sami kiedyś coś zakłamywali albo obwiniali innych, to wtedy grupa także działa jak lustro. Mnie coś może wydawać się prawdą, ale gdy dostrzegę w odbiciu grupy, że inni widzą to inaczej, to lepiej będzie, jeżeli przyjrzę się uczciwie jeszcze raz. W ten sposób grupa może działać jako moja Siła Wyższa.

Jest taka jedna refleksja, która bardzo mi pomaga, zwłaszcza wtedy, gdy ktoś chce ze mną rozmawiać o sprawach teologicznych, dotyczących duchowości. Jeśli mowa o religii, o czymś takim jak stworzenie Wszechświata, przypominam sobie wtedy, że jeśli nagle wydaje mi się, że coś rozumiem, dokładnie rozumiem, to wiem, że nie mam racji. Pan Bóg i w ogóle sprawy duchowe, a także kwestie dotyczące zagadek Wszechświata, przekraczają człowieka. Tego po prostu nie można rozumieć. I dlatego, jeśli wydaje mi się, że coś takiego rozumiem, to znaczy, że nie mam racji.

Przydaje mi się to wówczas, gdy przychodzą do mnie na przykład Świadkowie Jehowy i zaczynają objaśniać Biblię. Ponieważ często mają oni bardzo dokładne wyjaśnienie tego, co zawiera Pismo Święte, to mówię wtedy: „Aha, rozumiem to co mówicie, ale dlatego że rozumiem, to wiem, że nie macie racji.” Ja po prostu uznaję, że są sprawy większe ode mnie, przekracza-

jące moją zdolność rozumienia. I godzę się z tym.

Druga mądrość, która mi pomaga, dotyczy dyskusji religijnych poszukujących dowodów czy w jakiejś sprawie jest tak, czy nie jest tak. W kwestiach wiary dowód jest absolutnie niemożliwy. **Istnienie dowodu przekreśliłoby możliwość wiary.** To też bardzo mi pomaga, w odniesieniu do tego, w co wierzę, nie próbuję szukać dowodów. Istnieją przecież dowody, że Pan Jezus żył, istnieją inne dowody, że Pan Jezus w ogóle nie żył; są dowody na powstanie wszechświata mocą ducha, są też dowody na materialne pochodzenie życia i są nawet naukowe hipotezy, że planety podobne do naszej istnieją w innych galaktykach... Może tak, może nie? Dowód, w gruncie rzeczy, nie jest możliwy. W takich sprawach musimy dokonać wyboru. Trzeba przemyśleć, a potem logicznie wybrać, który sposób myślenia jest zdrowy, a który niezdrowy.

Powiem państwu o ciekawym odkryciu. Przeprowadzono badania i w naukowy sposób stwierdzono, że ludzie, którzy wierzą w to, że są kochani, są zdrowsi od tych, którzy wątpią w to, czy ktokolwiek ich kocha. Czyż z tego nie powinniśmy wyciągnąć wniosków?

Wracając do zdrowienia z alkoholizmu. Myślę, że jeżeli uznam, że jest coś, co jest silniejsze od alkoholu i chce mi pomagać odzyskać zdrowie, to nie muszę szukać na to dowodów, tylko wystarczy, że w to uwierzę. To, w co wierzę, jest dla mnie prawdą, na którą nie potrzebuję dowodów. (Choć tak się składa, że dowodów nie brakuje, nawet na tej sali...)

Jak w każdym numerze, prezentujemy kolejne przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników spotkań AA, nadesłanych do Arki. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać wspólnocie AA jako całości.

List do Alkoholu

Pamiętasz nasze ostatnie spotkanie?

Pamiętasz ten skulony, trzęsący się strzęp ludzki, wewnątrz wypalony z wszelkich pozytywnych uczuć? Nic, tylko przerażenie, ból, wstyd, cierpienie i nękające poczucie winy. Upokarzana i opluwana przez męża, odrzucona przez synów, bez pracy, bez przyjaciół. Nie potrafiłam litować się nad sobą. Pozbawiona tego, co najcenniejsze — godności, gardziłam sobą. I ta ogromna samotność. Pamiętam swoje oczy, z których nie płynęły łzy — one błagały o pomoc, i niemy krzyk — Boże! Boże! Jeżeli jesteś spraw, aby choćby jedna życzliwa dłoń wyciągnęła się do mnie i wyrwała z tej beznadziei. Tak, to byłam ja w dniu 23 czerwca 1993 r., a właściwie to, co pozostało po mnie, po kilku latach życia z Tobą u boku. W takim stanie zobaczył mnie brat, a później rodzice. Nie krzyczeli, o nic nie pytali, dali jeść, wykąpali i czuwali. To była ta pierwsza pomocna dłoń, której kurczowo się chwyciłam, jak małe bezbronne dziecko. Całym sercem nienawidziłam Ciebie i chciałam uwolnić się od Ciebie. Wiedziałam, że sama już sobie nie poradzę. Przyznałam wobec siebie i najbliższych,

że jestem bezsilna. Cóż za ulga! Wreszcie pozbyłam się tego uciążliwego pancerza zakłamania, a wraz z nim wstydu. Już nie musiałam toczyć z Tobą bezsensownej walki. Podałam się.

Z pomocą ojca poznałam ludzi, którym tak jak mnie obrzydło Twoje towarzystwo. Ich pogodne, życzliwe twarze i wspólny cel sprawiły, że poczułam nieodpartą chęć opowiedzenia im wszystkiego o sobie. Kiedy wyrzucałam z siebie wszystkie brudy swojego życia po raz drugi doznałam tego cudownego uczucia ulgi i odprężenia. To oni uświadomili mi, że będąc bezsilna, wcale nie jestem bezradna, że bez Ciebie można żyć.

Słuchając ich doświadczeń, czerpałam wiedzę o Tobie, a kiedy uzupełniłam je własnymi poznałam Twoje metody działania. Wiem, że jesteś cierpliwy, podstępny i z nikogo kto wpadł w Twoje sidła nie rezygnujesz. Potrafię rozpoznać w jakich momentach mojego życia i w jakich stanach moich emocji wracam do Ciebie myślami i sięgam po ten zdradliwie przez Ciebie podsuwany pierwszy kieliszek.

Ty przecież tylko na to czekasz, ale właśnie świadomość tego jest moją siłą.

Wiem już od przyjaciół jak unikać spotkań z Tobą, co robić, kiedy poczuje Twoją bliskość.

Doświadczam już pierwszych radości życia bez Ciebie. Jakież cudowne są teraz poranki po dobrze przespanej nocy, bez bólu głowy, suchości w ustach, drżenia rąk i lęku. Nie tracę czasu i energii na szukanie sposobów jak Cię zdobyć, ukryć, znaleźć odpowiednią chwilę, aby być z Tobą sam na sam. Ten czas i energię przeznaczam dla rodziny, przyjaciół, na swój rozwój duchowy i intelektualny. Coraz częściej się śmieję. Powoli wyzbywam się poczucia winy, dodaje mi to pewności siebie, śmiało patrzę innym w oczy i nie odwracam twarzy od lustra. Dostrzegam pogodne chwile, które niesie każdy

dzień bez Ciebie, a i problemy wydają się łatwiejsze do rozwiązania. A co najważniejsze, nie czuję już osamotnienia.

Mam wokół siebie przyjaciół, którzy mnie rozumieją i otaczają serdecznością i których ja cenię i lubię. To oni dodają mi odwagi, siły i nadziei, że życie bez Ciebie jest możliwe i może być piękne. Już nie chcę zmieniać innych, chcę zmieniać siebie.

Kiedy widzę uśmiechniętą buźkę Piotrusia, te jego oczy, w których nie ma już smutku i nieufności, to wiem, że choćby tylko dla tych niebieskich pełnych miłości oczu warto jest rostać się z Tobą.

Żegnaj

Elżbieta alkoholiczka

wrzesień 1993 r.

AA W WIEZIENIU

WIEM DLACZEGO TU JESTEM

Mam 24 lata i jestem zdrowiejącym alkoholikiem. Pięć i pół roku temu na "zerwanym filmie" spowodowałem wypadek samochodowy, w którym zginęło dwóch moich kolegów a trzeci doznał uszkodzenia mózgu. Półtora tygodnia później Anonimowy Alkoholik przekonał mnie, że mam problem z alkoholem i powinienem podjąć leczenie w ośrodku odwykowym. Po skończeniu leczenia i wstąpieniu do AA odkryłem na nowo nadzieję i zrozumiałem, że mogę zacząć od początku, chociaż wiedziałem, że jest jeszcze coś czemu będę musiał stawić

czoła—śmierć dwóch moich kolegów. Zdawałem sobie sprawę jaką cenę przyjdzie mi zapłacić, ale miałem AA, by się na nim wesprzeć i tak się stało. Dopóki nie spotkałem AA, nie miałem zielonego pojęcia czym jest szczęście i pogoda ducha. Do głowy by mi nie przyszło, że moja rodzina mogłaby być ze mnie taka dumna.

Sześć miesięcy później nadszedł wrzesień ten dzień, gdy sąd skazał mnie na dziesięć lat za zabicie moich dwóch kolegów. Poczułem się tak jak by cały świat runął wokół mnie; widziałem łzy w oczach mojej rodziny i przyjaciół i nienawiść w oczach rodzin moich nie-

Później kiedy ostatecznie przyzwyczaiłem się do życia w więzieniu zacząłem tam uczęszczać na meetingi. Mieliliśmy faktycznie dobrą grupę, która ogromnie mi pomogła. Dzieliliśmy się swoimi przeżyciami i zobaczyłem, że wielu ludzi ma los gorszy od mojego.

Mimo wszystko nie było to takie samo AA jak na wolności, a może oczekiwałem zbyt wiele i nie starałem się wcielić w życie programu na tyle, na ile mogłem. Zacząłem czuć urazę do sądu, strażników i innych skazanych i z niedorzecznych powodów do rodzin ofiar.

Po odbyciu półtora roku kary otrzymałem zgodę na pracę na zewnątrz, ale zaprotestowały przeciw temu rodziny obu ofiar. Odtąd moja uraza i nienawiść stały się jeszcze większe. Zupełnie straciłem nadzieję i zaprzestałem chodzenia do AA. Byłem jak chodząca bomba zegarowa.

Ostatecznie po dwóch latach odbywania kary zostałem skierowany do pracy w miejscowości Mobile w Alabamie. Poczuję się tak jakbym wrócił prosto na przyjęcie. Przez cały czas pracowałem w fabryce mebli wraz z kilkoma skazanymi. Codziennie mogliśmy dostać alkohol, gdy po pracy oczekiwaliśmy na "budę", która miała nas zabrać do więzienia. Pamiętam, że przyszedł taki dzień, gdy byłem tak pijany, że z

trudem mogłem chodzić. Tego dnia wychowawcy przeprowadzili szczegółową, osobistą kontrolę w poszukiwaniu narkotyków i broni. Do dziś nie wiem jak udało mi się przez to przejść, ponieważ dwóch skazanych odesłano do większego więzienia.

Potem po czterech latach i dwóch miesiącach zostałem zwolniony warunkowo i udałem się do rodzinnego miasta Dotham w Alabamie. Natychmiast trafiłem do starego "zabawowego" kółka. Po czterech miesiącach ponownie uderzyłem o dno. Pewnego wieczoru w nocnym klubie wdałem się w bijatykę z właścicielem i jego ochroną. Naturalnie odwieszono mi wyrok i odsiaduję teraz dwa. Nie musicie chyba zgadywać, gdzie teraz jestem. Ponieważ wy i ja dobrze wiemy, że nie byłbym tu gdybym pracował nad stosowaniem w życiu programu Anonimowych Alkoholików. Ale pracuję nad nim teraz i dzięki Bogu i AA osiągnę to. AA będzie pracowało na Ciebie, jeśli Ty będziesz pracował dla AA.

R.C., więzienie okręgowe w Houston, Alabama

AA Grapevine, lipiec 1989

Tłum. A. P.

Copyright © by the AA Grapevine, Inc: reprinted with permission.



LUDZIE WIERSZE PISZA

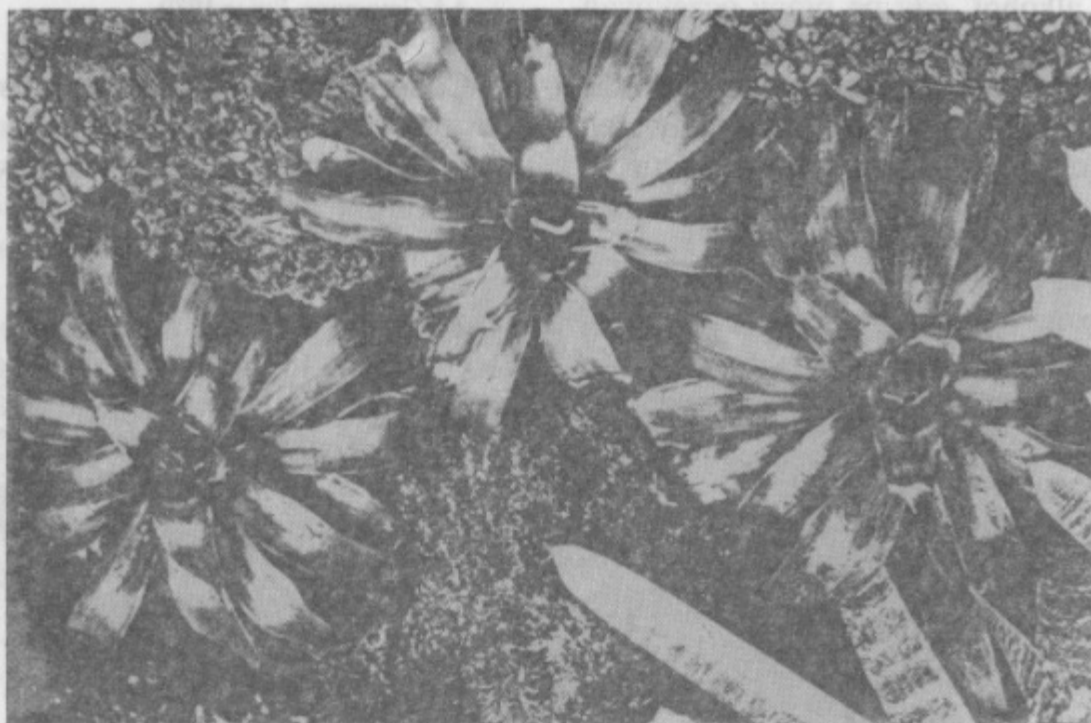
*Dziękujemy panu Wiesławowi J. Mikulskiemu, nauczycielowi z Ostro-
łęki, za nadesłane wiersze. Oto kilka wybranych specjalnie dla
Czytelników Arki.*

Panie Ty wiesz wszystko
i ciszę moją znasz
i krzyk

rozrosłeś się we mnie
jak drzewo
chłodzące w spiekocie dnia

Ty Panie wiesz
gdy w ogniu czasu
się spopielały

jak trudno jest
żyć
bez Ciebie



z cyklu „Słoneczny lot”

*
* *

Przyniosłem Ci pożółkły liść
spadły nocą z drzewa
zerwał go chłodny wiatr
spłukał rześisty deszcz

Przyniosłem Ci pożółkły liść
piękny liść który w nocy
w ciemności ciszy spadł
kiedy padał deszcz

z cyklu „Odzyskane niebo”

*
* *

Tatry
zanurzone w morzu słońca
wykapane we mgle

przyciśnięte jest moje serce do was
jak pieczęć
szaleństwem snu

górz gwiezdnych strome krawędzie
wyrzeźbiły w was
mijające dni

Oto fragment wstępu książki Vernona E. Johnsona: "INTERWENCJA. Jak pomóc komuś, kto nie chce pomocy. Poradnik dla rodzin i przyjaciół osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji chemicznych".

Książka ukaże się w I kwartale 1994 r. Będzie można ją kupić w Instytucie Psychiatrii i Neurologii — w kiosku.

Substancją uzależniającą może być alkohol, marihuana, kokaina, amfetaminy (środki pobudzające), barbiturany (środki uspokajające) albo jakaś ich kombinacja. Nieważne jaka to substancja, ważne tylko, że człowiek, na którym nam zależy nadużywa jej lub używa niewłaściwie, i że jest to powodem problemów — jego własnych, a także osób z jego otoczenia.

Problemy te mogą być bardzo różne, począwszy od dziwacznych czy nieodpowiednich zachowań, a skończywszy na głębokich zmianach osobowości i wyniszczeniu fizycznym. Być może osoba ta nie radzi sobie w pracy. Może raz lub kilkakrotnie została przyłapana na prowadzeniu samochodu w stanie nietrzeźwym lub wskazującym na użycie alkoholu. Być może atmosfera w domu lub pracy jest pełna napięcia. Możliwe, że ktoś dał się przyłapać na kłamstwie, łamaniu obietnic czy na wymówkach, których bezpośrednim powodem było branie lub picie. Być może, zdarza-

ło się już, że leczył się w szpitalu, był na detoksykacji lub przebywał w więzieniu. Ale możemy też po prostu mieć niejasne poczucie, że gdzieś jest coś nie w porządku, a przyczyną tego wydaje się być uzależnienie.

Na szczęście ty chcesz tej osobie pomóc, choć w tej chwili nie bardzo wiesz, jak się do tego zabrać. Poza tym nie wygląda na to, żeby ten ktoś chciał przyjąć czyjąkolwiek pomoc. Tak naprawdę może głośno zaprzeczać, jakoby istniał w ogóle jakiś problem, albo nawet obwiniać o to siebie!

Prawdopodobnie jak większość ludzi uważasz, że nic nie da się zrobić i że trzeba tylko czekać, aż ta osoba „sięgnie dna”, dopiero wtedy będzie można próbować zbierać szczątki. Przez ostatnie dwadzieścia lat naszym zadaniem w Instytucie Johnsona było udowadnianie, że należy postępować wręcz przeciwnie. Czekanie jest niebezpieczne, a poza tym okrutne. Przyzwala się bowiem na pogorszenie i tak już niedobrej sytuacji. Gdyby twój przyjaciel chciał skoczyć z mostu czy pozwoliłbyś mu na to nie wyciągnąwszy wpiersz ręki, by go powstrzymać? Oczywiście, że nie. Tak samo nie wolno stać bezczynnie i przyglądać się, jak alkoholik coraz bardziej pograża się w cierpieniu i rozpacz — trzeba coś z tym zrobić. Nie można cierpliwie czekać na stosowny moment — aż rozpadnie się rodzina, aż ten ktoś zostanie wyrzucony z pracy lub zabije czło-

wieka w wypadku samochodowym. Zaczynaj działać teraz.

Niektórzy sądzą, że tylko fachowcy — lekarze, specjaliści od uzależnień — są odpowiednio przygotowani i zdolni do udzielenia skutecznej pomocy. Wcale nie musi tak być. W Instytucie Johnsona nauczyliśmy się jeszcze jednego — każdy kto szczerze chce pomóc, potrafi to zrobić. Nie jest do tego potrzebne przygotowanie kliniczne ani jakieś szczególne kwalifikacje. Trzeba jednak zrozumieć na czym polega uzależnienie od alkoholu i innych środków chemicznych i jak wpływa na swoje ofiary. (Czytelnik znajdzie te informacje w pierwszej części niniejszej książki — „Wiadomości o uzależnieniu chemicznym”.) Dopiero

mając niezbędną wiedzę można podjąć decyzję czy zwrócić się o pomoc do kogoś z profesjonalistów.

Ważne jest, aby zacząć działać — i to szybko. Jak wynika z definicji uzależnienia, osoba uzależniona nie ma kontaktu z rzeczywistością. Proces zwany interwencją może odegrać ważną rolę, dając jej szansę na powrót do rzeczywistości i zdrowia oraz na bogatsze, pełniejsze i dłuższe życie. Tysiące ludzi zrobiło to dla swoich krewnych i przyjaciół, dzięki czemu tysiące osób uzależnionych pozostało przy życiu i wraca do zdrowia, stanowiąc oczywisty dowód skuteczności naszej metody.

Przekład JAGNA RYBACZEK

Czy wiecie, że...

...Kawa, herbata i ciastka na mitingach AA weszły do tradycji Wspólnoty pod koniec lat trzydziestych, które przeszły do historii Ameryki jako lata Wielkiej Depresji. W mieście Akron pierwsze mitingi odbywały się w King School; utarło się, że po zakończeniu część osób przenosiła się na dalszy ciąg zwierzeń i rozmów do pobliskiej cukierni Kistler's Donuts. Niestety, nie wszystkim było stać na kawę z ciastkiem, takie były to ciężkie czasy.

I wtedy właśnie ktoś wpadł na pomysł, żeby ten, kto może sobie na to pozwolić, przynosił ciastka i napoje na miting do podziału między wszystkich uczestników. Wkrótce bufet ze słodyczami i napojami stał się nieodłączną częścią każdego mitingu AA.

Dziś w Akron nie ma już ciastkarni Kistlera, ale „trzynasta tradycja” trwa nadal. Od tamtej pory wielu „beznadziejnych” alkoholików zostało na swym pierwszym mitingu głównie dla kubka gorącej kawy i słodkiego ciastka. A niejeden dzięki temu został już na dobre.

(e.w.)

NIE PIJĘ „TYLKO DZIŚ”

Pomówmy o „wyleczeniu” z alkoholizmu, o które pytają często uczestnicy różnych spotkań i wykładów. W oryginalnej literaturze aowskiej z początków Wspólnoty występuje często określenie: „*recovered alcoholic*”, czyli dosłownie: „wyleczony alkoholik”. W Wielkiej Księdze Bill W. pisał też o alkoholikach „naprawionych” (*straightened out*), „uwolnionych” (*released*) lub „utrzymujących trzeźwość” (*maintaining sobriety*). Warto zaznaczyć, że w owych zamierzchłych czasach cieszył już nawet kilkumiesięczny „staż” niepicia — rzecz poprzednio nieosiągalna dla większości alkoholików blakających się od szpitala do szpitala, gdzie potrafiąco jedynie aplikować im lekarstwa ułatwiające odtrucie. Półroczna trzeźwość, to było wyleczenie!

I dziś słowo to przydaje się, gdy komuś trudno pojąć używane coraz częściej „zdrowienie”, „trzeźwiejący”, „powracający do zdrowia” itp. Gdy na przykład ktoś mówi: „Jestem zdrowiejącym alkoholikiem, nie piję osiem lat”, to często słyszy: „Aha, to już nie jest pan alkoholikiem?” „Nie, to znaczy, że jestem, tylko nie piję”. No i wtedy czasem następuje klincz; rozmówca nie bardzo rozumie o co chodzi. Gdyby taka osoba na przykład miała owego „nie wyleczonego alkoholika” przyjąć lub nie przyjąć do pracy, to mogłaby się niepotrzebnie zawahać.

A już zupełnie niezrozumiałe bywa stwierdzenie: „Nie piję ileś-tam, a więc jestem trzeźwiejącym alkoholikiem”. „Jak to — ktoś mógłby spytać — skoro tak długo nie pijesz, to czemu ciągle starasz się wytrzeźwieć?”

Trudno w tej sprawie o regułę i chyba nie warto się spierać. Bo czy chodzi o trzeźwość, trzeźwienie, wyzdrowienie czy wyleczenie? Czy to w ogóle znaczy to samo, czy nie? Pewien mój znajomy z AA mówi po prostu: „Niech będę >trzeźwym pijakiem< albo >niepijącym alkoholikiem<, co za różnica? Ja po prostu nie piję tylko dziś”.

(e.w.)

PRZESTAŃ PALIĆ DZISIAJ

GŁĘBOKI WDECH I...

Początki były prozaiczne. Reklama w gazecie, jeździec na koniu, w ustach tytoń owinięty bibułką... Delikatną, zachodnią, zakończoną miękkim, smacznym ustnikiem. A ten zapach, ten powiew dorosłości, na początku tylko jeden, dwa papierosy. Przecież to nic nie szkodzi. Mam nad tym kontrolę. Jestem przecież dopiero w podstawówce, życie przede mną. Kieszonkowe już nie wystarcza, palę przecież tylko MR BROWN, SARATOGA, PALL MALL. Ten cienki papieros w ustach, brązowy, ciemny, to jeszcze bardziej czyni go perfekcyjnym... Palę coraz więcej. Rodzina nie akceptuje tego, szukam pretekstu, aby zapalić. Kilka razy opróżniam śmietnik, kilka razy wyprowadzam psa — tylko po to, by zapalić. Pewnego dnia zabrakło mi papierosów, zrobiłem skręta z gazety i majeranku. To też można palić, nawet odurza... Coraz więcej papierosów w moim życiu. Czasami muszę się „napalić”, aby dojść do siebie. Pewnego dnia, na wczasach, wypaliłem dwie FEMINY, potem leżałem przez godzinę pod stołem bilardowym. Ostrzeżenie? Nie, to tylko zły gatunek papierosów... Wyraźnie lepiej się czuję przed klasówką, potem przed kolokwium czy egzaminem. A może by tak przestać? Tylko po co? Gdy brakuje kieszonkowego, nerwowo przeszukuję kieszenie płaszczy i kurtek, wiszących w szafie — może choć kilka złotych na pety. Nawet, gdyby pieniądze nie były moje, chyba wziąłbym, bo mam straszną chciwość. Sport, nie przeska-

dza. Po kolejnym treningu koszykówki czy „nogi” trzeba się napalić? Oddech krótszy — nie zauważyłem. Pierwszy bronchit, no przecież jeden lub dwa nie zaszkodzą. Znajome ciepło rozplywa się po chorych oskrzelach. Potem szybko trzeba wywietrzyć, żeby nikt nie poczuł. Skrócony oddech, to minie. Dobięgnięcie do ruszającego autobusu staje się problemem. Nawet nie dobiegnięcie tylko złapanie oddechu już w „pospieszonym”. Chwilami zaczyna być źle z paleniem, ale bez palenia jeszcze gorzej. Próbuje robić zejściówki. Co dzień mniej o jeden. Nic nie warto! Imieniny kolegi — i rano płuca mam jak na szpilkach. Trampek w ustach, nudności. Co za świństwo — muszę rzucić. Zaczynam się wstydzić — przy kolejnej zejściówce nagle dostałem uczucia głodu. Podszedłem do obcej kobiety i żebrałem o papierosa szukając w kieszeni nerwowo drobnych — no bo oczywiście zapłacę! Postanowiłem, nie kupuję paczki papierosów, nawet w domu zostawiłem pieniądze. Jednak przed kolokwium okazało się „to” ode mnie silniejsze — znów wyżebrałem trzy papierosy. Zaczynałem wstydzić się tego, dlaczego nie potrafię powiedzieć — „nie”. Pojawiły się kartki na tytoń — to mnie upokorzyło doszczętnie! Stałem kiedyś w kolejce po klubowe, bo je właśnie „rzucili”. Wtedy uświadomiłem sobie, że nie kontroluję już swojego palenia. Że mam głody, że muszę „napalić”

się a nie mogę palić tylko dwóch, trzech na dzień. Że po paleniu źle się czuję, że śmierzę i coraz częściej choruję. Właśnie „kończyłem” drugi bronchit. Następny może skończyć się astmą, ale niby dlaczego to mnie ma się zdarzyć. Próbowalem coraz częściej kontrolować swoje palenie. Na różne sposoby. Zaczalem palić „siano” czyli słabe, damskie papierosy. Skończyłem na partagasach. Próbowalem palenia fajki, zaciągałem się nią jak szalony, poza tym tyle było z tym „roboty”. Nad ranem ustawicznie budziłem się zatruty. Nałóg postępował coraz bardziej. Pewnego dnia, pod koniec stu-

diów uświadomiłem sobie, że palenie jest mocniejsze ode mnie. Że do końca życia będę nikotynistą. Teraz wiem bardzo dobrze, że każdy nowy papieros to dla mnie nawrót do nałogu. Nie palę już dziewięć lat, tyle ile upłynęło od mojego „ostatniego” papierosa w drodze na obóz wojskowy, który kończył studia medyczne. Teraz albo nigdy!

Jestem nikotynistą, niepalącym. Gdy zapalę, znów stracę kontrolę nad tym. A właściwie nie stracę, bo już ją dawno straciłem.

Wojtek Oleksy, lekarz





CEKINY DNIA CODZIENNEGO

Iwona Konarska

Czwartkowy poranek. Moja córka wstaje, o ile to zwlekanie, ściąganie się można tak nazwać. Czas wyliczony co do minuty. Popycham ją w pośpiechu. Mycie zębów, skarpetki, śniadanie. Kartkówka z polskiego, gdzie są twoje klucze, dlaczego ten zeszyt taki pomięty? Moja córka płynie przez ten chaos spokojnie, je ale nie wie co, zakłada skarpetkę, być może piątą, przytakuje — nie wie czemu. Moja córka, gdy tylko się obudzi, włącza telewizor. Szuka zachodniej reklamówki, w której ochocza para nabija cekinami poszarzałe ze starości ciuchy. Żadnej akcji, tylko błyszczące guziczki. Szarość zamienia się w radość.

W chwilach stresu, gdy są bezradne, gdy potrzebują czasu na zastanowienie, dzieci uciekają w świat telewizji. Na czas jakiś zyskują wolność, są ale jakby ich nie było. Jedną nogą w domowym, trudnym życiu, drugą w telewizji, która uśmiecha się i akceptuje je takimi jakimi

są. Z programu można w każdej chwili wyjść i gdy świat na zewnątrz znowu okaże się za trudny (ile razy można poprawiać poprawianą kartkówkę z matematyki?) znowu wrócić. Program telewizyjny niczego nie chce, o nic się nie obraża, zawsze uśmiecha się życzliwie. Coś opowiada. Nie wymaga myślenia. Badania mózgu wykazały, że tak naprawdę, osoby wciągnięte w świat telewizyjnego uzależnienia nie w pełni rozumieją, co mówi się do nich z ekranu. Krzywa fal mózgowych jest taka sama jak przed zaśnięciem. Sami przypominamy taki trochę wyciszony odbiornik.

Ten stan może trwać dłużej niż program telewizyjny. Podobnie jak działanie każdego środka uzależniającego. Od problemów odcina cię nie tylko moment, gdy podnosisz do góry kieliszek. Pełne znieczulenie na otaczającą rzeczywistość zdobywasz dopiero, gdy alkohol zacznie działać. Podobnie nasze dzieci dopiero, gdy program rozkręci

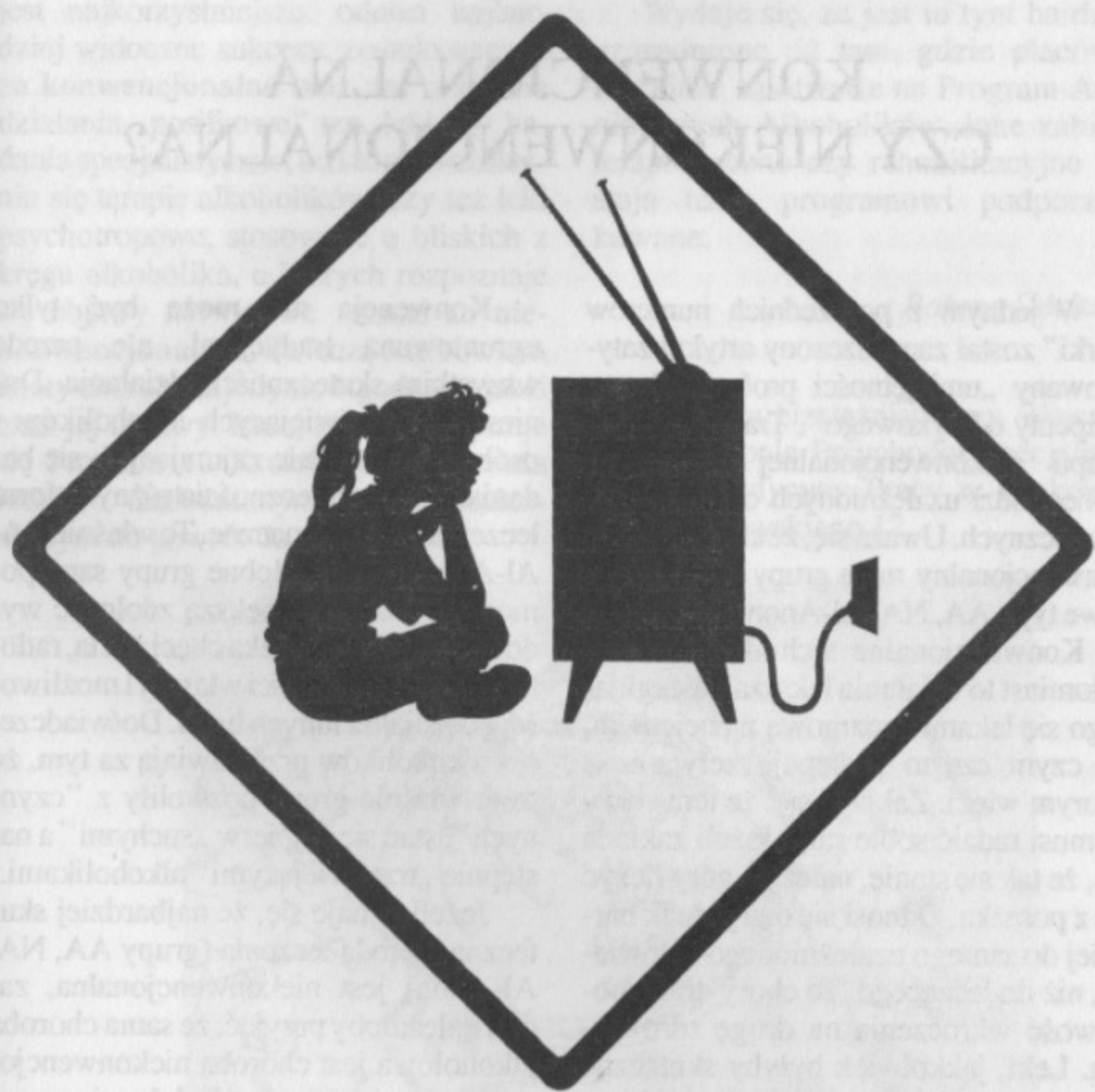
się, są pewne, że dzień będzie wcale nie najgorszy.

Wmawiamy sobie, że telewizja to edukacja. Ale co innego pozostaje z filmu o narodzinach życia obejrzanego po wielogodzinnej "telewizyjnej abstynencji" i co innego, gdy oglądamy go po godzinach trwania przed migającym ekranem.

Dzieci nadużywające telewizji są bierne, nie nauczyły się dyskusji, bo nie miały z kim. Nie nauczyły się budowania, bo nie miały z czego. Nie nauczyły się ryzyka i odpowiedzialności. Mają skłonność do czegoś, co nazywam "milionymi" - przeżuta papka informacji. Nic własnego, nic trudnego. Ktoś, kto nie musiał ćwiczyć wyobraźni, nie umie się nią posługiwać. Przyjmie najgorszy produkt, na przykład mroczną ideę polityczną, byleby ktoś to dla nas wymyślił.

Na początku dorośli bardzo chętnie korzystają z „migającej niańki". Nieposłuszny zwykle Wojtek nagle grzecznie siedzi przed ekranem, nie urywa misiowi głowy, nie przeszkadza w rozmowie dorosłych. Problem wybucha, gdy dostrzegamy, czasem po miesiącach, czasem po latach, skutki uzależnienia.

Zaczyna się szarpanina. Pilot chowany na najwyższej półce, poranne afery, odganianie od telewizora. Wreszcie rezygnuję z walki, nie mogę codziennie spóźniać się do pracy. Ale postanowiłam spróbować inaczej. Żadnego porannego trucia, które i tak nie zmieni nadchodzących wydarzeń. Rano mamy zaplanować rzeczy dobre, razem wypić sok i ja swoją kawę, cieszyć się, że jesteśmy ze sobą. Może ciekawe wspólne zajęcia zastąpią telewizor? A może telewizor po prostu zastępował mamę, która miała za mało czasu dla córki? Na razie nie mam aż takiego sukcesu, by córka odwróciła się od telewizora bo wybrała rzeczywistość. Nie, ale pewnego dnia nie zauważyła, że gdy wstała z łóżka zapomniała natychmiast włączyć ukochaną reklamówkę z cekinami. To prawda, że potem pilot znowu gdzieś zniknął, to prawda, że ciągle zastanawiam się z czego zbudować nasz dzień, by nie był zbyt łatwy, choć też i nie zbyt groźny. I nie wiem, której z nas jest trudniej: czy mojej córce, która wydobywa się z telewizyjnego uzależnienia czy mnie ciągle drżącej, czy się uda - uzależnionej od jej uzależnienia.



KONWENCJONALNA CZY NIEKONWENCJONALNA?

W jednym z poprzednich numerów „Arki” został zamieszczony artykuł zatytułowany „umiejętności profesjonalnego terapeuty odwykowego”. Traktował on o terapii niekonwencjonalnej stosowanej wobec ludzi uzależnionych od substancji chemicznych. Uważa się, że charakter niekonwencjonalny mają grupy samopomocowe typu AA, NA, Al-Anon itp.

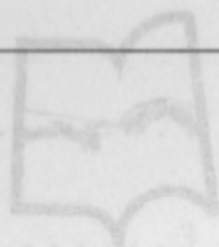
Konwencjonalne techniki lecznicze natomiast to działania lekarza posługującego się lekami i rozmową z pacjentem, po czym często następuje zerwanie z chorym więzi. Zakłada się, że teraz chory musi radzić sobie sam. Jeżeli zakłada się, że tak się stanie, należy z góry liczyć się z porażką. Odnosi się ona jednak bardziej do samego uzależnionego człowieka, niż do leczącego. To chory traci możliwość wkroczenia na drogę zdrowienia. Leki, jakkolwiek byłyby skuteczne przy innych typach schorzeń psychicznych, przy uzależnieniach nie zadają egzaminu. Oprócz tego, że mogą spowodować wtórne nałogi (lekomanię).

Lepiej więc byłoby, gdyby program leczenia i trzeźwienia oparty na 12 Krokach AA został uznany jako **najbardziej konwencjonalna metoda leczenia wszelkich uzależnień.**

Konwencja nie może być tylko ugruntowana tradycjami, ale przede wszystkim skutecznością działania. Doniesienia trzeźwiejących alkoholików i osób profesjonalnie zajmujących się badaniami nad skutecznością różnych form leczenia są jednoznaczne. To właśnie AA, Al-Anon i tym podobne grupy samopomocowe mają największą zdolność wydobywania z człowieka chęci życia, radości, poczucia wartości własnej i możliwości doceniania innych ludzi. Doświadczenia alkoholików przemawiają za tym, że to te właśnie grupy pozwoliły z „czynnych”, stać się najpierw „suchymi” a następnie „trzeźwiejącymi” alkoholikami.

Jeżeli uznaje się, że najbardziej skuteczną metodą leczenia (grupy AA, NA, Al-Anon) jest niekonwencjonalna, zatem należałoby przyjąć, że sama choroba alkoholowa jest chorobą niekonwencjonalną. A z tym trudno byłoby się pogodzić przy obecnym stanie wiedzy medycznej na temat uzależnień. Alkoholizm, podobnie jak i inne uzależnienia, jest chorobą, i to nie tylko dlatego, że został opatrzony numerem 303, ale ze względu na jego charakter szkodliwości biopsychospołecznych.

Wysuwam zatem wniosek, aby to, co

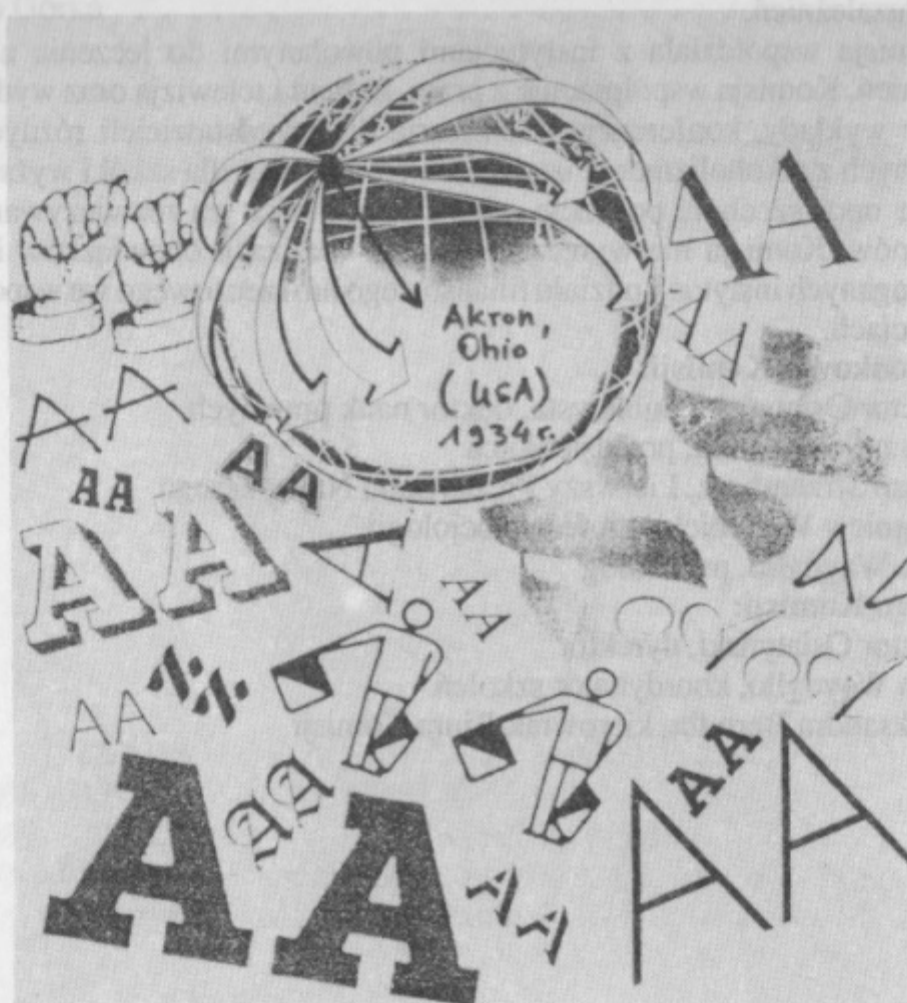


jest najkorzystniejsze, odnosi najbardziej widoczne sukcesy, zostało uznane za **konwencjonalne** oraz aby wszelkie działania „posiłkowe” tzn. leki czy badania specjalistyczne, od których uzależnia się terapię alkoholików, czy też leki psychotropowe, stosowane u bliskich z kręgu alkoholika, u których rozpoznaje się objawy nerwicowe uznać za **niekonwencjonalne**. Nie leczą one bowiem istoty choroby, a jedynie łagodzą na jakiś czas jej objawy. Istotą choroby zajmuje się Program 12 Kroków i on pozwala ludziom uzależnionym i współuzależnionym na powrót do zdrowia.

Wydaje się, że jest to tym bardziej uzasadnione, iż tam, gdzie placówki lecznicze są otwarte na Program Anonimowych Alkoholików, inne zabiegi terapeutyczne czy rehabilitacyjne zostają temu programowi podporządkowane.

Bożena Górka

Poradnia Uzależnień przy Wojewódzkim Zespole Przychodni Specjalistycznych Medycyny Pracy w Krakowie, ul. Komorowskiego 12.





FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Flory 9 * 00-586 Warszawa * Telefon 488-055
FAX 493-561 Tlx 825-143 FBAT PL

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji im. Stefana Batorego ma na celu przeniesienie do Polski z Zachodu skutecznych metod leczenia alkoholizmu i innych uzależnień oraz zapobiegania tym chorobom.

Cele Komisji:

- * Szkolenie w zakresie teorii i praktyki polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w dziedzinie uzależnień chemicznych oraz terapii rodzin przez zagranicznych specjalistów, sprowadzonych w tym celu przez Komisję do Polski.

- * Szkolenie polskich profesjonalistów i paraprofesjonalistów w ośrodkach leczniczych i szkoleniowych za granicą.

- * Edukacja polskich specjalistów w dziedzinach nie związanych bezpośrednio z leczeniem odwykowym (np. lekarzy), nauczycieli, duchownych, policji, personelu więzień, sędziów i przedsiębiorców tak, by potrafili pomagać uzależnionym, stwarzając motywację do leczenia oraz odpowiednie warunki powrotu do zdrowia.

- * Prewencja i popularyzacja wiedzy na temat uzależnień w społeczeństwie.

- * Wydawanie książek, broszur i materiałów szkoleniowych na temat uzależnień i współuzależnień.

Komisja współdziała z instytucjami powołanymi do leczenia alkoholizmu i uzależnień. Komisja współpracuje z prasą, radiem i telewizją oraz wydawnictwami. Oferuje wykłady, konferencje i seminaria dla przedstawicieli różnych zawodów, związanych z alkoholizmem i uzależnieniami, a także dla szkół i wyższych uczelni. Pragnąc upowszechnić poczucie odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów, Komisja nie wyręcza nikogo w realizacji obowiązków i wymaga od wspomaganych instytucji udziału finansowego lub rzeczowego we wspólnych przedsięwzięciach.

Członkowie Komisji:

Wiktor Osiatyński, publicysta, doktor nauk prawnych

Adam Sokołowski, przedsiębiorca

Adam Strzembosz, Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Ewa Woydyłło, psycholog

Biuro Komisji:

Wiktor Osiatyński, dyrektor

Ewa Woydyłło, koordynator szkoleń

Aleksandra Borodin, kierownik Biura Komisji

SPIS TREŚCI

- DRODZY CZYTELNICY 1
- W ŻYCIU POTRZEBNY JEST ŁAD - rozmowa
Wiktora Osiatyńskiego z prezydentem Lechem Wałęsą 3
- SIŁA WYŻSZA, NIE NAJWYŻSZA — wykład pastora
R. D. Gamble'a 7
- PROSTO Z MITINGU (polskiego i amerykańskiego) 11
- LUDZIE LISTY WIERSZE PISZĄ — Wiesław J. Mikulski 14
- NASZE KSIĄŻKI: „Interwencja” V. E. Johnsona 16
- „TRZYNASTA TRADYCJA” 17
- NIE PIJĘ „TYLKO DZIŚ” 18
- GŁĘBOKI WDECH I... Dr Wojciech Oleksy 19
- DZIECI I TELEWIZJA — Iwona Konarska 21
- KONWENCJONALNA CZY NIEKONWENCJONALNA
Bożena Górka 24

WYDAWCA ZEMWAŁA NA PRZEDRUK NASZYCH AR-
TYKUŁÓW POD WARTUNKIEM UMIESZCZENIA NASZE-
JĄCIEJ ANNOTACJE. Przedruk z kwartalnika ARKA
wydanego przez Komisję Edukacji w Diecezji Aka-
demia i innych Uczelnianych Państw im. Stefana Białego.



FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO

Komisja Edukacji w Dziedzinie

Alkoholizmu i Innych Uzależnień

W ŻYCIU POTRZEBNY JEST ŁAD - rozmowa

Flora W. ...
FAX 493-567 71 135-694 XAX

SIŁA WYŻSZA NIE NAWYŻSZA — wykład pastora

Wskazywanie na ...

PROSTO Z MITINGU (dokład i ...)

LUDZIE LISTY WIERSZ PISZA — Wiesław J. ...

NASZE KRAJANIE ...

TRZYMAJĄCĄ ...

NIE PIJE TYLKO DZIS ...

GEOMETRIA W ...

DEBIEŻ PUBLIKACJI ...

KONWENCJONALNA CZY NIEKONWENCJONALNA ...

Bożena Górska

Komisja ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

... w ...

WYDAWCA ZEZWALA NA PRZEDRUK NASZYCH ARTYKUŁÓW POD WARUNKIEM UMIESZCZENIA NASTĘPUJĄCEJ ADNOTACJI: „Przedruk z kwartalnika ARKA wydawanego przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego”