

ARKA

NR 11 • listopad 1994 r.

- Wywiad Wiktora Osiatyńskiego z Ojcem Martinem
- „UWIERZYĆ W SIEBIE”
wykład prof. Zygryda Juczyńskiego
- RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ
- ALE JAK?
- LECZENIE W PORTUGALII



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



DRODZY CZYTELNICY

Dobiega końca trzeci rok, od kiedy zaczęliśmy wydawać Arkę. Wprawdzie od czerwcowego, 10. numeru biuletynu upłynął nieco przydługi „kwartał”, mamy nadzieję, że prezentowane tym razem materiały wynagrodzą zwłokę. Osoby, które pamiętają naszego amerykańskiego gościa, Ojca Josepha C. Martina, z jego zeszłorocznych spotkań w warszawskim Audytorium Maximum, ETOHu, Instytucie Psychiatrii i Neurologii, Auli KUL czy nałęczowskim Hospicjum, odnajdą w wywiadzie z

nim ten sam gawędziarski – a może filozoficzny? – sposób przedstawiania zawiłych spraw, tak jakby były zupełnie proste – zresztą nie tylko przez Ojca Martina, ale również przez jego interlokutora, Wiktora Osiatyńskiego.

Ja osobiście cenię najbardziej nasz dział „Prosto z mitingu”. Zarówno w tekstach z amerykańskich mitingów, jak i nadsyłanych przez uczestników polskiej wspólnoty, zawsze znajduję oprócz „doświadczenia, siły i nadziei”, którymi dzielą się autorzy, również wzruszenie nad niezwykłością i zwykłością losów ludzkich. Tym razem przeważają wypowiedzi kobiet uczestniczących w programie Al-Anon. Cenię te przeważnie krótkie osobiste wyznania także za to, że umacniają one we mnie wiarę w sens pomagania ludziom przez ludzi.

Jak różnie można pomagać, przekonałam się odwiedzając latem w Portugalii klinikę uzależnień doktora Manuela Pinto-Coelho. Swoim pacjentom oferuje on znikomą ilość „gadania” (psychoterapii!), do AA i NA posyła każdego „kto chce sobie ułatwić zdrowienie”, rodzinom co sobotę mówi, żeby przestali kontrolować, a po prostu kochali swoich bliskich, zaś główny nacisk kładzie na wszelkie możliwe formy „odbudowy ciała”. I ja, ta zagorzała psychoterapeutka, która wierzy w słowo mówione, pisane i słyszane bardziej niż w jakiegokolwiek lekarstwo, wyobraźcie sobie Państwo dałam się przekonać. Powiedziałam nawet: „Doktorze, gdyby zamiast elektro-akupunktury i masaży robił pan narkomanom i alkoholikom zabiegi polegające na wachlowaniu liściem palmowym albo grał im na białajce nie wątpię, że też

połowa by wracała do zdrowia. Wiem, co im pomaga. Nie pana metoda, tylko pan ze swoją miłością do ludzi, wiarą w ich możliwości i tym, że widzi pan w kimś, kto wygląda jak wrak, że może znów stać się człowiekiem". Rzeczywiście głęboko w to wierzę, choć nie wiem, czy doktor Coelho był do końca uszczęśliwiony moim komplementem. On bowiem przypisuje jednak nie sobie, a swoim metodom znaczenie zasadnicze.

Zwracam się również Państwa uwagę na wykład pt. „Uwierzyć w siebie” prof. Zygryda Juczyńskiego, który zainaugurował pierwsze w Polsce Podyplomowe Studium Profilaktyki Uzależnień otwarte w październiku na Uniwersytecie Łódzkim.

Będziemy o tym co się dzieje na Studium informować, jako, że do jego narodzin przyczyniła się również nasza Komisja. A na razie, na podstawie pierwszej sesji z ponad czterdziestoma słuchaczami z całej Polski, mogę tylko powtórzyć z jakimi oczekiwaniami podjęli oni te studia. „Wymiana doświadczeń; poszerzenie i pogłębienie wiedzy o uzależnieniach; poznanie nowoczesnych metod profilaktyki; tworzenie programów adresowanych do różnych grup; poprawa umiejętności praktycznych” – oto kilka przykładów.

Piszcie do nas, żebyśmy znów zbyt długo nie musieli czekać na zbieranie materiałów do następnego numeru Arki.

Ewa Woydytło

CHOROBA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Z Ojcem Martinem, podczas jego wizyty w Polsce przed rokiem rozmawiał Wiktor Osiatyński. Oto obszerny fragment ich kilkugodzinnej rozmowy.

Wiktor Osiatyński: Często Ksiądz zwraca uwagę, że w negatywnym stosunku społeczeństwa do alkoholu i picia może tkwić niebezpieczeństwo. Proszę o jakieś przykłady.

Ksiądz Joseph C. Martin: Istotnie, dostrzegam niebezpieczeństwo w potępianiu samego alkoholu oraz ludzi, którzy go używają; mówienie, że ktoś jest zły dlatego że pije, powoduje, moim zdaniem, często odwrotny skutek od zamierzonego. Zawsze, poza tym, zastanawiam się, co o tym sądzi Pan Bóg, który przecież to wszystko stworzył... Alkohol, jak wszystkie rzeczy, ma swoją cenę. Im lepsza rzecz, tym wyższa cena. Przez setki lat alkohol był jedynym środkiem znieczulającym jakim dysponowała ludzkość. W średniowieczu, gdy komuś miano amputować nogę z gangreną, najpierw biedaka upijano do utraty świadomości, żeby móc ten zabieg przeprowadzić. Bo wiem alkohol uśmierza ból. Pech chce, że jest on jednocześnie substancją silnie uzależniającą. Dlatego właśnie na 6-7 osób używających regularnie alkoholu jedna prędzej czy później się uzależni.

Alkohol nazywano kiedyś w Ameryce „demonem w butelce”; wtedy, zgodnie z logiką, wprowadzono prohibicję – całkowity zakaz produkcji, sprzedaży, posiadania i picia

alkoholu. No i dopiero zaczęły się problemy! Zakaz magicznie kusi człowieka do łamania go. Negatywny stosunek do alkoholu wynika często z negatywnej oceny ludzi, którzy się upijają i źle zachowują. Ale przecież skoro alkohol „usypia” nasze władze umysłowe, to nic dziwnego, że wypiszy za dużo wyrabiamy nieraz takie okropne rzeczy. A jeżeli uważam, że picie alkoholu jest grzechem, to oczywiście, każdego, kto pije, uznaję za grzesznika. Gdzieś tutaj jest chyba jakieś nadmierne uproszczenie, prawda?

W.O.: To skąd się bierze alkoholizm? Czy z tego, że ludzie, którzy piją czują się winni, czują się grzesznikami?

J.C.M: Nie, nie sądzę. Osobiście, jestem przekonany, że istnieją dwie przyczyny alkoholizmu. Jedna tkwi w genetyce: można się urodzić z predyspozycją do uzależnienia. Druga przyczyna to fakt, że jeżeli ktoś zacznie używać zbyt dużo i zbyt często takiej substancji, która ma właściwość uzależniającą, to w końcu zostanie alkoholikiem. Warto zastanowić się nad tym, jak to się dzieje, że ludzie zaczynają pić dużo i w dodatku często. Trzeba przyjrzeć się społeczeństwu, w którym to się odbywa. Być może taka tradycja narodowa, taki obyczaj, taka norma – to właśnie w największym

szym stopniu produkuje alkoholizm w danym społeczeństwie.

W.O.: Jeżeli zakazy nie są skuteczne, to co, powinniśmy tolerować pijaństwo w pracy, na ulicy, w życiu rodzinnym? Czy nie należy potępiać pijaństwa?

J.C.M: Samymi zakazami, a już tym bardziej potępieniem tych, którzy je łamią, nic nie wskóramy. Alkoholik się nie przejmuje, tym, co inni sobie myślą: czy lubią czy nie lubią, czy im się coś podoba, bo zawsze może sobie wytłumaczyć, że „ci inni są tacy i owacy”. Skuteczność we wpływaniu na zmianę zachowań osób nadużywających alkoholu wynika nie z tego, co ktoś myśli, ale co ktoś robi. Dlatego potępienie nie działa, a sankcje prawne są skuteczne zwłaszcza gdy są połączone z odpowiednią pomocą terapeutyczną i wsparciem przez trzeźwe otoczenie. Alkoholik, albo jeszcze lepiej każdy, kto znalazł się na drodze prowadzącej do alkoholizmu, powinien ponosić konsekwencje swoich zachowań alkoholowych, z którymi nie zechcą się godzić ludzie w szkole, w pracy, w rodzinie. Alkoholik bez „wspólników” – gotowych ukrywać jego ekscesy, spłacać długi, dawać mu pieniądze na piwko i papierosy, ulitować się nad nim „jeszcze ten jeden raz” – długo nie popije. I o to chodzi.

W.O.: Co Ksiądz mówi rodzinom nastolatków sięgających po alkohol?

J.C.M: Zasadniczo rodzice powinni wyraźnie przekazać dzieciom komunikat, że niedozwolone jest upijanie się, a nie samo picie – zwłaszcza

gdy w domu dorośli używają alkoholu.

W.O.: Jak „nie pozwolić” dziecku się upić?

J.C.M: Właściwie „nie pozwolić” się nie da. Można powiedzieć po prostu: „Upijanie się jest czymś, czego się nie robi – czego MY w naszej rodzinie nie uznajemy.”

W.O.: I jeżeli się zdarzy, to wtedy się to potępi, co mam zrobić, jeżeli moje dziecko przyjdzie pijane?

J.C.M: Nie powinieś udawać, że tego nie widzisz.

W.O.: Powiniennem córkę czy syna skonfrontować i powiedzieć: „To mi się nie podoba”?

J.C.M: Tak. Spójrzmy na to tak: Czy tolerowałbyś gdyby twój syn czy córka, powiedzmy, załatwili swoją potrzebę fizjologiczną na dywanie w stołowym pokoju? Nie, powiedziałbyś: „Tego się w naszym domu nie robi, od tego mamy ubikację”. Do dziecka, które się upiło, powiedziałbyś: „Hej, upijanie się jest w naszym domu nie do przyjęcia”. Jeżeli to nie pomoże i dzieciak przychodzi nadal wstawiony, to najczęściej znaczy, że już nie może się od tego powstrzymać – że zaczął tracić kontrolę.

W.O.: Co wtedy mam zrobić?

J.C.M: Wtedy starasz się o to, by ktoś fachowo to ocenił i pomógł powstrzymać dalsze uzależnienie. Czasem oznacza to rozmowę z doradcą od uzależnień w poradni dla

młodzieży, może z lekarzem domowym rozumiejącym uzależnienie, a w niektórych wypadkach rozmowa młodzieńcowi nie wystarczy i potrzebna jest kuracja odwykowa. Uzależnienie trzeba powstrzymać, a jak się to zrobi, to sprawa drugorzędna. Najważniejsza jest konfrontacja, a potem interwencja. Jako rodzic masz wobec swego dziecka nie tylko takie prawo, ale i obowiązek.

W.O.: A czy edukacja może pomóc nie wpaść w uzależnienie?

J.C.M: Jeśli będziemy edukować ludzi odpowiednio wcześniej w życiu, zanim wyuczą się szkodliwych wzorów kulturowych, to myślę, że społeczeństwo na tym bardzo skorzysta.

W.O.: Kiedy to jest „odpowiednio wcześniej w życiu”?

J.C.M: W szkole podstawowej. W Ameryce mówimy teraz dzieciom, że alkohol jest niebezpieczny. My mamy dobre słowo, którego wy podobno w Polsce nie macie: DRUGS – alkohol jest jednym z „drugs”. Mówimy też dzieciom: „Nie używajcie DRUGS, bo przeszkodzą wam w rozwoju, w szkole, w pracy, w szczęściu”. Małe dzieci to rozumieją. Ale potem dorastają, wchodzą w okres nastoletni i rozpaczliwie, najbardziej na świecie zaczynają pragnąć akceptacji rówieśniczej, poklasku w „swojej grupie”. Wtedy największy wpływ ma na nich to, co robią ich przywódcy, ich idole. Chcą być tacy, jak oni. Głuchną na głosy nauczycieli, rodziców, dorosłych. Dla nich naj-

ważniejsze jest to, co robią i mówią ich koledzy. Wielu – choć oczywiście nie wszyscy – wtedy właśnie zapomina o niebezpieczeństwie związanym z drugs. Myślę, że presja ze strony grupy rówieśniczej jest tak samo silna jak popęd seksualny u dorastającej młodzieży. Rówieśnicy odgrywają w życiu nastolatka olbrzymią rolę. I to we wszystkim. W tym, jak się ubierają, co myślą, jak spędzają czas. Jest to okres wyrywania się do samodzielności, wolności, decydowania o sobie. No więc młodzi wyrywają się.

W.O.: Skoro wiemy, jak ogromne znaczenie ma styl życia w grupie rówieśniczej, to jakie strategie powinniśmy stosować w odniesieniu do edukacji alkoholowej wobec młodzieży?

J.C.M: To najtrudniejsza kwestia. Trzeba uczyć, ich że wypada odmawiać, mówić „Nie” nawet kolegom. No i że wartością jest posiadanie własnego zdania opartego na własnej wiedzy. Z tym, że dzieci trzeba przygotowywać do tego od najmłodszych lat.

Dla rodziców i wychowawców wielkim zadaniem jest zaszczepienie w dziecku poczucia własnej wartości tak, by w przyszłości chciało i potrafiło odważnie bronić swoich przekonań i nie dawać się byle komu zwodzić. To również zadanie dla nowoczesnej szkoły. Żeby dzieci umiały dbać o swoje ciało i nie chciały go niszczyć papierosami, alkoholem, heroiną czy marihuaną.

W.O.: *Dla mnie ważne jest też to, że nasza cywilizacja bardzo ograniczyła w życiu człowieka miejsce dla duchowości. Kiedyś łatwiej było chyba usłyszeć ten głos w sobie?...*

J.C.M.: Też tak sądzę. W Ameryce w każdy piątek i sobotę miliony ludzi oglądają w telewizji popularnych komików i mówców estradowych. Prawie każdy program pełen jest dowcipów na temat religii, zakonnic, szkół parafialnych, no i oczywiście seksu. Tyle tego ci dumnie opowiadają, że potem już wszyscy na pamięć znają ich kawały i wystarczy, że ktoś powie jedno słowo, a ludzie zwijają się ze śmiechu. Co w tym śmiesznego? Nieraz patrzę na to i myślę, że ci dorośli niczym nie różnią się od garstki smarkaczy, którzy prześcigają się w wykrzykiwaniu wulgarnych słów i strasznie są z siebie zadowoleni. To takie niedojrzałe. Ja sam, jak zauważyliście w Polsce, uwielbiam kawały. Ale te, które opowiadam, nie są ani wulgarne, ani seksualne, ani nikogo nie obrażają. Profanowanie to najbardziej tandetny sposób rozśmieszania. Na przykład seks jest jednym z największych darów, jakie człowiek otrzymał od Boga.

W.O.: *Dar głęboko duchowy.*

J.C.M.: Och, tak. Pomyśl tylko, z dwojga ludzi powstaje kompletny nowy, człowiek... Ale im większy dar, tym wyższa cena. Ludziom jest bardzo trudno stosować reguły, które Pan Bóg za pośrednictwem swego

Kościola wyznaczył dla właściwego używania seksu.

W.O.: *Chyba to osłabienie duchowości przyczynia się też w jakiś sposób do rozprzestrzeniania się alkoholizmu? Gdy piłem, nie mogłem być w zgodzie z Bogiem ani z „Siłą Wyższą”.*

J.C.M.: Jakżebyś mógł?! Przecież alkohol jest środkiem oddziałującym na mózg, przez co zaburza myślenie i osąd. Jeżeli na trzeźwo człowiek skłania się tak często do łamania zasad, to co dopiero z zamroczonym sumieniem. Kto popije 10, 15 lat, przekona się, do jakich niegodziwości jest zdolny. Zaś żyjąc niezgodnie z tym, jak Bóg chce abyśmy żyli, zaczynamy siebie nienawidzić.

W.O.: *I usuwać z naszego życia Boga.*

J.C.M.: Tak.

W.O.: *Jak odbudować w sobie duchowość wraz ze zdrowieniem z alkoholizmu?*

J.C.M.: Po pierwsze musisz skutecznie wytrzeźwieć, czyli usunąć z życia alkohol. A po drugie, jako istota ludzka, która ma duszę, czy ducha, czy umysł – tę nie fizyczną część istoty ludzkiej, jakkolwiek ją nazwiemy – masz dążyć do prawdy, do tego by nie żyć w zakłamaniu. Człowiek dąży do prawdy o sobie samym i do prawdy, która jest Bogiem. Poszukiwanie Boga leży w naturze człowieka.

W.O.: Ale praktycznie, to wystarczy wytrzeźwieć i już tam się znajdem?

J.C.M: Powinieneś, jeżeli ci, którzy wskazują ci drogę, wiedzą co robią. Bo widzisz, duchowość potrzebuje przewodnictwa. Wielu ludzi w AA wierzy w Boga „własnego wyrobu”. Naginają wyobrażenie Boga do własnych potrzeb. A kiedy mężczyzna albo kobieta staje się swoim własnym papieżem, w ich życiu zacznie panować chaos. To co dzisiaj obowiązuje, jutro może przestać i na odwrót. Absoluty istnieją. 12 Kroków AA jest absolutem. Nigdy się nie zmieniły i nigdy się nie zmieniają. Fakty o Bogu to też absolut. Bóg dał nam prawa natury, które są absolutem. Prawa moralne natomiast możemy sobie wybierać, bo mamy wolną wolę. Ale trzeba nauczyć się rozróżniać między dobrem a złem. To jest dobro. To jest zło. Mogę wybrać zło, chociaż wpędzi mnie ono w nieszczęście. Ale mogę.

W.O.: Słyszałem, że księżom katolickim trudno zrozumieć alkoholizm.

J.C.M: Tak, bo przez wiele lat studiują teologię opartą na moralnym rozróżnieniu między dobrem a złem. Widzą oni, to samo zresztą co wszyscy, jak alkoholicy czy pijacy postępują. Oceniają więc ich po ich uczynkach, nie rozumiejąc tej „kompulsji” do picia, która dyktuje im te uczynki.

W.O.: Potępiają grzesznika zamiast...

J.C.M: Potępiają także grzeszne zachowania. Mówią takiemu: „to co

zrobiłeś jest złe” – ale kłopot w tym, że facet może tego nawet nie pamiętać! Nie chcę wcale powiedzieć, że bez alkoholu to my już nic nie złego nie robimy. Nieprawda. Upijanie się pogłębia po prostu nasze niemoralne zachowanie. Program AA to terapia uwzględniająca moralność. Czwarty Krok mówi nam: „Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny” – każde słowo jest tu ważne, ale najważniejsze jest słowo „moralny” – żeby rozpoznać co w moich uczynkach było zgodne z moralnością a co nie, albo mówiąc prostszym językiem: co było dobre, a co złe. Ponieważ muszę to wiedzieć, żeby dalej kierować się w życiu dążeniem do dobra.

Za to, że mam tę chorobę - alkoholizm – nie jestem odpowiedzialny, przecież nie zaplanowałem sobie tej choroby; ale za to co robiłem, robię i będę robić, ponoszę odpowiedzialność.

W.O.: Jeżeli ten moralny aspekt jest taki ważny, to chyba uzależnionym duchownym musi być bardzo trudno odzyskać zdrowie?

J.C.M: Nie. Tylko tak jak każdy, księża alkoholicy też najpierw muszą wytrzeźwieć, nauczyć się żyć bez alkoholu. Gdy nauczą się innych sposobów radzenia sobie z uczuciami, emocjami, stresami, nudą, samotnością – niż za pomocą uciekania w alkohol – to wtedy, znowu tak samo jak każdy – otworzą sobie drogę do powrotu do duchowości i służby Bożej. Nie na odwrót.

W.O.: *Co jest szczególnego lub niezwykłego w alkoholizmie księży?*

J.C.M.: To samo co w alkoholizmie pisarzy. Też muszą się leczyć.

W.O.: *To znaczy, że alkoholikowi, który jest księdzem, nie wystarczy tylko klęczeć i modlić się, aby odzyskać trzeźwość?*

J.C.M.: Nie, bo przecież klęczał i modlił się, a mimo to szukał czegoś w alkoholu, skoro się uzależnił. Uzależnienie to choroba, na którą również chorują osoby duchowne. Dlaczego ich mielibyśmy nie leczyć? Czy są gorsi od innych?

Czy modlitwa uleczy raka? Pomoże, owszem, ale jeżeli wstąpisz do kościoła po drodze do onkologa. Czy modlitwa uleczy ból zęba? Owszem, jak pomodlisz się siedząc już w fotelu dentystycznym. Sposobem leczenia zębów jest stomatologia. Sposobem na zapalenie wyrostka ro-

baczkowego jest chirurgia. Dla mnie sposobem leczenia alkoholizmu jest AA, terapia, pomoc specjalistyczna. To nie jest kwestia, czy leczyć się, czy się modlić. Najlepiej to łączyć.

W.O.: *Ksiądz powiedział, że sposobem na alkoholizm jest AA. Ale przecież są inne metody niż AA – psychiatryczne i inne.*

J.C.M.: One są wtórne. Żeby pomógł psycholog, psychiatra – pacjent musi być trzeźwy. Najpierw alkoholik musi otrzeźwieć.

W.O.: *A potem może pomóc mu psychiatra, psycholog itp.?*

J.C.M.: Oczywiście, że tak. Najlepiej wszakże, jeżeli jedni na drugich się nie boczą i nie patrzą sobie nawzajem na ręce podejrzewając o szarlatanerię, tylko współpracują.

W.O.: *Dziękuję za rozmowę.*

ŻYCIE JAKO DROGA ROZWOJU

Życie ludzkie można porównać do drogi, podobnie jak ona ma swój początek i koniec. Z chwilą poczęcia człowiek zaczyna się rozwijać, a od momentu narodzin rozpoczyna swoją osobistą, choć nie samodzielną wędrówkę. Człowiek wyrusza w nią ze swoistym bagażem uwarunkowań narzuconych mu przez moment historyczny i środowisko, w którym się pojawił. Cały ten balast przypadkowości, albo jak kto woli przeznaczenia, ma niesłychany wpływ na przebieg drogi życia każdego człowieka. Nikt przecież nie wybiera sobie swoich rodziców ani przodków, nikt więc nie posiada wpływu na to jakie cechy odziedziczy. Środowisko, które początkowo stanowi dom rodzinny, potem znajomi, rówieśnicy, szkoła, wszyscy odpowiadają za to: czy i jakie cechy dziedziczne w człowieku się rozwiną oraz jakie zachowania zostaną mu wpojone. Pomimo tych determinizmów każdy człowiek dąży do wolności wyrażającej się przede wszystkim w prawie decydowania o sobie.

Zgodzić się trzeba również ze stwierdzeniem, iż każdy ma prawo do własnego rozwoju.

Rozwój człowieka jest zawsze możliwy, nawet w sytuacji uzależnienia, co w moim dotychczasowym przekonaniu było wręcz nie do pomyślenia. Moje pojęcie o człowieku uzależnionym od alkoholu sprowadzało się do stwierdzenia, że jest to człowiek, którego główną aktywnością jest zdobywanie i spożywanie alkoholu, a jego brak pozbawia tę aktywność sensu. Przekonałam się jednak, że sprawa jest bardziej złożona. O tym, w jaki sposób dokonała się we mnie ta zmiana, chciałabym podzielić się z Czytelnikami „Arki”. Podoba mi się charakter tego pisma, w którym Autorzy wielu artykułów wypowiadają się na temat swojego życia.

W ubiegłym roku akademickim uczestniczyłam w zajęciach na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim pt. „Rozwojowe mechanizmy wychodzenia z uzależnień”. Tam po raz pierwszy spotkałam się z podmiotowym podejściem do alkoholiczków. Podejście to wyrażało się

w tym, iż to konkretny człowiek jest uzależniony, to konkretny człowiek cierpi i wielokrotnie poprzez picie woła o pomoc. Okazanie pomocy jest możliwe m.in. poprzez zmotywowanie osoby z problemem alkoholowym do uczestniczenia w spotkaniach AA. Wspólnota ta poprzez program 12 Kroków daje środek, dzięki któremu możliwe jest zaprzestanie picia, co łączy się najczęściej z przemianą dotychczasowego życia.

Wydawało mi się, że są pewne środowiska, w których zaprzestanie picia nie jest możliwe. Mam tu na myśli świat ludzi pracujących na tzw. budowie. Jednak spotkanie i wysłuchanie (w ramach wspomnianych zajęć) Felka, alkoholika nie pijącego od 13 lat malarza budowlanego, rozwiało ten mit i utwierdziło mnie w przekonaniu, iż każdy człowiek ma szansę na życie bez alkoholu. Wielokrotnie podczas rozmów przeprowadzanych w środowisku psychologów i nie tylko, podawałam jego przykład jako wzór do naśladowania, zaś argumentem przemawiającym za możliwością życia bez alkoholu jest jego kilkunastoletnia całko-

wita abstynencja. Wytrwanie w tak długim okresie bez alkoholu możliwe jest dzięki własnej woli, a także dzięki innym ludziom. Pomocą może służyć także pojedynczy człowiek będący wzorem osobowym, autorytetem, który pomaga przetrwać trudne chwile. Myślę, że w większości przypadków ideał osobowy bardzo pomaga w rozwoju, gdyż każda styczność z nim działa ambicjonalnie i motywuje do działania, a oprócz tego jest niezaprzeczalnym dowodem możliwości spełnienia własnych planów i ambicji.

Rozwój to możliwość samodoskonalenia się. W procesie tym człowiek wytycza sobie cele, do których powinien dążyć. Celem człowieka uzależnionego może być osiągnięcie życia w trzeźwości i wytrwanie w niej, lecz nie tylko to. Podniętą do rozwoju są nie tylko momenty pozytywnie stymulujące ale – chyba w największej mierze – „bariery rozwojowe”, których przekraczanie, moim zdaniem, najbardziej wspomaga człowieka w jego rozwojowej konstrukcji siebie.

Małgorzata Tatała

„UWIERZYĆ W SIEBIE”

wykład inauguracyjny dla Studium Podyplomowego
Profilaktyki Uzależnień

Łódź, 21 października 1994 r. prof. dr hab. Zygfryd Juczyński

Jest taka legenda indiańska: „Młody wojownik wykradł z gniazda orle jajo i umieścił je w kurniku. Młode orle piskłę rosnęło wraz z kurczętami i tak jak one dziobało ziarno i drapało ziemię. Pewnego razu patrząc w niebo spostrzegło nad sobą szybującego orła. Niespodziewanie poczuło drżenie własnych skrzydeł i rzekło do jednego z kurcząt: „Och, tak chciałbym robić to samo, szybować tak wysoko”. „Nie bądź głupi” – odpowiedział zagadnięty kurczak – „tylko orzeł może latać tak wysoko”. Zawstydzony własnymi pragnieniami młody orzeł powrócił do drapania ziemi i nigdy już nie zakwestionował miejsca, które – we własnym mniemaniu – otrzymał na ziemi”.

Uwierzyć w siebie, to znaczy zaufać potędze swojego ciała i ducha. Zastanówmy się, a raczej – przypomnijmy sobie kilka faktów potwierdzających ogromny potencjał zawarty w nas – najpierw w naszym ciele. Wiele takich przykładów opisuje Vernon Coleman w książce pt. „Potęga ciała”.

Z pewnością zdarzyło nam się nieraz skaleczyć czy zranić i mieliśmy wtedy okazję doświadczyć wspaniałego procesu samoleczenia. Specjalny rodzaj krążącego we krwi białka, z chwilą dotarcia do uszkodzonego naczynia zaczął budować siatkę zabezpieczającą, która powstrzymała komórki krwi, a te zaś uformowały skrzep tamujący wypływ krwi. Aby

do tego doszło zadziałać musiało wiele innych mechanizmów, przede wszystkim z rany musiało wypłynąć tyle krwi, aby zmyty został brud i usunięte bakterie. Zniszczone komórki uwolniły w okolicy rany substancje powodujące rozszerzenie naczyń krwionośnych, w rezultacie czego wpłynęła tam dodatkowa ilość krwi co spowodowało, że okolica rany stała się czerwona, opuchnięta i gorąca. Występujący ból i uczucie sztywności stanowiły naturalną szynę zmuszającą do wyłączenia tej części ciała z użytku. Z kolei białe ciała krwi, działające jako komórki czyszczące, pochłaniały szczątki i bakterie, by następnie w postaci ropy zostać usunięte. Gdy rana została już oczyszczona a infekcja ostatecznie zlikwidowana rozpoczął się proces gojenia. W rezultacie uzyskaliśmy efekt profilaktyczny, zagojona skóra stała się grubsza, a tym samym mocniejsza od pierwotnej.

A teraz coś, czego prawdopodobnie nie doświadczyliśmy. Gdyby ktoś musiał wykonywać żmudną pracę na kolanach, tak jak to dawniej czyniły służące, to na kolanach może się utworzyć miękka opuchlizna (tzw. zapalenie torebki stawowej rzepki kolana). Na szczęście korzystanie przy sprzątaniu z technicznych udogodnień chroni nas od narażenia na tego typu opuchliznę znaną pod nazwą „kolana służącej”, ale może komuś zdarza się dużo klęczeć, nieko-

niecznie z pobożności, przyjmując – w porównaniu z pozycją poprzednią – postawę bardziej wyprostowaną, a to może się to wiązać z zapaleniem goleniowej torebki stawowej, zwanym potocznie „kolanem proboszcza”. A może, w związku z podjęciem nauki na Studium bardziej prawdopodobny będzie „łokiec ucznia”, tj. zapalenie torebki stawowej wyrostka łokciowego, na skutek zbyt mocnego i częstego opierania się łokciami o twardą powierzchnię biurka. Otóż, wszędzie tam, gdzie skóra ciasno opina wystające kości i jest narażona na długotrwały ucisk, tworzy się ciecz wypełniająca torebkę stawową, która chroni skórę i kości przed poważnymi uszkodzeniami.

Inny przykład często przez nas doświadczany. Dzięki wewnętrznemu termostatowi organizm zachowuje stałą temperaturę ciała, tak na Saharze, jak i na lodowcu Arktyki. Swoją strukturę dopasowuje do panujących warunków zewnętrznych. Jeżeli nagle wystawimy się na działanie promieni słonecznych – skóra zaróżowi się, gdyż podskórne naczynia krwionośne ulegną rozszerzeniu umożliwiając tym samym przepływ większej ilości krwi po to, by móc oddać na zewnątrz nadmiar ciepła. Jeżeli z kolei temperatura zewnętrzna jest za niska – zaczynamy blednąć, gdyż podskórne naczynia krwionośne zamykają się, aby w ten sposób zmniejszyć do minimum ilość traconego przez skórę ciepła. Zaczynamy drzeć, włoski na skórze jeżą się tworząc przez to tuż przy skórze warstwę ciepła. Musimy jednak uważać, ponieważ jeżeli or-

ganizm uzna, że chroniąc ręce, policzki czy nos, wydatkuje nadmierne ilości ciepła, a tym samym naraża swą integralność – to gotów je poświęcić w imię wyższego dobra.

Nieraz wiążemy swoje dolegliwości z doznawaniem bólu fizycznego, zapominając iż życie bez bólu prowadziłoby do tragedii. Nie otrzymywalibyśmy natychmiastowego sygnału, że należy puścić gorący przedmiot, nie dociskać przytrąsniętego drzwiami palca, zmienić założenie nogi na kolanie itp. Ból nie pozwala nam chodzić przy złamaniu kończyny, a tym samym chroni przed uszkodzeniem kości i więzadeł i zabezpiecza przed trwałym kalectwem. Jednakże w wyjątkowych sytuacjach, np. w zagrożeniu życia, w ostrej rywalizacji sportowej – można nie odczuwać bólu i uciekać czy walczyć do końca. Dzieje się tak dzięki temu, że nasz mózg wydziela endorfiny, substancje o działaniu narkotycznym, w rezultacie czego podwyższa się próg bólu i wzrasta odporność na ból.

Szanowni Państwo, uważa się że „ponad 90% z nas urodziło się zdrowym, zaś przedwczesna śmierć i towarzysząca nam niesprawność są wynikiem naszego osobistego nieprzystosowania i uwarunkowań środowiskowych”. Organizm nasz jest wyposażony w cudowne mechanizmy wewnętrzne, które pozwalają na dostosowywanie się do zmieniających się warunków zewnętrznych i które bronią nas przed poważnymi zagrożeniami. Podstawowym warunkiem ich sprawnego funkcjonowania jest nie przeszkadzanie i sto-

sowanie się do sygnałów wczesnego ostrzeżenia, które wysyła nasz organizm w związku z zagrożeniem konkretną chorobą bądź z powodu stanu wyczerpania.

Funkcjonowanie organizmu zależy od współdziałania wielu procesów, które są sterowane i kontrolowane poprzez ośrodki mózgowy. Na procesy zachodzące w mózgu wpływają nasze uczucia i myśli. Mówiąc potocznie, stan naszego ducha wpływa na stan naszego ciała. Tu przechodzę już do spraw związanych z potęgą ducha.

Liczne dowody, w tym m.in. znane prace L. LeShana (pojęcie „wyczonej bezradności”), potwierdzają, że jeżeli nie radzimy sobie z naszymi stanami uczuciowymi, to stwarzamy warunki sprzyjające rozwojowi choroby. O ile jednak uczucie miłości, z którym trudno nam sobie poradzić, może sprzyjać co najwyżej „chorobie zakochania” (wiadomo, że ludzie szczęśliwi rzadziej chorują), to **hamowanie okazywania uczuć**, przeżywana depresja, rozpacz, zniechęcenie, rezygnacja czy uczucie pustki współdziałają w etiopatogenezie chorób, zwłaszcza nowotworowych. Tego typu stan ducha osłabia i rozregulowuje system odpornościowy organizmu. W książce „Wola życia” A. Hutschnecker pisze: „*Depresja jest częściowym poddaniem się śmierci, a rak to zapewne rozpacz doświadczana na poziomie komórkowym*”.

W ten sam sposób, w jaki czynniki o charakterze psychologicznym i społecznym wpływają na wadliwe funkcjonowanie mechanizmów ciała (poprzez oddziaływanie na procesy

psychofizjologiczne, biochemiczne czy bioelektryczne) – można wpływać na procesy zdrowienia. Medycyna nie uznaje co prawda cudownych uzdrowień, ale akceptuje samoistne remisje i wykorzystuje efekt placebo. Nie ulega żadnej wątpliwości, iż każde cudowne uzdrowienie wymaga żmudnej, osobistej pracy i ogromnej potęgi ducha.

Bernie Siegel, amerykański chirurg, autor wspaniałej książki pt. *Miłość, medycyna i cuda* dzieli pacjentów na trzy grupy. Około 15 do 20 procent wszystkich pacjentów chce umrzeć. Nie okazują objawów stresu, zaś chorobę traktują jako ucieczkę od swych problemów. Większość pacjentów (60 do 70%) to aktorzy odbywający próbę jakiejś roli. Grają tak, jak im się wydaje, że lekarz chce, żeby grali – mając nadzieję, że wtedy lekarz dobrze wykona swoją robotę, a lekarstwo nie będzie przykre. Zrobią wszystko, aby tylko nie kazać im zmienić swojego zachowania. Mając wybór – raczej dadzą się operować, niż będą aktywnie pracować nad zmianą swego zachowania, szkodliwych dla zdrowia nawyków.

Wreszcie trzecia grupa (15 do 20%) to pacjenci nazywani przez autora **wyjątkowymi**, którzy nie grają żadnej roli, ani roli ofiary, która sama sobie nie może pomóc, gdyż robią to inni, ani roli bohatera, gdyż reagują gniewem, złością – są po prostu sobą. Żądają poszanowania swej godności, chcą mieć kontrolę niezależnie od tego, jak dalece zaawansowana jest choroba. Przyjmują wszelkie ryzyko i każde wyzwanie. Dopóki żyją – czują, że panują nad swoim przeznaczeniem i są zadowo-

leni, że mogą być na swój sposób szczęśliwi i innym dać trochę szczęścia.

Przedstawiony podział odnosi się co prawda do pacjentów chorych na raka, lecz równie dobrze może mieć zastosowanie do osób uzależnionych od alkoholu. Zresztą grupy samopomocowe chorych na raka wyraźnie nawiązują do mających dłuższą tradycję grup AA, pomagając zmienić styl życia, zaakceptować odpowiedzialność, rozwijać duchowe możliwości i dzielić się sobą z innymi.

Bardzo ważne znaczenie ma uświadomienie sobie i znalezienie odpowiedzi na pytanie: *dlaczego potrzebna mi była choroba?*, dlaczego zacząłem pić wtedy, gdy jeszcze nie było przymusu, jakie dzięki temu zaspokajałem potrzeby? Zaakceptowanie odpowiedzialności za chorobę jest czynnikiem mobilizującym do jej zwalczania. Warunkiem koniecznym jest posiadanie czy odnalezienie w sobie odrobiny **szacunku do siebie**. Szacunek do siebie jest przejawem miłości własnej, która została być może pogrzebana na samym dnie, pokonana świadomością przegranego życia, wyniszczenia organizmu. Jedynie wzbudzony szacunek do siebie może jeszcze ożywić nadzieję, skłonić do zainteresowania się swoim ciałem i duchem. Każdy sposób oddziaływania jest tu dobry i pomocny, jeżeli uwierzy się w jego skuteczność.

Budowanie i kształtowanie potęgi ducha wymaga pozytywnego nastawienia. Wszystko co przywraca nadzieję jest cenne, zwłaszcza słowa trafiające do serca i uczuć, gdyż **przekonania** to bardziej kwestia wiary niż

logiki. Stąd być może bierze się duża skuteczność tych terapeutów, którzy sami poważnie chorowali czy też popadli w uzależnienie. Własne przeżycia i związane z tym przekonania pozwalają na autentyczną identyfikację z pacjentem. Łatwiej wtedy o wczucie i stworzenie oparcia. W sytuacji, gdy człowiek nie może podjąć decyzji, gdy zawodzą dotychczas stosowane przez niego metody, można jeszcze siebie przedstawić za przykład i namówić do spróbowania tego, co mnie pomogło. Z pewnością wykształcenie daje wiedzę o chorobie, natomiast własne doświadczenia pomagają w zrozumieniu co ta choroba znaczy dla człowieka.

Wspomniany już przeze mnie B. Siegel przytacza taką przypowieść: *„Przechodzień natyka się na człowieka, który na czworakach pod lampą uliczną przed swoim domem szuka kluczy. Przechodzień, też na czworakach, zaczyna mu w tym pomagać. Po dłuższej chwili przechodzień pyta: – Gdzie pan je właściwie zgubił? W domu – pada odpowiedź. Dlaczego więc szuka ich pan tutaj? – Ponieważ w domu jest ciemno – pada odpowiedź”*.

„Dla naszej świadomości – komentuje tę przypowieść B. Siegel – światło jest lepsze, jednak sił do wyleczenia musimy szukać (również – uwaga własna) w swej ciemnej podświadomości. Świat pacjenta może być mroczny, ale znajdują się w nim źródła światła. W każdym z nas jest iskra. Nazwijcie ją iskrą Bożą, jeśli chcecie, ale ona istnieje i może oświecić drogę prowadzącą do zdrowia. Nie ma nieuleczalnych chorób, są tylko nieuleczalni ludzie”.

SŁUŻBY PRACOWNICZE W EUROPIE

W dniach 17-19 października br. odbyła się w Augsburgu w Niemczech III Europejska Konferencja EAP poświęcona służbom pracowniczym zajmującym się organizowaniem w miejscu pracy pomocy psychologicznej, zwłaszcza w sprawach mających związek z używaniem lub nadużywaniem alkoholu i innych środków zmieniających nastrój. Konferencja stanowiła kulminacyjne wydarzenie „Europejskiego Tygodnia Uzależnień 1994” proklamowanego przez Radę Wspólnoty Europejskiej w celu skupienia uwagi na metodach zapobiegania i radzenia sobie z problemami wokół alkoholu i narkotyków.

Sytuacja ekonomiczna w Europie zmienia się ostatnio między innymi w ten sposób, że wciąż spada liczba zatrudnionych, zaś efektywność produkcji i wydajność pracy rośnie. Prowadzi to do zwiększenia stresu fizycznego i psychologicznego pracowników, co uznano na konferencji za główny powód, by lepiej i skuteczniej organizować działania nastawione na pomoc pracowniczą. W Augsburgu odbyła się więc szeroka prezentacja doświadczeń i informacji o aktualnych osiągnięciach w tej dziedzinie w Szwecji i Norwegii, Holandii, Francji, Hiszpanii, Szwajcarii, we Włoszech i oczywiście w Niemczech.

Z wypowiedzi i cytowanych danych z różnych krajów wynika, że najczęstszym objawem towarzyszą-

cym wzrostowi „stresu” w pracy jest zwiększenie używania i nadużywania alkoholu i/lub innych środków takich jak leki uspokajające, narkotyki nielegalne oraz papierosy. Co gorsza, w najbliższych dziesięcioleciach nie należy raczej spodziewać się, że zjawisko to ulegnie złagodzeniu lub likwidacji. Wręcz przeciwnie, większość delegatów wyrażała obawy, że wzrośnie, w każdym razie „w ich kraju”. Podobnie oceniają przyszłość na całym europejskim rynku pracy Behrouz Shahandeh, doradca ds. Alkoholu i Narkotyków Międzynarodowej Organizacji Pracy w Genewie i Konstantin von Viettinghoff-Scheel z agencji Corporate Caring Systems w Brukseli.

Poszczególne kraje przygotowują się więc starannie do rozwiązywania problemów, jakie mogą wyniknąć z nadużywania alkoholu i narkotyków w środowisku pracy. Dotąd nie wymyślono nic lepszego niż tworzenie w miejscach pracy profesjonalnych punktów konsultacyjnych, zwanych właśnie EAP – Employee Assistance Programs (za pierwowzorem rozwijającym się od 30 lat w USA i Kanadzie). Od tradycyjnej „zakładowej służby zdrowia” EAP różni się tym, że zajmuje się bardziej zdrowiem psychicznym oraz stanem umysłu i ducha pracowników, a nie tylko zdrowiem fizycznym. Po drugie, że EAP edukuje i wspiera dyrekcję i funkcjonariuszy nadzoru w zakła-

dzie pracy tak, by jak najwcześniej można było interweniować wobec pracowników, u których występują objawy „radzenia sobie ze stresem” za pomocą środków chemicznych. I wreszcie po trzecie, służby EAP obejmują swymi działaniami również rodziny pracowników.

Na tle zachodnioeuropejskich doświadczeń sytuacja w tej dziedzinie w Polsce wydaje się bardzo zacofana. U nas idea EAP wciąż ma charakter eksperymentalny i sporadyczny. (O EAP pisaliśmy w Arce nr 4 i 10). Na Zachodzie służby EAP działają w instytucjach i przedsiębiorstwach produkcyjnych od Szwecji i Norwegii po Hiszpanię – a więc bardzo oddalonych od siebie kulturach. I okazuje się, że zarówno w skandynawskiej kulturze mocnych alkoholi i nieprzyjaznego klimatu, jak w śródziemnomorskich krainach win – model EAP znajduje swoje zastosowanie, niezależnie od tego, jak odmienne może być pojmowanie roli używek w życiu człowieka. W interesie społecznym i ekonomicznym leży tam stworzenie zdrowego i trzeźwego środowiska pracy, gdyż gwarantuje ono wysokie wyniki pracy i przyczynia się do poprawy jakości życia ludzi. W promowanie idei służb pracowniczych angażują się w krajach Wspólnoty Europejskiej najwyższe władze resortowe i państwowe.

Główna odmienność tamtych krajów polega na tym, że poszczególne władze resortowe i tamtejsze ministerstwa pracy wymagają od rad nadzorczych przedsiębiorstw i instytucji, by przeznaczały na EAP odpowiednią część środków ze swoich budżetów.

Służby EAP powstają w kompaniach przemysłowych i szpitalach, w policji, wojsku, szkołach i urzędach państwowych. Krótko mówiąc – wszędzie tam, gdzie pracują ludzie, którzy mogą mieć problem z pićm lub innymi niezdrowymi formami „łagodzenia napięć”.

Powstała już w Europie nowa specjalizacja zawodowa: konsultant EAP. Jest nim najczęściej psycholog, lekarz, pielęgniarka lub pracownik socjalny, przeszkolony w zakresie różnych form edukacji i promocji zdrowia, problematyki uzależnień i interwencji z osobami zagrożonymi. Konsultanci EAP są niezależni od dyrekcji i związków zawodowych, ale z nimi współpracują. Finansuje ich przedsiębiorstwo. Są łącznikiem między pracownikiem z problemem a odpowiednimi miejscami terapii lub reedukacji, jakie mogą mu pomóc w zmianie niezdrowych zachowań. Konsultant EAP pomaga pracownikom, a przez to także pomaga przedsiębiorstwu.

Istnieje też zawodowe stowarzyszenie skupiające specjalistów w tej dziedzinie; nazywa się *EAPA – the International Association of Employee Assistance Program Professionals*. Wydaje własną literaturę fachową, określa normy licencji zawodowej, prowadzi działalność szkoleniową i popularyzatorską, współpracuje z firmami ubezpieczeniowymi, służbą zdrowia. Wśród dziesięciu regionów, w jakich EAPA ma swoje oddziały, nie ma jeszcze Europy Wschodniej i Środkowej.

(Opr. Ewa Woydyłło, Augsburg, 17-19.X.1994 r.)

PROSTO Z MITINGU

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

AA

ATMOSFERA AKCEPTACJI

O działalności grup AA słyszałam już kilka lat wcześniej. Moja wiedza jednak na temat ich funkcjonowania sprowadzała się tylko do nazwy.

Gdy już zdecydowałam się pójść na mityng AA wraz z moimi koleżankami, to już od wejścia zaskoczyło mnie niesamowite otwarcie osób na innych ludzi, nawet nie związanych bezpośrednio z problemem alkoholizmu. Przyjście kogoś „z zewnątrz” traktowane jest jako coś normalnego. W czasie dzielenia się swoimi przeżyciami i doświadczeniami poszczególni uczestnicy starali się nawiązać do swoich poprzedników. Tym samym dała się odczuć „dziwna więź” ludzi, którzy znają się tylko z mityngów, może nie zawsze pamiętają jak ktoś inny ma na imię, ale starając się pomóc samemu sobie, pomagają niejako innym. Łączy ich ten sam problem, ale nade wszystko niewidzialna moc i nadzieja. Nikt nie czuje się gorszy,

„wyjątkowy”, a doświadczenia innych jakoś wydają się być podobne do własnych. Przychodząc tutaj można bardziej poznać siebie, skorygować swoje spojrzenie na życie, świat, siebie i ludzi.

Jedna uczestniczka wspólnoty Al-Anon powiedziała, że program Dwunastu Kroków jest dla niej sposobem życia. Wprawdzie ona nie była osobą uzależnioną od alkoholu, ale poprzez problem męża stała się współuzależniona. Stopniowe realizowanie programu 12 Kroków pozwoliło jej spojrzeć na siebie. Dotychczas znała i oceniała siebie wyłącznie z perspektywy innych osób. Nie akceptowała siebie takiej, jaką była. Wciąż miała pretensje do całego świata za to, że jej życie jest takie, a nie inne. Bała się innych i sądziła, że każdy tylko czyha, by jej „podstawić nogę”. Duch wzajemnej akceptacji wspólnot wsparcia wszczepił w nią, jak i w innych przychodzących tam ludzi, poczucie własnej wartości. Bo przecież nikt, oprócz nas samych, nie może decydować o naszej wartości jako człowieka.

Atmosfera akceptacji sprzyja nazywaniu, porządkowaniu swoich emocji. Wypowiedzenie własnych

uczuć niejako zmienia ich barwę i intensywność. Każdy mówi tylko o sobie, to co chce i kiedy chce. Daje to poczucie bezpieczeństwa innym uczestnikom, którzy przychodząc być może po raz pierwszy, nie potrafią jeszcze tak szczerze i bez zahamowań mówić o sobie.

Moje obawy co do AA okazały się bezpodstawne. Zachęcona po pierwszym mitingu AA postanowiłam jeszcze pójść na kolejne. Wszędzie spotkałam się z miłym przyjęciem, zachwycała mnie otwartość, tolerancja oraz wzajemne zrozumienie członków. Wszystkie te elementy wspólnoty motywują bardzo silnie ich uczestników, aby zacząć i kontynuować swój proces zdrowienia. Nic przecież nie dzieje się w nas samych tak od razu i niezależnie od nas. Bycie we wspólnocie uświadomiło mi bardzo mocno, że tak naprawdę to my ostatecznie decydujemy o własnym wzrastaniu, wychodzeniu z uzależnień. Praca nad sobą nie jest prosta, ale przy wsparciu innych staje się łatwiejsza i... skuteczniejsza.

Myślę, że tworzenie grup opartych o podobny program jak AA, Al-Anon, Alateen, ułatwiłoby rozwiązanie wielu innych problemów.

Szkoda, że w Polsce grupy wsparcia nie mają jeszcze tak szerokiego zasięgu. Można mieć nadzieję, że jak wiele nowinek zza oceanu, tak i ta forma samopomocy rozwinie się u nas.

Joanna Rękas
IV rok psychologii

AL-ANON

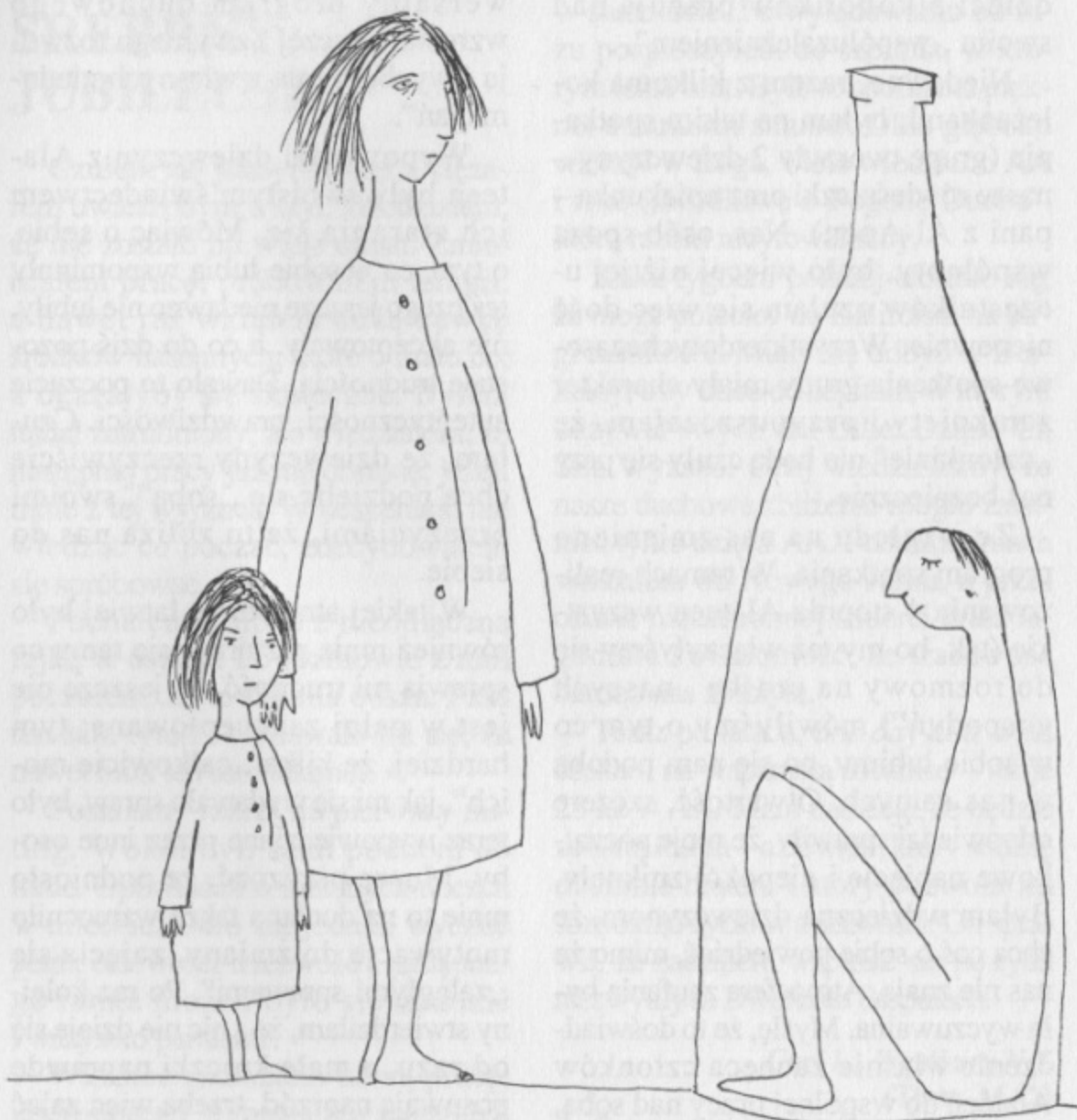
KAŻDY MA JAKIŚ SEKRET

Jestem córką alkoholika. Którejś niedzieli złamałam w sobie opór i wybrałam się na otwarte spotkanie Al-Anon. Nie wiem, co mną dokładnie kierowało. Od dziecka spotykałam się ze znaczącymi spojrzeniami, szeptami i zdaniami „To jest mała tego...”. To trudne, uwierzcie. Ogół ludzi uważa rodzinę alkoholika za mocno wypaczoną, mniej wartościową i być może trochę w tym racji. Ale tylko trochę – jeżeli chodzi o jakiś nienormalny, chaotyczny rytm życia. Ale mam wrażenie, że wielu ludzi nie chce przyjąć, iż alkoholizm jest jak każda inna choroba. Jak by się uprzeć, to każdy z nas ma jakiś mały lub większy wstydlivy sekret. Alkoholizmu nie można ukryć przed wzrokiem ludzi. I na tym chyba tylko polega różnica. Mały człowiek wychowujący się w takim środowisku musi znacznie więcej i szybciej zrozumieć wiele spraw. Szybciej poszukać odpowiedzi na wiele pytań. To jest mu niezbędnie do życia potrzebne. Może, szukałam ludzi, którzy mnie zrozumieją, którzy nie potępią, nie będą się śmiać. Noszę pewną bliznę z dzieciństwa. Pamiętam wszystkie dziwne sceny domowe. Wielu spraw dotąd nie rozumiem. Chciałabym zrozumieć siebie i moich rodziców. Ale napisze wam, co jest najtrudniejsze dla takiego malucha. Zachowanie swojej miłości do pijącego rodzica, takiej bez zawa-

hań i zwątpień. Zachowanie wiary, że on kocha, choć pije i nieraz uderzył. Odpowiedzenie sobie na pytanie kim jestem i jaka chciałabym być. Zachowanie w swoim małym, rozżalonym sercu zdrowej hierarchii wartości. Ciągłe pogłębianie odpowiedzi na pytanie co to jest godność, szacunek i miłość, w jaki sposób rozumie miłość jego pijący ro-

dzic. I w tym największa sztuka, aby w tę godność ludzką i miłość nie przestać wierzyć. Niełatwo się otworzyć (na przykład na grupę Al-Anon) od razu. Ale to chyba jedyne wyjście, aby poradzić sobie ze sobą i później móc pomóc komuś innemu.

Barbara



Rys. Urszula Gembara

ALATEEN

NAJPIERW MAŁE KROCZKI

Kilka tygodni temu usłyszałam, że w Lublinie działa grupa Alateen. Byłam już kilkakrotnie na mitingach AA, lecz chciałam dowiedzieć się, niejako doświadczyć, a jaki sposób dzieci alkoholików pracują nad swoim „współzależnieniem”.

Niedawno, razem z kilkoma koleżankami, byłam na takim spotkaniu (grupę tworzyły 2 dziewczyny – nasze rówieśniczki oraz opiekunka – pani z Al-Anon). Nas, osób spoza wspólnoty, było więcej niż jej uczestników czułam się więc dość niepewnie. Wszystkie dotychczasowe spotkania grupy miały charakter zamknięty i przypuszczałam, że „członkinie” nie będą czuły się przy nas bezpiecznie.

Ze względu na nas zmieniono program spotkania. W ramach realizowania 4 stopnia Alateen wszystkie (tak, bo my też włączyłyśmy się do rozmowy na prośbę „naszych gospodyń”) mówiłyśmy o tym co w sobie lubimy, co się nam podoba w nas samych. Otwartość, szczerze odpowiedzi sprawiły, że moje początkowe napięcie i niepokój zniknęły. Byłam wdzięczna dziewczynom, że chcą coś o sobie powiedzieć, mimo że nas nie znają. Atmosfera zaufania była wyczuwalna. Myślę, że to doświadczenie właśnie zachęca członków Alateen do wspólnej pracy nad sobą, mają bowiem możliwość opowiedze-

nia komuś o sobie, o tym, że się boją, że nie wiedzą, że cierpią. Mówiąc o tym co przeżywają czy przeżywali wzbogacają i siebie i innych.

Muszę przyznać że doświadczyłam tego w dużym stopniu. Już wcześniej zauważyłam, że mitingi AA w pewien sposób pomagają mi (mimo, że nie jestem alkoholiczką) „pokazując” niejako w praktyce, na przeżyciach konkretnych ludzi, uniwersalny program duchowego wzrostu, a raczej „zwykłego rozwoju i wychodzenia z własnych niedomagań”.

Wypowiedzi dziewczyn z Alateen były swoistym świadectwem ich starania się. Mówiąc o sobie, o tym, co w sobie lubią wspominały też czego jeszcze niedawno nie lubiły, nie akceptowały, a co do dziś pozostaje trudnością. Dawało to poczucie autentyczności, prawdziwości. Czułam, że dziewczyny rzeczywiście chcą podzielić się „sobą”, swoimi przeżyciami, że to zbliża nas do siebie.

W takiej atmosferze łatwiej było również mnie przyjrzeć się temu co sprawia mi trudność, co jeszcze nie jest w pełni zaakceptowane; tym bardziej, że kilka „całkowicie moich”, jak mi się wydawało spraw, było teraz wypowiedziane przez inne osoby. Muszę przyznać, że podniosło mnie to na duchu a także wzmocniło motywację do zmiany, zajęcia się „zaległymi sprawami”. Po raz kolejny stwierdziłam, że „nic nie dzieje się od razu, a małe kroczki naprawdę posuwają naprzód, trzeba więc zająć się nimi, chcieć ich”.

To stwierdzenie jest chyba główną myślą, która pozostała mi ze spotkania, i którą „zachowam dla siebie”.

Agnieszka Grądzka
IV rok psychologii

USA

SREBRNY JUBILEUSZ

Czułem się jakbym tonął z ciężarem uwieszonym u szyi. Wiedziałem, że nie zostało mi wiele czasu. Zmieniłem pracę, próbowałem terapii, a nawet raz wziąłem dużą dawkę środków nasennych, które o mało co, a okazałyby się skuteczne. Byłem nadal zatrudniony, ale wiedziałem, że następnej pracy już nie dostanę, jeżeli mnie z tej wyrzucą. W desperacji, nie wiedząc co począć, zdecydowałem się spróbować AA.

Poznałem Ralpha z nieodłączną fajką w ustach. Po rozmowie z nim poczułem, że to bratnia dusza. Palił ten sam tytoń i wydawało mi się, że nawet lubił ten sam alkohol.

Poszliśmy razem na pierwszy mi-ting. Wokół byli sami podobni do mnie. Opowiadali o szalonych nocach w mieście. Dało się jednak wyczuć pełną celowości trzeźwość i następnego ranka można było się obudzić i wszystko pamiętać.

Wkrótce znalazłem nową pracę, interesującą i wymagającą zaangażowania, w agencji reklamowej. Akurat

nadeszła wiadomość z Kalifornii, że mój kochany brat jest beznadziejnie chory. Nie miałem pieniędzy ani urlopu; myślałem więc, że nigdy go już nie zobaczę. Pewnego dnia mój szef stwierdził, że dzięki solidnemu wykonywaniu obowiązków otworzyła się przede mną szansa poprowadzenia jakiegoś przedsięwzięcia w Kalifornii. Czy chciałbym skorzystać?

W ciągu dwóch dni znalazłem się w samolocie. Po wylądowaniu od razu pospieszyłem do szpitala, w którym leżał brat. Było to spotkanie piękne, a zarazem smutne. Ollie głęboko wierzył w Boga, wiele wiedział o AA i znał „Modlitwę o Pogodę Ducha”, którą razem recytowaliśmy.

Kilka tygodni później okazało się, że mogę polecieć do Kalifornii na targi handlowe. Miały się odbyć w Berkeley, trzy ulice od szpitala, w którym dożywał swych dni Ollie. Dzięki Ci, Siła Wyższa! Obaj wiedzieliśmy, że nasze duchowe zbliżenie mogło zaistnieć tylko dzięki AA. Po kilku dniach wracałem do Nowego Jorku, a przeczucie nieuchronnej śmierci brata łagodziła świadomość, że trzeźwość bardzo nas zbliżyła.

Teraz po latach, *one day at a time*, czekam na wspaniąłą rocznicę – moje 25 lat w AA. Mam nadzieję, że będzie ze mną Ralph – człowiek, który stał się dla mnie bratem i który pozwolił mi rozpocząć życie w trzeźwości. On sprawił, że zacząłem wspinać się po tych niezwykłych Dwunastu Stopniach.

Carl L., Westbury N.Y.
(Tłum. M.C.)

Copyright (c) by „AA Grapevine”, Inc.; reprinted with permission.

RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ – ALE JAK?

Ewa Woydyłło

Złość – gniew – wściekłość – furia – irytacja. Słowa te (i jeszcze pewnie garstka innych) określają stany emocjonalne znane wszystkim, choć nie przez wszystkich jednakowo rozumiane i wyrażane. Jeżeli ktoś twierdzi, że nigdy nie bywa zły, nigdy nie wpada w furję, nie odczuwa gniewu – to bynajmniej nie znaczy, że tak jest. Raczej oznacza to, że ukrywa te uczucia, tłumi je, na ogół z jednego powodu. Ponieważ boi się, że ujawnienie gniewu przyniesie szkodę.

Ta „szkoda” może być pojmowana rozmaicie. Na przykład, że ludzie się od nas odwrócą albo obrażą za okazanie złości. Inni tłumią złość, bo myślą, że „nie wypada” jej okazywać. Jeszcze inni w ogóle nie potrafią wyrażać gniewu inaczej niż za pomocą agresji słownej lub fizycznej; wolą więc tłumić go jak długo się da, chociaż przeważnie co jakiś czas tyle go się uzbiera, że i tak dochodzi do eksplozji. Ludzie żyjący w stałym kontakcie z takimi osobami, które używają agresji, boją się z kolei, że ujawnienie złości doprowadzi do rewanżu, czyli do jeszcze gorszej złości z drugiej strony.

Zresztą nieważne dlaczego ktoś dusi w sobie swoje złości i irytacje. Ważne natomiast jest to, że skutki tego są zgubne. A zatem, często grożą nam co jakiś czas wspomniane „eksplozje”. Ponadto, narasta uraza

do otoczenia, która może doprowadzić do całkowitego wyobcowania i pęknięcia wszelkich więzów łączących nas z ludźmi. Następnie, chroniczne duszenie w sobie gniewu i pretensji z czasem zamienia się w chroniczne choroby: nerwice, depresje, wrzody żołądka, rozmaite dolegliwości i bóle, migreny, uszytywnienia mięśni itp.

Gdy ogarnia złość – czego najbardziej pragniemy? Ponieważ uczucie złości jest takie przykre, większość ludzi najbardziej chciałaby jej NIE CZUĆ. Niektórzy odkrywają, że na emocje znieczulająco działa alkohol. No i niekiedy zaczyna to być dla nich najlepszy, a z czasem jedyny, sposób radzenia sobie ze złością.

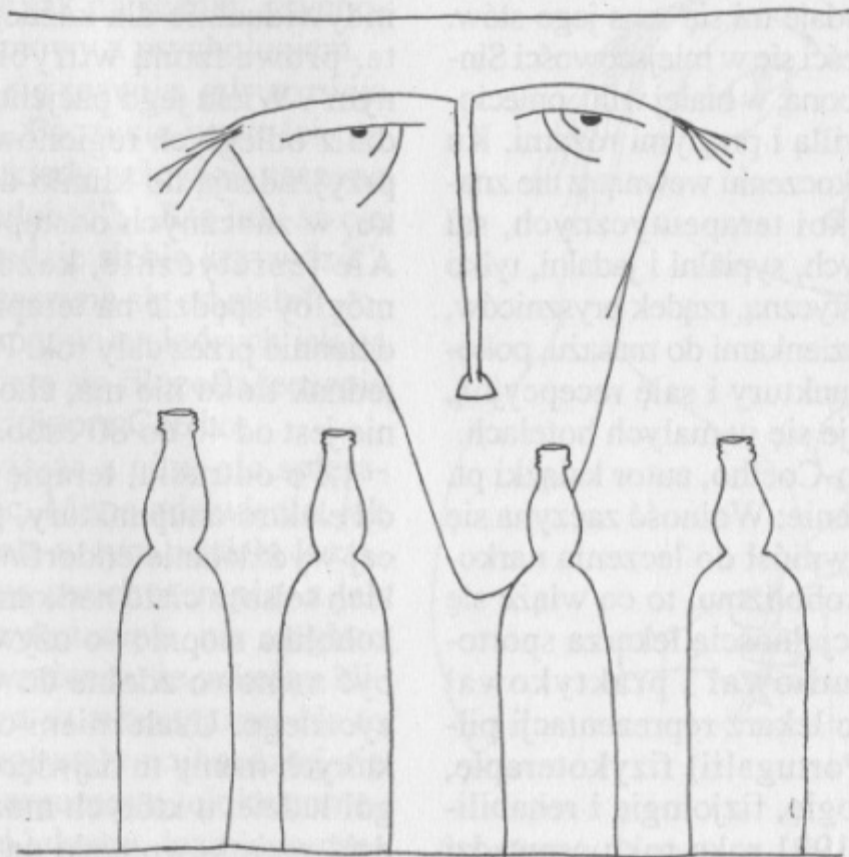
Gdy nadchodzi moment wytrzeźwienia i taki człowiek staje w obliczu porzucenia alkoholu jako sposobu na „nieczucie”, nieuchronnie grozi mu zalanie potężną falą zarówno nagromadzonej przez lata, jak i wybuchającej raz po raz na nowo złości. Żeby pod tą falą nie zginąć i żeby w desperacji nie sięgnąć jednak znowu po kieliszek, trzeba nauczyć się RADZIĆ SOBIE z tym wszystkim, co mieści się w słowach złość, gniew, irytacja, furia, wściekłość.

Oto prosta recepta, którą udostępnił Arce i jej czytelnikom jeden z trzeźwiejących alkoholików.

JAK ZAMIERZAM RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

1. Nie reagować impulsywnie (najpierw zastanowić się, później mówić).
2. Nie prowokować swoim zachowaniem drugiej strony (lekceważenie, uśmieszki itp.).
3. Wyhamowywać swoje emocje i nie podnosić ich poziomu.
4. Nie prowokować rozmów i sytuacji, o których wiem, że prowadzą do złości.
5. Nadawać wydarzeniom i sytuacjom właściwą wartość.
6. Starać się zmieniać swoją interpretację i reakcję na sytuacje i rozmowy (złość – humor; płacz – śmiech; lekceważenie – powaga, zainteresowanie).
7. Zmieniać temat rozmowy, gdy staje się konfliktowa.
8. Unikać osób, do których wciąż żywię urazy.
9. Unikać miejsc, w których źle się czuję.
10. Przed trudnymi spotkaniami i rozmowami stosować program HALT.

Edward G.





MODEL DOKTORA PINTO-COELHO

„Wyleczyć mogę każdego kto tego chce” – powtórzył wiele razy w czasie naszych kilku spotkań dr Manuel Pinto-Coelho, założyciel i dyrektor prywatnej kliniki dla uzależnionych w Portugalii. Im dłużej się zastanawiam, tym głębszy wydaje mi się sens jego słów. Klinika mieści się w miejscowości Sintra pod Lizboną, w białej willi, oplecionej bugenvillą i pnącymi różami. Ku swemu zaskoczeniu wewnątrz nie znalazłam pokoi terapeutycznych, sal wykładowych, sypialni i jadalni, tylko salę gimnastyczną, rząd pryszniców, gabinet z łazienkami do masażu, pokój do akupunktury i salę recepcyjną, jakie widuje się w małych hotelach.

Dr Pinto-Coelho, autor książki pt. „Uzależnienie: Wolność zaczyna się od ciała”, wniósł do leczenia narkomanii i alkoholizmu, to co wiąże się z jego specjalnością lekarza sportowego. Studiował i praktykował (m.in. jako lekarz reprezentacji piłkarskiej Portugalii) fizykoterapię, traumatologię, fizjologię i rehabilitację. Od 1991 roku roku prowadzi

klinikę ambulatoryjną z siedmioma łózkami detoksykacyjnymi. Obmyślił program, na który składa się tygodniowe odtrucie z jednoczesną indywidualną terapią motywującą oraz... 53-tygodniową terapią, planowaną indywidualnie dla każdego pacjenta, prowadzoną w trybie „dzienne”. Wielu jego pacjentów pochodzi z odległych regionów kraju i ci przyjeżdżają do kliniki dosyć rzadko, w znacznych odstępach czasu. Ale teoretycznie, każdy pacjent mógłby spędzić na terapii 8 godzin dziennie przez cały rok. Praktycznie jednak tłoku nie ma, choć codziennie jest od 40 do 80 osób.

„Po odtruciu, terapię zaczynam od elektro-akupunktury, pobudzającej wydzielanie endorfin. Po 15 takich sejsach ciało narkomana czy alkoholika stopniowo ożywa, zaczyna być na nowo zdolne do wysiłku fizycznego. Uzależnieni od heroiny, których mamy tu najwięcej, to na ogół ludzie, u których można stwierdzić wyjątkowo niski naturalny po-

ziom endorfin. Wielu od dziecka wyróżniało się trudnością w znalezieniu sobie miejsca. Wcześniej zaczęli palić papierosy, więcej od innych pili, tak jakby po omacku szukali sposobu na ten wewnętrzny deficyt radości życia. Uczę ich budzić swoje ciało tak, aby zatętniła w nim energia. Pomagam im zobaczyć ciało jako świątynię, którą trzeba szanować, a nie bezcześcić. Gdy to poczują, nie wracają więcej do wyniszczających używek”.

W ciągu trzech lat istnienia kliniki dr Pinto-Caelho miał 1200 pacjentów. Ponad połowa nigdy nie powróciła do nałogu. Terapia, która im pomogła w odzyskaniu zdrowia i trzeźwości, to intensywny aerobik, medytacja w ruchu, waleczna sztuka mugendo, masaż lekki i intensywny, zimne i ciepłe prysznice, trening poruszania się jak na scenie, psychodrama i rozmowy z psychologiem.

„Umysł się rozwija, gdy rozwija się ciało”; „Poczucie wartości poprawia się, kiedy człowiek zaczyna się sobie podobać”; „Kto lubi swoje ciało, nie będzie siebie krzywdził”; „Wolność zaczyna się od ciała” – oto kilka kanonów, na których jak na filarach, opiera się filozofia leczenia uzależnień doktora Coelho.

Rozmawiając z nim, nie spierałam się o nic. Mimo zdziwienia, jak niewielką rolę w tym modelu leczenia odgrywa psychoterapia, a jak ogromną fizykoterapia, nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że sukcesy kliniki w Sintra są autentyczne. Na to wrażenie wpłynęły najbardziej nie książkowe argumenty elokwentnego skądinąd lekarza, lecz jego oso-

biste podejście i zaangażowanie okazywane każdemu pacjentowi. Gdy siadał przy łóżku dwudziestoletniego narkomana z podłączoną kroplówką i gdy przez telefon konsultował nowego kandydata lub w przejściu wyjaśniał jakąś wątpliwość pacjentce w przededniu zakończenia terapii – doktor Coelho *l e c z y ł*. Chyba pomogło mi to utwierdzić się w przekonaniu, które od dawna we mnie kiełkowało, że leczeniu uzależnień pomaga przede wszystkim drugi człowiek, nie lek i metoda.

Ewa Woydyłło



Rys. Urszula Gembara

NASZE KSIĄŻKI

NIE ZMARNUJ SZANSY

Chciałabym podzielić się wrażeniami, które nasunęły mi się po przeczytaniu rozdziału książki W. Osiatyńskiego „Grzech czy choroba”?

Przyznam, że do niedawna, jak większość ludzi, uważałam, że alkoholizm to raczej kwestia silnej woli i sfery moralnej człowieka. Byłam przekonana, że alkoholik, może przestać pić, może się zmienić, chyba według zasady: „Dla chcącego nie ma nic trudnego”. Pamiętam, że wiele razy do bliskiego mi człowieka miałam pretensje i żal, że znów pije, dlaczego się znowu mnie czepia i w ogóle, że jest do niczego. Nie starałam się przyjrzeć temu bliżej, wnikać do źródeł, zrozumieć tego mechanizmu.

Po przeczytaniu tej książki uświadomiłam sobie, że alkohol nie jest głównym problemem ludzi uzależnionych, a jedynie przykrywa całą tę sytuację „mylącym płaszczkiem”. Jest to tylko pretekst ludzi niedojrzałych emocjonalnie, którzy bardzo często nie potrafią sobie radzić ze swoimi negatywnymi uczuciami, którzy widzą często błędy i słabości innych ludzi i których kontakty z innymi są zaburzone.

Nie mniej jednak jest to choroba nieuleczalna, towarzysząca człowie-

kowi do końca, z którą niewątpliwie można żyć i stawać się wspaniałym, trzeźwiejącym fizycznie i psychicznie człowiekiem.

Wielu alkoholików dzięki temu, że zaczęli zdrowieć uwierzyło w sens życia, uświadomiło sobie, że życie nie jest takie złe i że każdy nowy dzień dany jest po to, by zacząć od nowa. Dany jest, by żyć w trzeźwości, zgodzie i miłości, aby przewycięzać siebie, przełamywać łańcuchy złudnych obietnic i kłamstw. By pogodzić się z tymi do których trudno dotrzeć, a także by zaakceptować siebie, pokochać siebie takim, jakim się jest, po to by móc później kochać innych. Bo kiedy człowiek przyzna się do tego jaki jest naprawdę, nie musi udawać, nie musi się wstydzić siebie. Może wtedy traktować siebie z szacunkiem i nie obwiniać innych za sytuację, która zaistniała i za swoje postępowanie.

To było dla mnie nowe, piękne odkrycie, tym bardziej, że odnosi się to do wszystkich ludzi i do mnie, a nie tylko do alkoholików.

Jednak samemu trudno jest tak zmagać się ze sobą, tym bardziej, że wokoło większość ludzi żyje tak zwyczajnie i łatwo, i wydaje się, że jest im z tym dobrze. Ale to jednak jest mylące.

Dlatego powstały grupy AA, aby tam ludzie, których łączy wspólny cel, wspierali się doświadczeniem, siłą i nadzieją zarówno wtedy, gdy jest im źle i ciężko, jak i wtedy, gdy są szczęśliwi, radośni i gdy wszystko wokoło wydaje się łatwe.

Zobaczyłam, że wielu ludzi dzięki AA doszło do pewnej dojrzałości, rozumienia siebie i innych, a także do stawiania sobie pewnych wymagań.

Zatem dla nich alkoholizm jest darem, który oni potrafili przyjąć. Dostrzegli go w końcu jako szansę zmiany siebie, poprawienia tego co szwankowało, co źle funkcjonowało, co było przyczyną licznych kłótni, spieß i nienawiści.

Myślę, że alkoholicy to ludzie wybrani, by za cenę choroby stać się

wspaniałymi, bogatymi wewnętrżnie ludźmi. Czasem wiele trzeba zapłacić, by zyskać coś cennego. Dlatego jeśli ktoś przekroczył już granicę uzależnienia, warto by nad tym pomyślał i nie zamował danej mu szansy.

Ewa Serafin
IV rok psychologii

AA ZA KRATAMI



KRAŚĆ PO TRZEŻWEMU NIE UMIAŁEM, WIĘC PIŁEM

Moje ostre picie zaczęło się na przełomie roku 1987-88. Powodem tego picia były kłopoty w szkole i w domu rodzinnym oraz chęć beztroskiego życia... Wszystko zaczęło się wtedy, gdy będąc w stanie nietrzeźwym pobiłem kolegę z OHP i zostałem wyrzucony z hotelu robotniczego. Bojąc się reakcji matki na wiadomość, że zostałem wyrzucony z hotelu, okłamywałem ją, że jadę do szkoły a w rzeczywistości chodziłem i kradłem, aby mieć pieniądze na alkohol i zabawy. Mieszkalem wtedy w swoim rodzinnym mieście u dziewcząt na stacji. Trwało to przez trzy miesiące, do czasu, gdy policja zainteresowała się skąd tak młodzi ludzie (mieliśmy wtedy po 16-18 lat) mają pieniądze na alkohol i ciągłe wyjazdy do odległych o kilkaset kilometrów miast. Przez te trzy miesiące piłem co dzień. Potrafiłem jednego dnia trzeźwieć trzy razy. By-

wały też dni (sobota-niedziela) gdy dziewczęta, u których mieszkaliśmy jechały do swoich domów rodzinnych, a wtedy z braku lokum na nocleg spaliśmy w piwnicznej pralni. Oczywiście nigdy nie kładliśmy się spać, gdy nie było na kaca chociaż pół litra wódki.

Z tego okresu pamiętam dzień, w którym razem z kolegami okradliśmy pijanego mężczyznę na dość dużą sumę pieniędzy i z tej okazji zrobiliśmy sporą popijawę. Z początku piliśmy samą wódkę, a gdy tej zabrakło postanowiliśmy pójść na piwo. W pijalni piwa (straszna speluna), gdzie z całego miasta zbierał się element przestępczy, zostałem poczęstowany przez starszych mężczyzn jednym winem (w zasadzie to chodziło o to, czy będę w stanie wypić jedno wino na raz). Wino to wypięm, poprawięm dwo-

ma piwami i ocknąłem się przed wejściem do pijalni leżąc w błocie, gdy ktoś próbował zdjąć ze mnie kożuch. Usłyszałem wtedy słowa: „Zostaw go, to mój sąsiad”. Później znów urwał mi się film. Na dobre ocknąłem się w domu rano, leżąc w pobłoconym ubraniu na łóżku i z olbrzymim kacem. Jakaś nieznama dziewczyna przyniosła klucze od mego mieszkania, które do tej pory nie wiem skąd wzięła.

Rezultatem tej trzymiesięcznej popijawy była sprawa sądowa, z której wyszedłem (dzięki matce) z wyro-

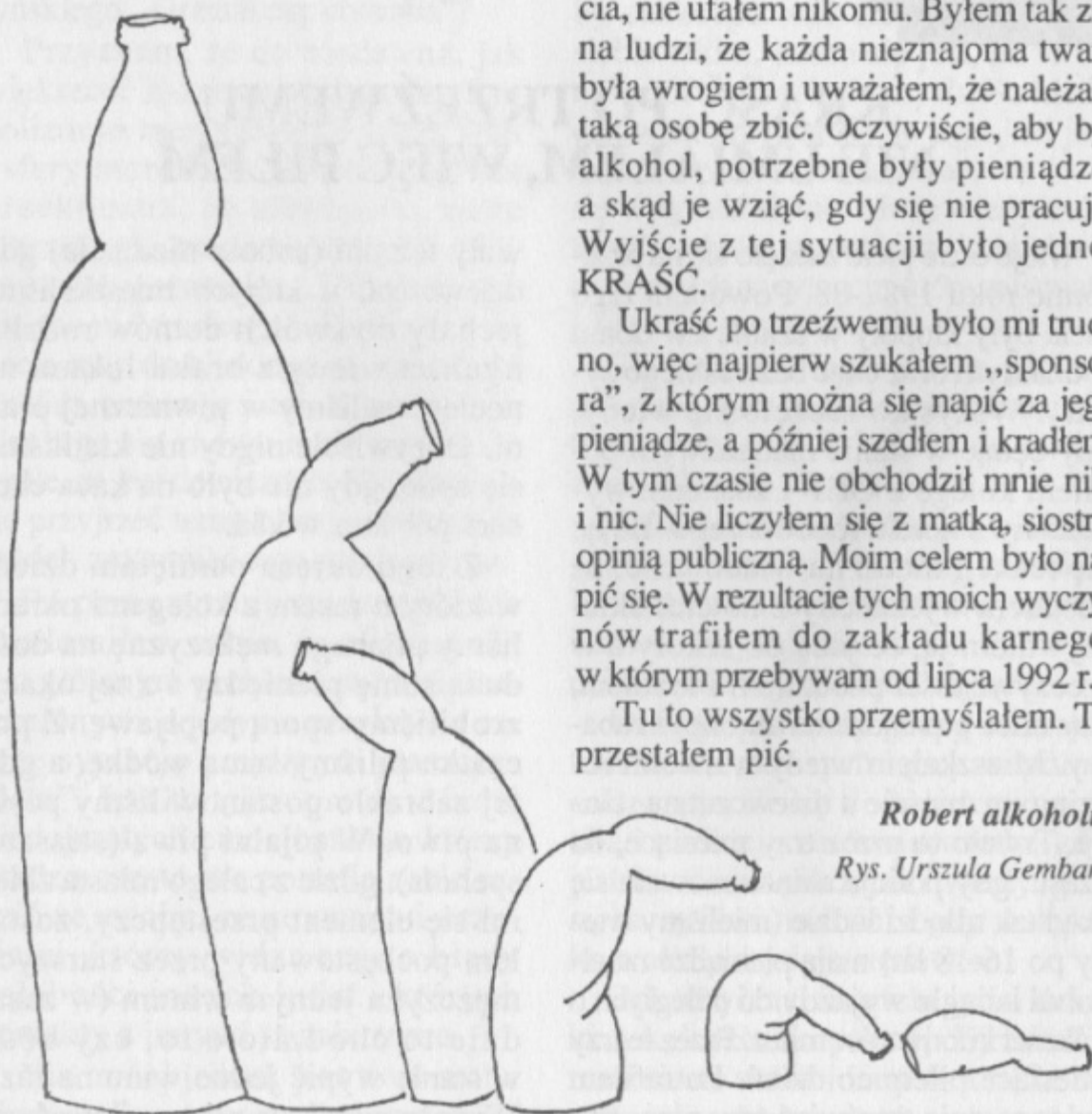
kiem zakładu poprawczego zawieszonym na dwa lata. Do roku 1991 piłem nadal, ale w dużo mniejszej ilości, z dużo mniejszymi skutkami. W 1991 r., a dokładnie w kwietniu, gdy urodziła mi się córka zacząłem od nowa pić ostro. Piłem z radości, że mam zdrową córkę, a także, że będąc żonaty, nadal jestem wolny (żona mieszkała w Bydgoszczy, a ja w Garwolinie). A gdy w 1992 roku żona poinformowała mnie, że ma dość moich wybryków i odchodzi ode mnie, rozpiłem się strasznie. Piłem wszelaki alkohol, nie tylko spożywczy. Miałem dość życia, nie ufałem nikomu. Byłem tak zły na ludzi, że każda nieznama twarz była wrogiem i uważałem, że należało taką osobę zbić. Oczywiście, aby był alkohol, potrzebne były pieniądze, a skąd je wziąć, gdy się nie pracuje. Wyjście z tej sytuacji było jedno: **KRAŚĆ**.

Ukraść po trzeźwemu było mi trudno, więc najpierw szukałem „sponsora”, z którym można się napić za jego pieniądze, a później szedłem i kradłem. W tym czasie nie obchodził mnie nikt i nic. Nie liczyłem się z matką, siostrą, opinią publiczną. Moim celem było napić się. W rezultacie tych moich wyczynów trafiłem do zakładu karnego, w którym przebywam od lipca 1992 r.

Tu to wszystko przemyślałem. Tu przestałem pić.

Robert alkoholik

Rys. Urszula Gembara





KARTA PRAW I WOLNOŚCI SPECJALNIE NA ŚWIĘTA

Masz prawo o sobie dbać – zdrowo się odżywiać; regularnie ćwiczyć; wystarczająco odpoczywać.

Masz prawo do mieszanych uczuć; możesz czuć się szczęśliwy, sfrustrowany, winny, przerażony, wdzięczny.

Masz prawo do samotności, gdy planujesz, myślisz, rozważasz, zastanawiasz się, modlisz się i odpoczywasz.

Masz prawo nie przyjąć zaproszenia na imprezę lub przyjęcie.

Masz prawo prosić o pomoc i wsparcie przyjaciół, rodzinę, swój Kościół oraz instytucje i organizacje powołane do świadczenia pomocy.

Masz prawo dawać prezenty, których wartość mieści się w twoim budżecie świątecznym.

Masz prawo powiedzieć NIE, gdy nie chcesz alkoholu, narkotyków, papierosów, kawy, herbaty, tortu czekoladowego lub dokładki bigosu.

Masz prawo nie wsiadać do samochodu, który ma prowadzić kierowca po spożyciu alkoholu.

Masz prawo odebrać kluczyki pijanemu przyjacielowi lub krewnemu, który chce jechać samochodem, a zamiast tego możesz wezwać dla nich taksówkę.

Masz prawo mieć najbardziej udane i najszczęśliwsze Święta w życiu.

WESOŁYCH ŚWIĄT I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!
Życzy wszystkim Czytelnikom redakcja Arki

12 SPOSOBÓW NA TRZEŻWE I POGODNE ŚWIĘTA

Święta bez alkoholu?... Tak, zwłaszcza dla niezbyt doświadczonych uczestników AA to często rzecz nie do pomyślenia. Jednak wielu alkoholiczków z dłuższym stażem trzeźwości ma za sobą niejedne Święta, które dopiero po trzeźwemu mogą być naprawdę szczęśliwe i radosne. Coś, w co sami kiedyś nie wierzyli, okazało się możliwe. Oto ich sugestie i pomysły, aby sezon świąteczny przeżyć szampańsko bez kropli szampana (ani zresztą żadnej innej wiadomej „kropli”).



1
Zaplanuj sobie **dotatkowe** mitingi i spotkania z przyjaciółmi z AA na cały sezon świąteczno-noworoczny. Umów się z kimś, kto chciałby pójść na miting po raz pierwszy. Zgłoś się na dyżur przy telefonie, jeżeli wasza Intergrupa ma telefon informujący o AA. Zgłoś się do prowadzenia mitingu, do pomocy przy sprzątaniu sali, przyłącz się do innych, którzy mają pomysły na wspólne trzeźwe spędzanie czasu.



2
Zaproś do siebie (albo do kawiarni, jeżeli nie masz warunków w domu) kogoś, kto dopiero przyszedł do AA. Zaopiekuj się i podziel swoimi

wspomnieniami ze swoich początków we wspólnocie.



3
Noś przy sobie **listę telefonów** innych osób z AA. Gdy ogarnie cię nagła chęć picia, albo znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś zacznie namawiać do picia, natychmiast zadzwoń do kogoś z trzeźwiejących przyjaciół.



4
Dowiedz się zawnazu gdzie i kto w twojej okolicy urządza **bezalkoholowe** spotkania świąteczne, Sylwestra, wieczorki, bale karnawałowe. Jeżeli paraliżuje cię nieśmiałość, zabierz ze sobą kogoś, kto jest w AA jeszcze krócej od ciebie.



5 Zrezygnuj z uczestnictwa we wszystkich imprezach, na których będzie alkohol, jeżeli masz najmniejsze obawy lub czujesz niepokój. Pamiętaj, jakich sprytnych argumentów używałeś, gdy piłeś? Wykorzystaj teraz ten swój talent w lepszy sposób. Nie ma takiego przyjęcia, które byłoby ważniejsze niż twoje życie.



6 Jeżeli musisz wziąć udział w imprezie, na której będzie alkohol, a nie możesz zabrać ze sobą trzeźwego aowca, to weź torebkę cukierków.



7 Nie uważaj, że musisz być na każdej imprezie do końca. Zaplanuj zczasu „ważne spotkanie”, na które będziesz się w razie czego spieszył.



8 Idź do kościoła. Do jakiegokolwiek.



9 Nie siedź w domu rozmyślając samotnie. Wykorzystaj wolny czas na obejrzenie zaległych filmów, sztuk w teatrach, wystaw w muzeach, napisanie listów, przeczytanie prasy i książek.



10 Nie zaczynaj od dzisiaj zamartwiać się ewentualnymi pokusami świątecznych imprez. Pamiętaj „Żyj dzień po dniu”.



11 Raduj się Świątami. Może nie masz za co kupić prezentów, ale w tym roku każdemu możesz ofiarować swą życzliwość i miłość.



12 „Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków...” Nie musisz mówić jak brzmi Krok Dwunasty, skoro stosujesz go w życiu.

(Opr. na podstawie biuletynu BOX 459)

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Choroba i odpowiedzialność – wywiad Wiktora Osiatyńskiego z Ojcem Martinem	3
● Życie jako droga rozwoju	9
● „Uwierzyć w siebie”	11
● Służby pracownicze w Europie.....	15
● Prosto z mitingu:	
Atmosfera akceptacji	17
Każdy ma jakiś sekret.....	18
Najpierw małe kroczki	20
Srebrny jubileusz	21
● Radzić sobie ze złością	22
● Model doktora Pinto-Coelho.....	24
● Nasze książki: Nie zmarnuj szansy	26
● Kraść po trzeźwemu nie umiałem, więc piłem	27
● Karta praw i wolności	29
● 12 sposobów na trzeźwe i pogodne święta	30

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



FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Al. Ujazdowskie 33/35
Warszawa * Telefon 622-1286 * Fax 622-1280

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 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 (przewodniczący)

Adam Sokołowski, przedsiębiorca (dyrektor)

Adam Strzembosz, Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Ewa Woydyłło, psycholog (koordynatorka szkoleń)