

ARKA

NR 12 • marzec 1995 r.

- Zaproszenie do szkoły letniej
- W. Osiatyński rozmawia o duchowości z E. Kurtzem
- „Wyjść z mroku”
– książka o uzależnieniu od seksu
- O izbach wytrzeźwień
- O współpracy z policją



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



DRODZY CZYTELNICY

„Każdy człowiek to cały świat” – myślałam czytając listy od Państwa, które ostatnio sypnęły się obficie niż zwykle. Cieszę się z tego i za zgodą autorów udostępniam łamy „Arki” proponując czytelnikom coś w rodzaju „otwartego mitingu korespondencyjnego”. Hitem tego numeru ma szansę stać się rozmowa Wiktora Osiatyńskiego z Ernestem Kurtzem, która – jak nasz biuletyn jest składanką tematów pozornie odległych, a w rzeczywistości ściśle powiązanych z tym, co można nazwać doświadczeniem człowieka szukającego drogi do siebie.

Ilustracje tym razem wybrał dla nas ze swojej teczek wybitny artysta grafik, Andrzej Gabriel Karwowski, laureat wielu konkursów, współtwórca projektów znanych pomników i autor plakatów m.in. również propagujących trzeźwość.

Korzystam z okazji, by zawiadomić, że zeszłoroczna letnia szkoła, która nie odbyła się jesienią, odbędzie się teraz wiosną. Nie będzie to szkoła jakichś konkretnych umiejętności terapeutycznych, lecz taka, w której zamierzamy „zajrzeć w siebie” przez pryzmat filozofii Dwunastu Kroków i rozmawiać o pożywieniu dla ducha – a może dla duszy. Tego jeszcze do końca nie wiadomo, ale właśnie spotkamy się po to, aby tego dociekać. Wśród wykładowców znajdują się też oczywiście znawcy problematyki uzależnień, ale nie tylko. Z architektem będziemy rozmawiać o wpływie piękna architektury na duszę człowieka; ze znawcą Etrurii i Grecji – o micie Prometeusza i tęsknocie do bogów w starożytności; z reżyserem, poetą i księdzem – o patriotyzmie, miłości i ascezie. Tym razem chcemy ludziom, którzy pomagają innym ludziom umożliwić odnalezienie w tym, co ogólnie rozumiemy jako „duchowość” takich wątków i obszarów, które wiążą się ze sztuką, pięknem i wzruszeniem estetycznym.

Do następnej „Arki” nr 13 zbieramy już materiały, piszcie więc do nas o swoich myślach, lekturach, odkryciach i przeżyciach. Tymczasem życzę pogodnej wiosny.

Ewa Woydyłło



MIĘDZYNARODOWA LETNIA SZKOŁA

„Droga duchowej odnowy człowieka”

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień organizuje w dniach 7–13 maja 1995 r. cykl seminariów, warsztatów i wykładów na temat różnych aspektów duchowości w zdrowieniu z uzależnień.

Do udziału zapraszamy zainteresowanych terapeutów i doradców, psychologów, pedagogów, nauczycieli, pracowników lecznictwa odwykowego i ogólnej służby zdrowia nie tylko z Polski. Spodziewamy się przyjazdu uczestników z krajów, z którymi komisja już współpracuje, a więc z Litwy, Rosji, Ukrainy i Białorusi.

Na zajęcia złożą się pojedyncze wykłady, krótkie warsztaty lub seminaria dotyczące m.in.:

- współpracy różnych profesji w pomaganiu ludziom,
- duchowości w programie AA i poza nim,
- mądrości Biblii, piękna sztuki, poezji, miłości itd.

Udział w szkole jest bezpłatny. Przewidujemy zorganizowanie dojazdu autokarem z Warszawy do miejsca zajęć. Nie pokrywamy kosztów podróży do Warszawy.

ZAINTERESOWANYCH PROSIMY O NADSYŁANIE ZGŁOSZEŃ NA PONIŻSZY ADRES LUB PODANY FAX FUNDACJI:

Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

FUNDACJA IM. STEFANA BATOREGO

AL. UJAZDOWSKIE 33/35

00-540 WARSZAWA

FAX: (48 2) 622-12-80

Po otrzymaniu zgłoszeń zostanie imiennie rozesłany szczegółowy program szkoły.

OCZEKUJEMY DO 7 KWIETNIA

NA KARTKI POCZTOWE ZE ZGŁOSZENIAMI.

**PROSZĘ PISAĆ CZYTELNICIE I NIE ZAPOMNIEĆ PODAĆ
SWOJEGO ADRESU!!!**

Zamieszczamy poniżej fragment rozmowy przeprowadzonej przez Wiktora Osiatyńskiego z Ernestem Kurtzem z USA, autorem książek o historii i filozofii AA, którego kilkakrotnie gościliśmy również w Polsce.

O WSTYDZIE, UZALEŻNIENIU, TERAPII I DUCHOWOŚCI

Wiktor Osiatyński: Jak świat wykorzystuje czyjeś poczucie wstydu?

Ernest Kurtz: Można wykorzystywać wstyd rozmaicie. Reklama też żeruje na poczuciu wstydu i w ogóle wszyscy, którzy chcą nam coś wmówić, zmanipulować nami, zarówno w sensie komercyjnym, jak i politycznym. Ludzie nie mówią „nie” właśnie z powodu głęboko ukrytego wstydu, który każe im zgadzać się mimo że czegoś nie chcą.

Przypomina mi się reklama płukanki do ust Lysterine, którą reklamowano kiedyś stosując argument: „Nawet najlepszy przyjaciel nie powie ci, że śmierdzi ci z ust”. No właśnie. Takie rzeczy jak nieświeży oddech czy „zapach niemowlęcia” są przecież faktem. Ale tak jakoś się dzieje, że zaczynamy uważać, że coś jest w tym wstydliwego i wtedy kupujemy artykuły pozwalające nam się tego pozbyć. Największa moc wstydu tkwi w tym, że przekreśla człowieka – stawia go poza nawiasem – jeżeli będzie taki jaki po prostu jest. To wstyd wpycha niektóre dzieci w kąt w klasie szkolnej i w sali gimnastycznej, albo zamyka w domu i nie pozwala wyjść na podwórko.

Wykorzystywanie adresowane jest do sfery szczególnej wrażliwości, jaką każdy w sobie posiada,

zwłaszcza za młodu. Każdy jest albo za gruby albo za wysoki albo zbyt wcześnie rozwinął się fizycznie. Łatwo jest wtedy zaszcześcić obawę, że coś jest nie w porządku. Wstydu nawet nie trzeba nikomu wpajać, wystarczy, że się na nim żeruje – to go podsyca i utrwala. Dzieci łatwo to przyjmują. Młodzi ludzie są okrutni, ponieważ dostrzegają, że łatwo drugiego urazić i wykorzystać, że każdy ma swój wstydlivy punkt.

W.O.: Czy dobrze rozumiem? W każdym z nas jest pewien rodzaj wstydu, który wynika z ludzkiej niedoskonałości. Jest on podłożem dla drugiego wstydu, który w dużej mierze pochodzi z zewnątrz. Słyszę teraz, że jego źródłem nie są rodzice czy inni konkretni ludzie, lecz społeczeństwo i normy upowszechniane na przykład w postaci lalek Barbie czy innych takich rzeczy.

E.K.: Chodzi mi o propagowanie standardów, które są nieosiągalne i nierealistyczne, chociażby w postaci nieskazitelnie czystych koszul w reklamach proszków do prania czy figur modelek dotkniętych anorexia nervosa.

W.O.: W jaki sposób ten wstyd, niezależnie od tego, czy zrodzony w nas samych czy pochodzący

z zewnątrz, przyczynia się do uzależnienia?

E.K.: Najlepsze wytłumaczenie uzależnienia, na jakie natrafiłem, wiąże się z następującą metaforą. Stworzeni jesteśmy z dziurą w środku i wszyscy staramy się ją wypełnić. Podobnie ujmował to św. Augustyn – tę dziurę w nas stworzył Pan Bóg. Ludzie tęsknią, sami nie wiedzą do czego. Większości udaje się odnaleźć to „coś” w miłości do kogoś, która – choć nie zawsze wystarcza – pozwala jednak uciszyć tę tęsknotę. Czasem szukamy czegoś więcej, niektórym udaje się przekroczyć siebie.

Tęsknotę tę może zaspokoić, wprawdzie tylko chwilowo, również alkohol, nikotyna – ten rozkoszny wdech dymu w płuca, a także ekscytacja hazardem, no i niewątpliwie także jedzenie. Nie chcę się tu zajmować fizjologią, ale gdy słuchamy osób cierpiących na te problemy, które nazywamy uzależnieniami, każdy mówi o tym samym pragnieniu, aby wypełnić jakąś pustkę, jakąś dziurę, która w nich jest.

Myślę, że powodem, dla którego program Dwunastu Kroków oraz niektóre terapie pomagają w zdrowieniu z uzależnienia jest to, że pokazują one sposób na to, aby niczym tej dziury nie wypełniać – bo jest to niemożliwe – tylko nauczyć się z nią żyć. Rzumiejąc, czym ona jest, można nawet nią się radować. Nie oznacza ona, że coś jest z nami nie w porządku, tylko wręcz przeciwnie. Właśnie tak został stworzony człowiek.

Wstyd natomiast jest tym, co każe w siebie wątpić. Mówi nam, że tej dziury być nie powinno – każe nam zrobić to czy tamto, cokolwiek, byleby ją zappełnić. Kupić coś, jeździć mercedesem, wygrać na loterii, znaleźć najpiękniejszą żonę na świecie, mieć najbardziej szalone życie seksualne... i tak dalej.

W.O.: *Skoro to wszystko nie wypełni jednak tej próżni, wypełnia ją uzależnienie?*

E.K.: Nie sposób próżni duchowej wypełnić wartościami materialnymi. Uzależnienie powoduje dezorientację. Polega na przekonaniu, że jeżeli cokolwiek jest nie w porządku, to coś spoza mnie może to skorygować, naprawić. Uzależnienie wiąże się z przekonaniem, że duchową dziurę można czymś wypełnić. Używam słowa „duchowy” w szerokim znaczeniu – duchowa jest na przykład przyjaźń.

W.O.: *Jak sobie radzić z tym wstydem podczas zdrowienia z uzależnienia?*

E.K.: Z tego, co już sam wiem oraz z całej literatury dawnej i obecnej na temat wstydu wynika, że najważniejsze są dwie sprawy: przebaczenie i przyjaźń. Człowiek może uzyskać przebaczenie jedynie wtedy, gdy sam wybaczy; w tym tkwi zresztą geniusz Dziewiątego Kroku.

Pytamy często: Jak wybaczyć, jeżeli uraza czy żal nas nie opuszcza? Wydaje się, że człowiek może sam sobie wybaczyć dopiero wtedy, gdy zazna przebaczenia od innych. Podświadomie szukamy takich sytuacji,

w których jeden drugiemu wciąż musi coś wybaczać. Ja jednak powtarzam, że taki układ kata i ofiary jest zaprzeczeniem duchowości, bo powoduje on gromadzenie wzajemnych uraz, a nie uczy przebaczenia.

W.O.: *Gdy zostanie mi przebaczone, nie muszę już myśleć o sobie ze wstydem? Przyczyna mego wstydu znika z chwilą, gdy inni ludzie mi wybaczą?*

E.K.: Chodzi o coś więcej niż przebaczenie innych. Chodzi o...

W.O.: *Wybaczenie sobie samemu?*

E.K.: Nie sądzę byśmy mogli sobie wybaczyć. Myślę, że w tym jest pułapka. Przebaczenie to coś, co jest nam dane; w wielu językach słowo to zawiera nawet ten rdzeń, np. po hiszpańsku *perdone*, po angielsku – *forgive*. Tylko wtedy ktoś może zdobyć się na przebaczenie drugiemu człowiekowi, jeżeli najpierw sam zaznał przebaczenia. Przebaczenia nie można nakazać – ma ono wymiar duchowy, a duchowej rzeczywistości nie można na nikim wymusić. W AA ludzie pytają sponsora: „W jaki sposób się komuś wybacza?” A sponsor mówi: „Proponuję, żebyś poszedł i pomodlił się za tego s...syna”. Chodzi o tę gotowość, o otwartość...

Ważna jest też przyjaźń, w sensie klasycznym. Przyjacielem jest ktoś, komu możesz powiedzieć wszystko o sobie i wiesz, że nie zostaniesz odrzucony. Każdy z nas potrzebuje kogoś takiego; nie musimy mówić wszystkiego, ale gdybyśmy powiedzieli, nie zostalibyśmy odrzuceni.

Te dwie rzeczy – przebaczenie i przyjaźń – mogą uleczyć wstyd.

W.O.: *Potrzebne są chyba także inne rzeczy. Wspólnota, która mnie zaakceptuje, pomaga mi uwierzyć, że nie jestem „nie w porządku”, że nie ma we mnie nic wstydliwego. I po drugie, potrzebne jest dzielenie się, wzajemne dzielenie się z innymi, żebym mógł zobaczyć, że te sprawy, których wstydziłem się u siebie, te moje najwstydliwsze sekrety, są w gruncie rzeczy uniwersalne. Moim zdaniem to również pomaga uwolnić się od wstydu.*

E.K.: Osobiście wolę mówić „o wspólnej szczerości”, nie znoszę słowa „dzielenie się”, bo zbyt często jego sens bywa przekręcany i nadużywany. Wolę mówić o wzajemnej szczerości, ze względu na pewną równowagę. Jest też w tym element wspólnego „narażania się”, wtedy, gdy każdy jest naprawdę uczciwy i otwarty wobec innych...

W niektórych językach, na przykład w szwedzkim, nie ma w ogóle słowa oznaczającego „dzielenie się”. Dlatego wolę „wspólną szczerość”. Ale ja jestem znany z tego, że się buntuję, a to na „dzielenie się”, a to na „współzależnienie”, na wiele innych rzeczy. Staram się zawsze być bardzo zdyscyplinowany w swoim myśleniu. Uważam bowiem, że dziedzina uzależnień stała się nową modą, której jeszcze brakuje naukowych podstaw. Nie ma zbyt wielu ludzi wykształconych w tej dziedzinie. Nawet wielu zajmującym się nią zawodowo często

brakuje gruntownej wiedzy. Dlatego tym bardziej potrzebna jest dyscyplina w terminologii. Osobiście trzymam się z dala od popularnych komunałów. Dlatego ode mnie nie usłyszysz nic o „dzieleniu się”, będę raczej mówić o wspólnej szczerości.

W.O.: Kiedyś powiedziałeś o zmianie w AA polegającej na odchodzeniu od tradycyjnego ducha AA do terapii. Jak to rozumieć?

E.K.: Nie lubię używać słowa tradycyjny, ponieważ ma ono zabarwienie dla jednych pozytywne, dla innych negatywne. Zgadzam się, że duchowość i terapia to dwie dobre rzeczy i prawdopodobnie każdy z nas ich obu potrzebuje. Mylenie ich jest jednak zgubne dla obojgu. Duchowość rozwija się przez wcielenie w życie Dwunastu Kroków i współbrzmi z takimi pojęciami, jak odpowiedzialność, wady charakteru, zadośćuczynienie i inne słowa z programu AA. Terapia odwołuje się do przeszłości, pomaga zrozumieć przyczyny i posługuje się pojęciami psychologicznymi. Większości ludzi potrzebne jest jedno i drugie, przy czym jedno nie jest ani lepsze ani gorsze od drugiego, tylko nie wolno tych dwóch spraw mylić ze sobą. Są ludzie, którzy uczestnicząc w grupach dwunastokrokowych pracują nad duchowością, a w terapii – nad innymi sprawami. Ale obserwuję i takich, którzy przynoszą do AA język psychologii i literatury i usiłują robić terapię w ramach programu AA. Jeżeli w jakiejś grupie takie osoby stanowią większość, zanika język AA, ginie

program, a zaczyna się grupa terapeutyczna, nawiasem mówiąc, na ogół bez terapeuty.

W.O.: Mówisz, że terapia to szukanie przyczyn i zrozumienia, sposób na poradzenie sobie z przeszłością. Jak zatem zdefiniowałbyś duchowość?

E.K.: Chwileczkę, nie jestem pewien, czy szukanie przyczyn zaliczyłbym do terapii. Powiedziałem coś, ale to nie jest kompletna definicja terapii. Myślę, że duchowość nastawiona jest na cele, a terapia na środki, sposoby dochodzenia do nich. Duchowość zajmuje się tym, o CO komuś w życiu chodzi; podczas gdy racjonalny umysł kryjący się za większością szkół terapeutycznych docieka spraw politycznych i zmierzalnych, odpowiadających na pytanie ILE. Duchowości, moim zdaniem, nigdy nie można osiągnąć. Przychodzi ona do nas z książek, które czytamy wciąż od nowa, ponieważ nasza percepcja zmienia się bardziej niż ich treść; natomiast wgląd terapeutyczny przychodzi do nas z książek, które po przeczytaniu odkładamy na półkę, bo już nie mają one nam nic do powiedzenia. Są oczywiście autorzy dzieł psychologicznych, jak na przykład Freud, których można czytać podobnie jak księgi duchowe. Ale należą one do wyjątków potwierdzających regułę.

Duchowość wydobywa z nas siłę i motywację; terapia wtłacza w nas siłę i motywację. Wiktor Frankel wyjaśnia w jednej ze swoich książek różnicę między przyczyną i powodem. Gdy kroisz cebulę, to płaczesz, chociaż wcale nie masz

powodu do płaczu; przyczyną łez jest jakaś chemiczna substancja w cebuli. Natomiast ktoś, kto płacze, płacze z jakiegoś powodu. Chyba jest to zrozumiałe?

Duchowość to jest coś, co nam mówi, że najcenniejsze rzeczy w życiu nie podlegają naszej kontroli; jest też sposobem życia z tą świadomością. Terapia natomiast pomaga kontrolować te rzeczy, które da się kontrolować. Odwołam się do Modlitwy o Pogodę Ducha: „Boże użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić; i odwagi, abym zmieniał to co mogę zmienić.” To jest właśnie rola terapii. W niej chodzi o zdobycie się na odwagę, aby zmieniać to, co możemy. Duchowość jest akceptacją rzeczy, których nie można zmienić, a zwłaszcza jest mądrością, która pomaga nam odróżnić jedno od drugiego.

W.O.: *Bardzo lubię te trzy części Modlitwy o Pogodę Ducha.*

E.K.: Ja też. Często cytuję je w swoich dedykacjach, kiedy podpisuję swoje książki. Najczęściej wpisuję ten fragment o mądrości.

W.O.: *Jak się dochodzi do tej mądrości? Przez duchowość?*

E.K.: Ta mądrość to jest właśnie duchowość.

W.O.: *A zatem duchowość jest akceptacją i mądrością; terapia natomiast jest odwagą zmiany?*

E.K.: Mniej więcej. Jeżeli dam ci wielki kawał płótna i powiem żebyś opisał mi na nim swoją miłość do Ewy, do twojej pracy, w ogóle



miłość w twoim życiu – to zaczniesz pisać, czy rysować?

W.O.: *Dziś może rysować, ale jeszcze miesiąc temu pewnie bym zaczęła sporządzać listę.*

E.K.: A ja uważam, że powinniśmy robić jedno i drugie. Tak właśnie terapia pomaga nam sporządzać listy, a duchowość rysować. W terapii zresztą też można znaleźć duchowość. Dlatego nie zamierzam rozgraniczać tych dwóch rzeczy, mówię tylko, że jeżeli jedną pomijamy to coś tracimy. Chciałbym, żeby ludzie się nad tym zastanawiali. Panuje obecnie trochę za wiele przesądów na te tematy. Niezbyt lubię te popularne samouczki terapeutyczne, których tak wiele się namnożyło. I nawet nie dlatego, że niektóre są wyraźnie przeciwne Dwunastu Krokom. Gdy w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych wielu ludzi atakowało AA, Bill Wilson zawsze powtarzał: „Wysłuchajmy ich, może w tym co mówią jest odrobina prawdy.” Zawsze staram się kierować podobną zasadą we wszystkim.

Czasami myli się duchowość i religię. Jedna różnica jest taka, że duchowość nie ma żadnych dogmatów. Terapia może pomóc ludziom uwolnić się od ich dogmatów, dzięki czemu otworzą się na duchowość.

W.O.: *Czyli, że dogmaty stanowią tę różnicę między duchowością a religią.*

E.K.: To jedna z różnic.

W.O.: *A jakie są inne?*

E.K.: Religia musi zawsze obejmować jakąś formę kultu; w duchowości

występuje natomiast zadziwienie. Weźmy program Anonimowych Alkoholików. Jest w nim określony rytuał, na który składa się m.in. rozpoczynanie mityngów od czytania Kroków i Tradycji itd., ale nie ma kultu. Natomiast religia go ma. Judaizm, islam, chrześcijaństwo – wszystkie te religie opierają się na kulcie, który jest ich najważniejszą częścią. A więc, podsumujmy. W duchowości nie występują dogmaty ani kult, nikomu nie oddaje się czci i jeszcze jedna rzecz – uważam, że duchowość nie opiera się na żadnym zestawie konkretnych reguł moralnych. Duchowość nie wymaga przykazań. Duchowość kieruje się jedną zasadą, która brzmi: „Miłuj bliźniego swego”, ale nie jest to przykazanie w takim sensie, w jakim zwykle je rozumiemy.

Jeszcze raz podkreślam aspekt zadziwienia, towarzyszący duchowości. Sokrates powiedział, że pierwszym aktem filozoficznym jest zdziwienie, zaciekawienie – właśnie o tym mówię. Jest taki rodzaj zadziwienia – wzruszenia – który wiąże się z uświadomieniem sobie, że rzeczywistość wykracza poza osobę człowieka. To wystarczy.

W.O.: *Podobno piszesz książkę o przyjaźni...*

E.K.: Nie, przygotowuję wykłady i warsztaty. Przeżywam aktualnie frustrację w związku ze swoją ostatnią książką na temat duchowości. Rynek opornie takie książki przyjmuje. A ja jestem właściwie nauczycielem i zanim napiszę książkę na jakiś temat, najpierw trzy lata o tym uczę.

W.O.: *Dziękuję za rozmowę.*

HAZARD – UZALEŻNIENIE?

W mojej rodzinie nałogiem wiodącym był hazard. Alkohol pojawiał się równoległe i wspomagająco, i myślę, że służył on mężowi do zapamiętania poniesionych porażek. W efekcie nie wiedziałam, z jakim nałogiem mam do czynienia. W moich wieloletnich kontaktach z grupami alkoholików, z ich rodzinami, z grupami Al-Anon nie byłam do końca przekonana czy moja identyfikacja z ich członkami była do końca szczerą. Czułam się inna i nie w temacie. Słowo „alkoholik” dla wielu ma zabarwienie pejoratywne – czy to znaczy, że „hazardzista” brzmi dumnie? Mój uzależniony na hasło „jesteś alkoholiczkiem” reagował brzydkim grymasem, natomiast „hazardzistę” kwitował uśmiechem samozadowolenia. Sam nałóg hazardu przypominał mi zabawę małego chłopca. A zabawki były różne: od prymitywnych „zbojczych rączek” sprzed lat kilkunastu do profesjonalnych urządzeń współczesnych „salonów” gry. Więc, czy jest to uzależnienie czy zabawa, jakoś nie mogę tego nałogu dopasować do innych. A przecież efekt tej zabawy był tragiczną ruiną finansową, emocjonalną i zdrowotną. Moja rodzina nie była ściśle rodziną alkoholową, jednak mój obraz współuzależnienia modelowy. W procesie tym z niezależnej kobiety przekształciłam się w facetkę, która swoje dobre samopoczucie i emocje uzależniła od samopoczucia i emocji partnera. Moja rola „pomagacza” polegała na

podejmowaniu kolejnych prób odbudowywania strat finansowych spowodowanych hazardem, ciągłym utrwalaniu mojej roli „rodzinnej maszyny napędowej”, braniu odpowiedzialności za złe stosunki ze światem mojego męża. Zapewnienie stabilności finansowej mojej rodzinie było moim problemem i obsesją, i nie mogłam się od tego odczepić. W efekcie, moim sekretem rodzinnym stała się klęska poniesiona w tych próbach urządzenia finansowego komfortu mojemu mężowi.

Tu żaden środek chemiczny nie przeszkadzał uzależnionemu dostrzec pierwszych strat (zdrowie, praca) a ja nie wyciągałam żadnych wniosków z pierwszych strat hazardowych nie kojarząc tych faktów z uzależnieniem a tym bardziej z chorobą.

Czy występuje w tym nałogu analogiczne do alkoholu pojęcie „mocnej głowy” i zwiększonej tolerancji na czynnik uzależniający? Czy można sobie wypracować zwiększoną tolerancję na swoje przegrane? Przyznanie się do bezsilności w moim przypadku oznaczało odpuśczenie roli pomagacza a skutek przerzucenia na męża odpowiedzialności za swój nałóg odczuliśmy jednak wszyscy solidarnie (brak pieniędzy i niekończące się długi). Przyjęcie zasady wywoływania „wczesnych kryzysów” oraz „podwyższonego dna” w moim przypadku musiałoby oznaczać tylko wcześniejszy rozwód, separację.

Alicja S.S.

TRAGICZNE IZBY WYTRZEŻWIEŃ

Temat do poniższych refleksji nasyłał mi się po przeczytaniu w jednej z łódzkich gazet artykułu Marka Juśkiewicza pt. „Horror w żłobku”. Dotyczył on tragicznych wydarzeń jakie miały miejsce w łódzkiej izbie wytrzeźwień. Z wypowiedzi dyrektora tej instytucji wynika, że ŁIW jest placówką „wzorcową w kraju”, a tragedie jakie miały w niej miejsce zdarzają się również w izbach innych miast Polski.

I w tym momencie nasuwa się pytanie – dlaczego doszło tam aż do tortur i śmierci i w jaki sposób na przyszłość można by temu zapobiec?

Odpowiedź na to pytanie znalazłam po zapoznaniu się ze stanem 53 izb wytrzeźwień powołanych w różnych miastach na terenie Polski („Alkoholizm i narkomania” Lato 1992, nr 10, Warszawa).

Ustawa z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi zobowiązała organy administracji państwowej do zorganizowania izb wytrzeźwień w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców. Mimo wymogu ustawowego blisko połowa miast w Polsce nie utworzyła izb wytrzeźwień. Na 91 miast powstały 53 izby, które tylko w 58% spełniły wymogi ustawy. W miastach, gdzie nie ma izb osoby kwalifikujące się do zatrzymania odwożone są do domów lub umieszczane w aresztach policyjnych.

Zgodnie z ustawą z 1982 r. izby powinny pełnić 3 funkcje: porządkową, medyczną i profilaktyczną. Z zadań zawartych w ustawie w większości izbach w sposób zadowalający wypełniana jest jedynie funkcja porządkowa. Funkcja medyczna pozostawia wiele do życzenia. Niskie kwalifikacje personelu medycznego, zatrudnienie nieodpowiednich osób w charakterze opiekunów zmianowych, braki w wyposażeniu w leki i sprzęt medyczny (reanimacyjny i aparaty EKG) oraz podstawową aparaturą diagnostyczną (alkometry) wpływają na obniżenie jakości usług medycznych. Większość izb praktycznie nie wypełnia zadań, jeśli chodzi o działalność profilaktyczną – edukacyjną. Średnio ok. 30% klientów izb to osoby, które trafiły tam nie po raz pierwszy, z tego połowa po raz drugi i więcej. Wiedza personelu medycznego izb oraz opiekunów zmianowych na temat choroby alkoholowej jest znikoma. Większość lekarzy (felczerów) dyżurujących w izbie nie potrafi rozpoznać, czy ma do czynienia z przypadkowym upiciem, czy też z chorym uzależnionym od alkoholu. Osoby, które spędziły noc w izbie są wypisywane w stanie ostrego zespołu abstynencyjnego w godzinach rannych. Część z nich udaje się bezpośrednio do swojej pracy, gdzie często powoduje zagrożenie dla samego siebie i innych. Znaczna część po opuszczeniu izby sięga po alko-



**ALKOHOL
WYWOŁUJE
AGRESJĘ**

hol w celu złagodzenia objawów związanych z zespołem odstawienia. Współpraca izb z leczeniem odwykowym, instytucjami rozwiązującymi problemy alkoholowe i organizacjami samopomocowymi ma charakter przypadkowy a nie systematyczny i planowy. W obecnym kształcie organizacyjnym i funkcjonalnym izby wytrzeźwień nie spełniają oczekiwań społecznych oraz profesjonalistów zajmujących się problematyką alkoholową. Jedyne całkowita reorganizacja tych instytucji polegająca na:

- zmianie struktury zatrudnienia (zatrudnienie na stanowiskach dyrektorów terapeutów odwykowych, wykwalifikowanego personelu medycznego, zatrudnienie psychologów lub instruktorów terapii odwykowej, odpowiednio przeszkolonych osób na stanowiskach opiekunów zmianowych),

- wyposażeniu izb w niezbędną aparaturę diagnostyczną, sprzęt medyczny i do prowadzenia działalności profilaktyczno-edukacyjnej,

- utworzeniu łóżek detoksykacyjnych,

- nawiązaniu ścisłego kontaktu z instytucjami oraz ruchami samopomocowymi prowadzącymi działalność polegającą na profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych,

połączona ze zmianą ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z 1982 r. może zmniejszyć lub zapobiec wszystkim nieszczęściom mającym miejsce w izbach wytrzeźwień.

Irena Jelińska



Dr PARTICK CARNES

OUT OF THE SHADOWS – WYJŚĆ Z MROKU

Książka ta napisana została z zamiarem ułatwienia zrozumienia istoty uzależnień w sferze seksualnej oraz bliższego poznania programu Dwunastu Kroków jako sposobu prowadzącego do wyzdrowienia. Ani książka, jej autor, ani wydawca nie wskazują jednak żadnej konkretnej grupy „nałogowców seksualnych” jako wzoru do naśladowania.

W każdym cierpieniu można odnaleźć dar. W uzależnieniu od seksu też. Poznając je możemy się wiele dowiedzieć o uzależnieniach w ogóle, o systemie uzależnionej rodziny, o neurochemii uzależnień, o tym, jaką rolę spełnia seksualne wykorzystywanie dzieci oraz o tym, jaki wpływ na uzależnione zachowania ma wstyd. Tak jak wiedza o zaburzeniach łaknienia pomaga nam ułożyć zasady zdrowego odżywiania, tak uzależnienie od seksu pozwala określić czym jest zdrowy seks. Wiele współczesnych zjawisk takich jak ruchy kobiet czy mężczyzn, pornografia, AIDS, problem nadużyć seksualnych czy molestowania, a także inne kontrowersyjne lub dzielące ludzi kwestie – zawiera aspekt seksualny; w kontekście wiedzy o uzależnieniach seksualnych sprawy te nabierają nowych odcieni i znaczeń.

Samo uzależnienie seksualne nie jest wolne od kontrowersji. Dyskusja dotyczy jednak obecnie nie tego, czy zaburzenie to istnieje, lecz na czym ono polega, jakie przybiera formy i co jest jego przyczyną. (...)

Wśród wielu spraw wspólnych dla osób dotkniętych uzależnieniem seksualnym opisanych w „Wyjść z mroku” i potwierdzonych w „Nie nazywaj tego miłością” wybijają się krzywdy doznane w dzieciństwie. Zauważyliśmy, że im większej krzywdy fizycznej czy seksualnej dana osoba doznała w dzieciństwie, na tym więcej uzależnień cierpi w życiu dorosłym. 81 procent uzależnionych (dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet) było ofiarami nadużyć seksualnych; 72 procent – ofiarami przemocy fizycznej. Rozmiary krzywdy emocjonalnej doznanej przez tych, którzy popadli w uzależnienie od seksu, każe troszczyć się o następne pokolenie dzieci znajdujących się w zagrożeniu. (...)

Zebrałiśmy również dane na temat pewnych wspólnych cech charakteryzujących rodziny, z jakich pochodzą osoby uzależnione seksualnie. Po pierwsze, są to zwykle rodziny o słabych więziach, w których nie zachodzą bliskie emocjonalne relacje. Wielu uzależnionych czytelników książki „Wyjść z mroku” uznało ją za wartościową, ponieważ pomogła im ona zrozumieć rolę odrzucenia w pobudzeniu procesu ich własnego uzależnienia. Po drugie, „nałogowcy seksu” pochodzą często z rodzin sztywnych i autokratycznych opartych na silnie podkreślonych zasadach dotyczących zachowania, gdzie najmniejsze odchylenie od tych zasad może potencjalnie wy-

wołać surową dezaprobatę i krytycyzm. Właśnie ów krytycyzm stanowi jeden z głównych czynników wzbudzających uczucie wstydu; wstyd zaś leży u podłoża wszystkich uzależnień, a przede wszystkim uzależnień związanych z seksem.

Jedno z naszych najważniejszych odkryć dotyczy partnerów „seksualnych nałogowców”. We wszystkich kategoriach – np. dotyczących doświadczeń przemocy seksualnej w dzieciństwie, cech rodziny, problemów życiowych i sposobów radzenia sobie z trudnościami – u jednych i u drugich napotykamy uderzające podobieństwa. Dla przykładu, 81 procent uzależnionych, i tyleż ich partnerów doznało krzywd na tle seksualnym w dzieciństwie. Nasze badania potwierdzają więc tezę, że uzależnieni stanowią część „systemu” rodziny.

Dowiedzieliśmy się wielu rzeczy od czasu pierwszego wydania „Wyjść z mroku”. Wiemy dziś na przykład, że uzależnieni i ich partnerzy przechodzą w ciągu pięciu lat „zdrowienia” przez określone fazy, które można przewidzieć z dokładnością niemal co do miesiąca. Mimo tych odkryć, tekst książki zasadniczo nie uległ zmianie. Uznaliśmy, że trzeba zachować to, co w niej najcenniejsze, ponieważ pomaga ludziom wychodzącym z uzależnienia zrozumieć ich chorobę. W miarę coraz większego zaangażowania w proces zdrowienia, stają się oni bardziej gotowi, by dalej zgłębiać swe problemy.

Taki moment przychodzi dla każdego nałogowca

Taki moment przychodzi dla każdego nałogowca, kiedy konsekwencje nałogu stają się tak ciężkie albo

cierpienie tak bolesne, że człowiek przyznaje się do utraty kontroli nad życiem z powodu swoich zachowań seksualnych. Niekiedy moment taki zbiega się ze skandalem w prasie, gdy kongresman, minister albo autorytet w jakiejś dziedzinie zostaje przyłapany na praktykach seksualnych wykraczających poza normy społeczne. Miliony czytają te soczyste doniesienia i mimo własnych grzeszków na sumieniu, surowo osądzają ludzi utrzymujących relacje seksualne z dziećmi, zadających się z prostytutkami, uprawiających akty homoseksualne w toaletach publicznych albo po prostu mających romanse. Mniej liczną publiczność – choć znacznie liczniejszą niż siebie wyobrażamy – czyta każdą linijkę truchlejąc ze strachu, że podobny skandal mógłby spotkać ich i osądza siebie nie mniej surowo niż zde-maskowane osoby.

Niektóre momenty są dramatyczne, gdy na przykład:

* Radiowóz podjeżdża pod dom i ty wiesz, po co przyjechali...

* Zrywasz kolejny związek, w którym i tak nigdy nie chciałeś być...

* Twoja żona (lub mąż) mówi ci, że to już koniec z powodu tego, co właśnie się wydało...

* Kolega twojej córki spostrzega w komisariacie twoje zdjęcie w kartotece, podczas gdy nikt z rodziny o tym nie wiedział...

* Musisz zwolnić się z pracy z powodu stosunków seksualnych z osobą, której i tak nigdy nie lubiłeś...

* Twój kilkunastoletni syn natrafia przypadkiem na twoją kolekcję pornografii...

* Pedagog szkolny dzwoni, żeby powiedzieć, że twoja córka nie chce wracać do domu ponieważ po ośmiu latach uznała, że nie chce już mieć z tobą stosunków seksualnych, a ty zostajesz podany do komisji zajmującej się ochroną dzieci...

* Masz wypadek samochodowy w momencie, gdy obnażałeś się przed innymi.

Są niektóre momenty, o których wiesz tylko ty, kiedy na przykład:

* Musisz znowu powiedzieć kolejne kłamstwo, w które niemalże sam zacząłeś wierzyć...

* Suma wydana przez ciebie na ostatnią prostytutkę równa się cenie butów potrzebnych dla twojego dziecka...

* Spotykasz na ulicy osobę, z którą odbyłeś stosunek w ubikacji...

* Planujesz wyjazd służbowy mając na uwadze nie interes firmy, lecz swój aktualny romans...

* Mówisz komuś „Kocham cię” dobrze wiedząc, iż dwie inne osoby wierzą, że są jedynymi osobami, które kochasz...

* Znajdujesz się w pokoju pełnym ludzi, spośród których z trzema miałeś niedawno stosunki seksualne. Trochę się boisz, co by one zrobiły, gdyby wiedziały jedna o drugiej, a trochę czujesz się dumny ze swego sukcesu...

* Mówisz „Kocham cię” ponieważ chcesz iść z kimś do łóżka. Tymczasem naprawdę ani tej osoby nie kochasz ani nie chcesz iść z nią do łóżka...

* Wszystko w tobie zamiera, ponieważ koledzy śmieją się z dowcipu o ekshibicjonście, a tym nim właśnie jesteś...

* Jesteś alkoholikiem właśnie kończącym kurację odwykową i uś-

wiadamiasz sobie, że w szpitalu nie tylko przeżyłeś kilka tygodni w trzeźwości, ale również wolny od swoich seksualnych praktyk – i że nigdy w życiu tak dobrze się nie czułeś. Wiesz jednak, że utrzymanie trzeźwości będzie łatwe w porównaniu z powstrzymaniem uzależnienia seksualnego.

Większość ludzi w takich chwilach postanawia, że „już nigdy nie będą tego robić”. Obietnica brzmi jednak fałszywie, gdyż pobrzmiwa w niej echo wielu wcześniejszych, nie spełnionych postanowień. Wielu nałogowców seksualnych szczerze chciałoby wyzbyć się swej seksualności uważając, że jedynym lekarstwem na ich obsesje byłoby całkowite wyrzeczenie się wszelkich seksualnych uczuć i zachowań – że dopiero wtedy mogliby spokojnie pracować, kochać i czuć się tak dobrze jak inni ludzie. Ktoś powiedział o uzależnieniu seksualnym, że jest jak „odcisk na umyśle”. Właściwie nigdy nie można się go pozbyć, ale ulgę przynosi ciągle zeskrobywanie. Powoduje ono jednak ból oraz natęża swędzenie.

To „swędzenie” powstaje częściowo w wyniku głęboko zakorzenionych w umyśle nałogowca jego własnych racjonalizacji, kłamstw i przekonań na swój temat. Na przykład mąż, który chodzi do prostytutki i potem wraca do domu z ciepłymi uczuciami do żony i rodziny, mówi sobie, że czas spędzony z obcą kobietą w saunie pomaga mu nabrać wrażliwości i miłości do rodziny. W głębi duszy czuje fałszywość takiego myślenia, ale woli to zignorować rzekomo w imię nagłego przyływu ciepłych uczuć rodzinnych. Rodzinę postrzega

dział otępiały na kanapie, a nie obnażał się publicznie w pogoni za przygodami. Osoby te łączy wspólne przeświadczenie, że zdołają powstrzymać uzależnienie współmałżonka. Jest to złudzenie, które sprawia, że obsesyjnie zajmują się tym, co robi ich partner. Powoduje to odwrotny skutek – większe usiłowanie kontroli nad postępowaniem współmałżonka prowadzi do nasilenia jego nałogu.

Ponieważ seksualność człowieka zbiega się z najbardziej podstawowym procesem życiowym, kompulsywność lub obsesja w seksie może stanowić ogromne zagrożenie. Lęk nasz ilustruje złożony zbiór zakazów, reguł i rozmaitych tabu, jakimi się posługujemy w zachowaniach seksualnych. Zbiór ten odzwierciedla nasze wartości i mądrość kulturową. Z chwilą, gdy ktoś naruszy jakieś tabu w sferze seksu i wykroczy poza przyjętą granicę, podważone zostaje zaufanie do najbardziej elementarnych reguł współżycia społecznego – tych „prawideł”, pisanych lub nie, które pozwalają nam jako jednostkom żyć bezpiecznie razem ze sobą w społeczeństwie.

Chociaż istnieje obecnie tendencja do bardziej otwartego podejścia do ekspresji seksualnej, to wciąż uważamy, że ilość i rodzaj aktywności seksualnej jest sprawą osobistego wyboru. Jednakże dla nałogowca seksu nie ma wyboru. O tym, jak zachowuje się seksualnie, decyduje uzależnienie. Niełatwo pogodzić się z koncepcją, że nałogowcy nie mają kontroli nad swymi praktykami seksualnymi, zwłaszcza w obliczu tylu rozbitych małżeństw, dzieci pozbawionych rodziców czy ofiar przestępstw na tle seksualnym. Wobec

kompulsywności seksualnej nie sposób zachować neutralności.

Sami uzależnieni osądzają siebie za pomocą rozpowszechnionych w społeczeństwie kryteriów. Nie mogąc żyć zgodnie z normami, cierpią i czują się wyobcowani. Każdy z osobna przekonany jest o swej wyjątkowości, żyje więc w izolacji, w ciągłym strachu przed zdemaskowaniem. Ich najboleśniejże uczucia nie mają świadków i przed nikim nie są odkrywane. Ludzie ci nie ufają nikomu, z nikim nie mogą się naprawdę zbliżyć, zwłaszcza z nikim z rodziny. Zawsze istnieje możliwość, że ktoś odkryje ich sekret, a wtedy zostaną porzuceni. Jak zobaczymy, ów lęk przed odrzuceniem oraz wstyd stanowią rdzeń uzależnienia. Wyobcowanie staje się pułapką, w której ludzie ci tak się zatrzaskują, że stają się jeszcze bardziej samotni.

Członkowie rodzin również izolują się coraz bardziej w miarę nasilania się uzależnienia. Życie ich zaczyna przepelniać lęk o to, by sekret, o który podejrzewają bliską osobę się nie wydał, tego bowiem najbardziej chcieliby uniknąć. Co, jeżeli to prawda? Co, jeżeli dojdzie do katastrofy? Współmałżonkowie zaczynają wątpić w swą atrakcyjność i własną seksualność i również boją się porzucenia i ośmieszenia publicznego. Dzieci martwią się, czy problemy rodzinne nie wynikły z ich winy. W rezultacie złych przeżyć i strachu, poszczególni członkowie rodziny czują się coraz bardziej samotni i obolali pod brzemieniem ich sekretu. A jednocześnie główny powód tych niepokojów jest ignorowany w nadziei, że pewnego dnia zniknie, a tymczasem proces uza-

leźnienia nasila się i rodzina pogrą-
ża się coraz głębiej. Wszelkie próby
wypłatania się z matni jeszcze bar-
dziej zacieśniają pęta.

Istnieje jednak wyjście zarówno
dla uzależnionego, jak i jego rodzi-
ny. Milionom alkoholików oraz ich
bliskim pomaga skutecznie program
Dwunastu Kroków AA i Al-Anon.
Ten sam sposób może skutecznie
pomóc nałogowcom seksu pokazu-
jąc jak przeżyć w spokoju dzień po
dniu, jak powstrzymać nagły przy-
mus, który mógłby uruchomić upiorny
cykl uzależnienia powodujący, że
to co człowiek robi, aby doznać ulgi,
w efekcie potęguje jego cierpienie.
Nałogowcy seksu ani ich rodziny
nie muszą już żyć w izolacji i osa-
motnieniu. Kroki poprowadzą ich
przez proces ułatwiający wybacze-
nie samemu sobie, zadośćuczynie-
nie skrzywdzonym i uzyskanie

wsparcia dla zachowań wolnych od
destrukcyjnych nawyków.

Jeżeli jesteś lub podejrzewasz, że
możesz być nałogowcem seksu, a
masz odwagę spojrzeć prawdzie
w oczy, ta książka jest dla ciebie. Je-
żeli jesteś członkiem rodziny lub za-
leży ci na kimś, kto ma taki problem,
książka ta również będzie od ciebie
wymagała odwagi i uczciwości, po-
nieważ dotyczy także ciebie. Czytel-
nik, który z jakiegokolwiek powodu
uzna, że warto tę książkę przeczytać,
będzie musiał przyjrzeć się swym
własnym przekonaniom i poglądom,
ponieważ książka zmusza do zoba-
czenia, jaką rolę w cierpieniach osób
uzależnionych od seksu odgrywa
społeczeństwo.

(Książka ukaże się nakładem wydawnictwa
MEDIA RODZINA OF POZNAN w przekła-
dzie Ewy Woydyłło).



Nie zagojona krzywda

Wychowałem się w rodzinie z problemem alkoholowym. Piła moja matka. Nie wiem czy była alkoholiczką, ale pamiętam, że piła zawsze. Całe moje dzieciństwo i wiek dorastania upłynęły w cieniu pijącej matki. Wprawdzie nie zaniedbywała swoich dzieci, nie chodziliśmy brudni i głodni, ale jednego w domu nie było – matczyne ciepła i czułości. To znaczy pojawiało się ono ale sporadycznie, prawdopodobnie wtedy, gdy sporadycznie odzywało się matczyne sumienie. Z kolei ojciec odsunął się od wszystkich spraw dotyczących rodziny. Myślę, że w ten sposób chciał zdystansować się od postawy matki. Nie wiedział nawet, w której klasie uczą się jego synowie.

Okoliczności zmusiły więc mnie, jako najstarszego syna, do pełnienia roli może nie całkiem bohatera rodzinnego, ale przynajmniej gospodarza domu. Musiałem nauczyć się i wykonywać wszystko – od prania, sprzątanania i gotowania do interesowania się szkolnymi ocenami młodszych braci i gospodaro-



wania pieniędzmi. Nigdy jednak nie zapomnę poczucia osamotnienia, z którym nie mogłem sobie poradzić.

Wydawałoby się, że przynajmniej w pewnych dziedzinach życia otrzymałem dość dobrą „zaprawę” przed wkroczeniem w dorosłość. W końcu oddaję żonie wszystkie zarobione pieniądze, wolne chwile spędzam w domu, nie palę, jestem 100% abstynentem. W rzeczywistości moja żona ma ze mną „koszmarnie” życie. Zdaje się, że po obojgu rodzicach odziedziczyłem to co najgorsze. Kocham moich najbliższych, ale oni ani tego nie widzą ani nie czują.

Na domiar złego okazuje się, że w dorosłym życiu jestem okropnie niezaradny życiowo. Nie potrafię (a często boję się) walczyć, czy tylko dopominać się o należne minimum.

W moim mieście nie istniał do tej pory ruch DDA. Pierwsza grupa powstała niedawno. Nie chodzę jednak na spotkania, bo sama myśl o tym powoduje otwieranie się nie zagojonych ran i uruchamianie lawinowo narastającą i paraliżującą mnie huśtawkę emocjonalną, której w żaden sposób nie jestem w stanie opanować. Odrodził się pewien koszmar, który przez całe życie udawało mi się spychać w niepamięć, a który niedawno, po wielu latach „nieistnienia” wybuchł z wielką siłą. Nie jestem na razie w stanie mówić o tym komukolwiek, ale okazuje się, że pisanie jest łatwiejsze dlatego piszę – pierwszy raz w życiu.

Wszyscy znamy tragedie dziewcząt wykorzystywanych seksualnie przez ojców alkoholików. A czy ktoś kiedyś zajął się tragediami synów wykorzystywanych seksualnie przez matki? Ja przez to przeszedłem. Dziś całą sferę seksu mam poprzewracaną. Chwilami wydaje mi się, że zwariuję. Ale wystarczy.

N.N.

Dość dużo wiem o życiu...

Pochodzę z rodziny patologicznej. Wysłałam za męża za alkoholika (wtedy tego nie wiedziałam) powodowana chęcią ocalenia w sobie na zawsze jako jedynej pewnej miłości, którą musiałam pożegnać z przyczyn niezależnych. Ot, uznałam, że nie może już mnie spotkać nic godnego przeżycia. Cierpiałam. Przyszły na świat dzieci, najpierw syn potem córka. Dokładnie tak jak marzyłam. A jednak było inaczej... U mego boku był człowiek nie darzony szczerym uczuciem, ponadto coraz częściej i więcej pił alkoholu. Już po dwóch latach małżeństwa, milicja odwiedzała nas niemal co tydzień. Byłam bita i biłam sama, uciekałam i wracałam, straszylam procesami i wycofywałam je, padałam naiwnie pod presją obietnic poprawy. Żyłam w nędzy, samotności i stresie. Zostałam pacjentką Poradni Zdrowia Psychicznego. To dopiero był koszmar! Mąż wracał upojony piwem, a ja zataczałam się od mnogości zażywanych środków psychotropowych lub spałam. Dzieci – dla nich nie miałam serca i czasu, bo byłam zajęta przeżywaniem swojej tragedii, obmyślaniem różnych metod i zachowań, kiedy mąż wróci pijany do domu. W desperacji próbowałam kilkakrotnie odebrać sobie życie. W stanie zupełnego wyczerpania, kiedy przekonałam się, że zawodzą wszystkie sposoby (te moje babskie, anticol wyrzucił po paru dniach, esperal zapił po paru miesiącach), podpisywałam z rezygnacją, w zastraszaniu bzdurne oświadczenia, że „wyrzekam się dzieci”, które mąż podsuwał mi z nożem w ręku. Jakże było ciężko znosić tę rzeczywistość mając ponadto świadomość, że i ja sama jestem temu winna, że wybrałam pierwszego lepszego mszcząc się nad niesprawiedliwością losu. Chcia-

łam też dowieść, że w tym wytrwam! Zawsze byłam ambitna.

Któregoś dnia trzyletni synek wpadł do szamba i omal nie utopił się. Boleśnie to przeżyłam – miałam w tym czasie silną nerwicę, szybko dochodziło u mnie do hiperwentylacji płuc i rodzaju zapaści. Bardzo chciałam opowiedzieć mężowi o tym co zaszło rano, ale on wrócił bardzo pijany i tylko szyderczo śmiał się, że „psychiczna” znowu coś wymyśla. Coś we mnie umarło w tym momencie, jakby oberwała się jakaś kurtyna i runęła z loskotem. Nie widziałam wyjścia z sytuacji. Zabić. Jego czy siebie, a może dzieci i siebie, bo przecież on nie jest w stanie wychować ich... Jak gorzkie, ciężkie ziarno dojrzewała we mnie zgoda na rozwiązanie tego typu. W milczeniu wysłałam z domu i położyłam się w wysokiej trawie rosnącej nieopodal. Taka czułam się mała. Patrzyłam w niebo i myślą krzyczałam Bogu! o Jego ślepotcie i bezsensie, o mej nienawiści i samotności. Zamknęłam oczy, pod powiekami rozlała się tylko gruba, ciężka czerń. Przed snem zażyłam wszystkie leki psychotropowe jakie posiadałam. Obudziłam się po kilku dniach w szpitalu, nie bardzo kojarzyłam co zaszło, zemdlałam na swój widok w lustrze – patrzył na mnie upiór z pokrzywionymi, popękanymi ustami. Nie chciałam nigdzie wracać. Z perspektywy czasu oceniam, że dobre chwile mego małżeństwa to te, które spędzałam w szpitalu (2 razy), wyłączając dość długi pobyt w szpitalu psychiatrycznym w Kocborowie. Parę lat temu odważyłam się wnieść sprawę o rozwód i trafił do mnie na wywiad kurator sądowy. – Ty potrzebujesz pomocy! – powiedział i podał mi adres grupy Al-Anon.

Po jakimś czasie odważyłam się... i jestem do dziś. Chcę opowiedzieć tym wszystkim co po dziś dzień żyją w po-

czuciu alienacji, rezygnacji czy niemej zgody na dźwiganie swego krzyża, że jest miejsce wielkiej szansy na rozwiązanie swoich problemów, na uzdrowienie swej chorej, cierpiącej duszy i piękną przygodę w poznawaniu siebie i swych możliwości. Mąż zmarł, a moje dzieci mają spokojną, szanowaną, odpowiedzialną mamę, która także jest od paru lat społecznym kuratorem sądowym ds. nieletnich i wykorzystuje swoją wiedzę oraz ogromne doświadczenie życiowe w kontaktach z ludźmi. Poznając swoją moc, osuwam się z nią, niosę innym wiarę i pogodę ducha, a cały bagaż nierozumianych kiedyś zbiegów okoliczności układa się w logiczną całość. Dość dużo wiem o życiu, jego sensie, chorobie i uzdrawianiu duszy. Kocham życie, świat i nawet to, że spotkał mnie w życiu koalkoholizm. – Dzięki terapii i Al – Anon żyję po raz drugi (a może dopiero tu narodziłam się naprawdę). Gdyby nie fakt, że byłam żoną alkoholika – nie byłoby w moim życiu tak wspaniałej uczty duchowej, przygody



w wyprawie w głąb siebie i cudownego rozkwitu. Dzięki temu, że poznałam życie od zenitów miłosnego uniesienia aż po czarne dno rozpacz – ma ono teraz dla mnie inną wartość. Ufam, że skoro jestem człowiekiem na „wzór i podobieństwo Boże”, to wszystko co mnie spotkało było mi potrzebne. Idąc dalej za tą myślą – Bóg miał moc stworzenia świata, wyobrażenia i urzeczywistnienia w jednej chwili, jak ma wyglądać kamyk, owoc, ryba – ja też na wzór boski mam pewną moc, ale o tym jak rozwijałam swą duchowość opowiem innym razem.

Kasia

Mam na imię Piotrek i jestem alkoholikiem

Myśląc o 12 Krokach ułożyłem taki tekst. Może będzie się nadawał do „Arki”, a może dla Marka z Legionowa. Tego co gra na gitarze (nie mam z nim kontaktu).

Uwierzyłem, że mogę...

*Trzy kolce wbiły się w duszę
tonęło w wódce ciało,
nie mogłem ich długo wyrwać,
bo WIARY w niej było za mało.*

*Jeden zabijał miłość
tak dobrze ją kiedyś znałem
głos żony, uśmiech dziecka
dawno już zapomniałem.*

*Znienawidziłem też SIEBIE
tłukąc lustro rozpaczą
wokół tylko wrogowie
prostaki co nic nie znaczą.*

*W wolności tkwił kolec drugi
tylko alkohol się liczył,
ćma szuka światła i w ogniu ginie
wolny wybór z obłądem graniczył.*

*I bezpieczeństwa nie miałem
trzeci kolec je kruszył*

agresja zrodzona z lęku
gdziekolwiek bym się nie ruszył

Gdy nie pomogły odwyki
myśli zawisły na linie
wtedy głos usłyszałem
– Kto jest ze mną nie zginie!

To WIARA się odezwała
niepojęty diament mądrości,
gdy w gruzach legnie TWE życie
zaufaj... OPATRZNOŚCI.

Uwierzyłem że mogę i NIE PIJĘ!!!
Uwierzyłem że mogę i NIE PIJĘ!!!
Uwierzyłem że mogę i NIE PIJĘ!!!

Mej duszy już nic nie rani
Zgadza się na ten świat
Nie muszę pić i nic zmieniać
Powiedział A-OWIEC TWÓJ BRAT.

Lecz nie zapomnij kim jesteś
i nie bądź nigdy sam.

Pokory ucz się od GRUPY,
podziękuj za trzeźwość też NAM.

Nie chcemy za to pieniędzy
Jedno(ść) jest NASZYM pragnieniem,
Odszukaj alkoholika – ON ciągle cierpi!
Podziel się swym doświadczeniem!

Piotrek AA



Miłość czy uzależnienie

Jest dzień 6 lutego, 24 lata po moim ślubie. Kilka miesięcy temu zabroniłam przychodzić do mojego domu mojemu byłemu mężowi. Podczas jego wizyt, na każdą jego nawet niewielką krytykę, reagowałam tak mocno emocjonalnie, że zabronienie mu tych wizyt, było jedynym sposobem uwolnienia się z tego oblewającego mózg gorąca po każdym słowie jego krytyki i tego omdlenia trwającego czasami kilka dni, niemocy, której nie umiałam sobie wytłumaczyć. Przestał więc nawet dzwonić. Ta kilku-miesięczna abstynencja nas obojga od widzenia i słyszenia siebie spowodowała rzecz niesamowitą.

Zaczęłam analizować nasze małżeństwo. Gorąco modliłam się o mojego eksmęża. Marzyłam o tym, aby kiedyś łączyła nas dobra przyjaźń. Mój były mąż zadzwonił do mnie do domu w ten pamiętny dzień naszego ślubu. Złożyłam mu życzenia pytając go czy wie z jakiej okazji. Odpowiedział: „wiem”.

Nie mnie, ale córkę naszą w dalszej rozmowie telefonicznej, spytał czy może wpaść do nas do domu. Córka spytała mnie czy pozwalam na tę wizytę. Zgodziłam się. Piszę o tym tak drobiazgowo, ponieważ chcę oddać charakter naszych chorych kontaktów.

Jestem pięć lat po rozwodzie. Od około dwóch lat zachowuję całkowitą abstynencję od alkoholu i dopiero kilka miesięcy temu powiedziałam mojemu eksmężowi, że „jestem alkoholiczką, osobą uzależnioną od alkoholu i że do końca życia nie mogę wypić ani kropli tego piekielnego wynalazku”. Powiedziałam mu też wtedy, że to, co wydarzyło się w naszym wspólnym życiu było skutkiem mojej choroby. Tego zła nie robiłam ja, którą znał kiedyś i kochał, to robiła wódka sterująca moim życiem. „Teraz –

powiedziałam mu – kiedy nie piję, z każdym dniem robię się bardziej dojrzała życiowo, dorosła i dobra”. Wtedy nie uwierzył. Miał prawo.

Ciężka praca codzienna nad rozwojem mojej dojrzałości, mojego dobrego „ja”, nad pozbywaniem się wad i iluzji o życiu, wchodzenie, jeszcze ze strachem, w rzeczywistość dały efekty. Pracuję w znanej firmie na odpowiedzialnym stanowisku. Podejmuję rozważne decyzje. Zachowuję się tak jak przystało na mój wiek, a nie jak ciągle potrzebująca opieki malutka dziewczynka. Okazuje się, że mój eksmąż wszystkie te zmiany we mnie dostrzegł. Wczoraj, w rocznicę naszego ślubu prócz życzeń ofiarował mi czerwoną różę. W sercu moim błysnęła iskierka nadziei, że mi wybaczył. Pomyślałam, że może on mnie nadal kocha mimo tego co mu zrobiłam.

Dopiero teraz, kiedy nie piję, uczę się miłości, takiej która pozwala mi nie wyrzekając się siebie samej kochać i akceptować moich najbliższych z ich wadami i przyzwyczajeniami oraz wszystkich ludzi, których spotykam na mojej drodze.(...)

Po doświadczeniach w moim małżeństwie widzę, że żyliśmy z mężem obok siebie i tak naprawdę baliśmy się siebie, baliśmy się otworzyć przed sobą, bo baliśmy się wyznać sobie nawzajem prawdę o sobie. Ogarniał mnie strach, co pomyśli sobie o mnie mój mąż, gdy dowie się całej prawdy o moim dzieciństwie. Do dziś jej nie zna. Dopiero po rozwodzie mój mąż dowiedział się ode mnie, że mój ojciec znęcał się nade mną. Tak bardzo się tego wstydziłam, tego upokorzenia, tego, że właściwie nie wiedziałam za co tak byłam bita, że nigdy nikomu nie mówiłam o tym bólu, o tym czuciu się najpodlejszą z wszystkich istot na świecie. Zakłamałam siebie samą w dzieciństwie, żeby jakoś z tym bólem żyć.

Kiedy dorosłe życie zaczęło stawiać coraz wyższe wymagania: małżeństwo, praca, dzieci, z tym niskim poczuciem własnej wartości nie dało się żyć, wtedy zaczęłam pić.

Teraz, kiedy Bóg wyciągnął mnie z otchłani, kiedy dzień po dniu odbudowuję poczucie wartości o taki odcinek jak szerokość najcieńszej niteczki, zaczynam rozumieć słowo miłość. I taki gest mojego eksmęża, który przychodzi w rocznicę ślubu z czerwoną różą, świadczy o tym, że miłość między ludźmi jest, że możliwe jest wybaczenie.

*Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.*

*Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.*

*Wszystko znosi
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję
wszystko przetrzyma.*

„ARIM”

Nauczyciel – alkoholik – to przecież nonsens!

List ten pisze do Państwa alkoholik Aleksander, członek kijowskiej grupy AA „Pokój duszy”. Jeszcze raz pragnę wyrazić szczerą wdzięczność za zaproponowaną możliwość uczestnictwa w spotkaniach w ramach Fundacji im. Stefana Batorego.

Minęło już 3,5 roku od kiedy jestem w grupie, 3,5 roku mojej trzeźwości i od-

liczanie mojego nowego życia. Kiedy oceniam okres przed i po AA, wydaje mi się, że dwa razy przeżyłem narodziny. Jedne narodziny to te, dzięki którym pojawiłem się na Bożym świecie, a drugie – dzień narodzin mojego trzeźwego życia. Właśnie drugie narodziny stały się punktem zwrotnym całego mojego życia, początkiem duchowego wyzdrowienia.

Moja droga do trzeźwości była długa i trudna. Po wypróbowaniu wszystkich możliwych metod leczenia, które nie przyniosły oczekiwanych efektów, kiedy fiasko poniosła cała moja życiowa działalność, jak samobójca pewnym krokiem zmierzałem ku nieuniknionemu rozwiązaniu.

Niezależnie od ciągów alkoholowych, które trwały miesiącami i utraty zasad moralnych, wstyd był jednym z moich podstawowych odczuć, poza – rzecz jasna – okresami „euforii” będącej wynikiem oddziaływania alkoholu.

Jestem z zawodu nauczycielem, co naturalnie było uważane za czynnik decydujący również o wizerunku człowieka wypełniającego swoje obowiązki zawodowe. Nauczyciel – alkoholik to przecież nonsens!

Przez ostatnie trzy lata piłem sam. Sam na sam z butelką, która zastępowała mi kontakty towarzyskie, przyjaciół. Sam zniszczyłem wszystkie kontakty ze swoimi kolegami z pracy, krewnymi, przyjaciółmi. Tylko dlatego, żeby nie dowiedzieli się o moim fatum, o wstydzie – o alkoholizmie.

Rzeczywiście uważałem, że wisi nade mną fatum, że jestem grzeszny i nie ma dla mnie miejsca w tym społeczeństwie, wśród normalnych ludzi.

Moją ulubioną pogodą był deszcz, w oknach mieszkania zawsze były zasunięte zaslony, które nie przepuszczały słońca. Szczęśliwe, wesołe twarze ludzi, szczęśliwe i pełne rodziny wywoły-

wały u mnie straszne uczucie zazdrości i uważałem się za człowieka niepełnowartościowego.

Było mi wstyd wobec rodziców, których wymęczyłem, wobec mojej rodziny za rozbite życie rodzinne, przed kolegami z pracy – za ciągłe nieobecności w pracy, przed moimi nauczycielami – za zrujnowaną karierę zawodową; przed moimi studentami – za trzęsące się ręce, przed sąsiadami, sprzedawczynią w sklepie, przypadkowymi przechodniami ... przed całym światem!

Stopniowo coraz wyraźniej zaczynałem odczuwać, że jestem w tym świecie kimś obcym, jak jakieś ciało obce, które nie ma nic wspólnego z otaczającą je rzeczywistością. Byłem w tym życiu na samym dnie. Życie było nieznośne, ale nie pić nie mogłem. Pozostawała jeszcze mała nadzieja na cud. I ten cud się zdarzył.

Oceniając przeszłość i teraźniejszość wiem, że to była moja droga, którą musiałem przejść, staczając się na samo dno.

Uczę się żyć po trzeźwemu, chcę żyć i odczuwam prawdziwą rozkosz, ale teraz już nie dzięki butelce, ale dzięki najprostszym rzeczom, których nigdy nie zauważałem. Rozkosz daje mi niebieskie niebo, przyroda, spokojne twarze moich rodziców, uśmiech mojego dziecka, szacunek moich kolegów z pracy, oddanie moich przyjaciół z AA... Życie.

Wiem, że mój alkoholizm jest „do śmierci” i mam tylko jedną drogę – drogę z Bogiem, w AA, drogę 12 Kroków. Nie ma nic ważniejszego. Na pierwszym miejscu najważniejsza rzecz – **trzeźwość!** Bóg przyprowadził mnie do grupy, a grupa prowadzi do Boga! Wszystko, co teraz mam, zawdzięczam Bogu i AA.

*Łączę najlepsze życzenia,
Aleksander Awdiejew*

Ukraina, Kijów – 139, ul. Kurczatowskiego 28
kw. 10, Awdiejewu Aleksandru

O WSPÓŁPRACY Z POLICJĄ



TAK



UWAGA



NIE

Pierwszy nakład poradnika policjanta „Alkohol i alkoholizm”, którego autorami są nadkomisarz dr Roman Stec z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji oraz dr Ewa Wozydło i autor tych słów – został przyjęty z zainteresowaniem przez środowisko policyjne. Autorom chodziło przede wszystkim o przekazanie podstawowej wiedzy o chorobie alkoholowej oraz o przekonanie policjantów, że w swojej nie łatwej pracy mogą liczyć na pomoc takich sojuszników, jak Anonimowi Alkoholicy, kluby abstynenckie, Al-Anon.

Do napisania tego artykułu skłaniają mnie spostrzeżenia dotyczące publikacji, w których pojawia się kwestia: alkohol a łamanie prawa. W audycji radiowej, której tematem było znęcanie się w stanie nietrzeźwym nad członkami rodziny, większość czasu antenowego poświęcono pouczeniu słuchaczy, jak składać skargi na hipotetycznego policjanta, który kiepsko interweniuje w takich sprawach. Dziwna rzecz ale nie zauważyłem, aby w takich audycjach uczestniczył policjant, natomiast podkreśla się i uogólnia brak reakcji ze strony policji. Tworzenie takiego klimatu wypacza obraz policjanta w oczach społeczeństwa i powoduje frustrację wśród policjantów.

Wcześniejsze prace nad wspomnianą broszurą i jej wydanie, a także bieżąca współpraca między naszą komisją a Biurem Prewencji KGP, przekonują mnie, że warto utrzymywać kontakty. Oprócz tej książeczki, jednostki terenowe policji otrzymały adresy działających na ich terenie grup samopomocowych (AA, kluby, Al-Anon), z którymi policjanci mogą nawiązywać bezpośrednio współpracę.

Zastępca Komendanta Głównego nadinspektor Janusz Wikariak dał „zielone światło” również naszym szkoleniom prowadzonym przez grupę lektorów komisji. Mam nadzieję, że jeszcze w tym roku nie tylko dotrzemy z lektoratem do komend i komisariatów ale także nawiążemy stałą współpracę z centrami szkoleniowymi policji.

Chętnie też zapewniamy udział komisji w organizacji i przeprowadzeniu konferencji, jaką ma zamiar zorganizować Biuro Prewencji na temat roli policji w przeciwdziałaniu alkoholizmowi i innym uzależnieniom. Nic też nie stoi na przeszkodzie nawiązaniu stałej łączności między redakcjami „Arki” a czasopismami policyjnymi, „Magazyn Kryminalny” i „Gazeta Policyjna”. Postulaty te będą przedmiotem spotkania Komendanta Głównego Policji z przewodniczącym komisji zaplanowanego na marzec 1995 r.

Komisja mogłaby również pomóc w przeszkoleniu lekarzy i terapeutów zajmujących się leczeniem odwykowym w resorcie spraw wewnętrznych. Nasze propozycje w tej sprawie do ministra spraw wewnętrznych z maja ub.r. pozostały bez odpowiedzi. Miejmy nadzieję, że tak bardzo zagrożone problemami alkoholowymi grupy zawodowe, jak: policjanci, funkcjonariusze UOP, żołnierze MSW, straż graniczna i straż pożarna, również doczekają się nowoczesnej terapii uzależnień. W środowiskach tych alkoholizm nie jest uważany za chorobę; jest czymś wstydliwym, co każe ukrywać „słabość”, a otoczeniu chronić alkoholika, natomiast ujawnienie problemu alkoholowego powoduje nade często utratę posady.

Ryszard Kijanowski



JESTEM LEKTOREM

Od trzech lat jestem lektorem Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego w Warszawie. Początkowo jeździłem na spotkania lektorskie, jak sam się dziś śmieję, w charakterze „małpy”. Zawsze jeździł ktoś z dyplomowanych lektorów fundacji, jakiś prawnik i ja, jako żywy trzeźwy alkoholik. Kiedy lektor opowiedział o chorobie alkoholowej, prawnik wyjaśniał prawne aspekty jej następstw, wtedy następowało moje „5 minut”. Nie będę ukrywał, że chwilami mnie to bawiło. Jeździliśmy zawsze ubrani bardzo elegancko i w żadnym stopniu nie pasowaliśmy do stereotypowego obrazka alkoholika, jaki pokutuje w naszym kraju. Wtedy też przekonałem się, jak mała jest w naszym kraju wiedza na temat tej choroby. Postanowiłem skończyć kurs i w grudniu 1992 r. sam zostałem lektorem.

Najwięcej satysfakcji dają mi spotkania z młodzieżą w szkołach ponadpodstawowych oraz wyższych i w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służb Więziennych w Kaliszu-Szczypiomie.

O spotkaniach z młodzieżą napiszę przy okazji, bo jest to odrębny temat. Dziś chcę napisać o wykładach w COSSW, zwanym przez nas „Szkołą klawiszy”. Są to dwudniowe spotkania raz w kwartale, prawie zawsze w tym samym składzie. Pierwszego dnia, na ogół wieczorem, robimy normalny miting spikerski, a następnego od rana przez 6 godzin prowadzimy wykłady dla funkcjonariuszy więziennych. W trakcie wykładu, kiedy jest czas na pytania i odpowiedzi, wtedy na ogół kończy się na żartach i dowcipach – pytań nie ma. Ale kiedy chcemy już się pożegnać – pękają bariery. Nie jeden raz, w trakcie wykładu od-

nosiłem wrażenie, że większość zgromadzonych na sali dobrze wie o czym mówię. Okazuje się to wtedy, kiedy poza salą wykładową, rozmawiamy w małych grupach.

To jest zawsze taki moment, kiedy wiem, że praca, jaką tam wykonujemy, ma sens.

Bywają również momenty tragikomiczne. Chyba dwa lata temu pojechaliśmy do Kalisza i na wykład wszedłem razem z moim przyjacielem, też alkoholiczkiem. Nie zawsze w trakcie wykładu przyznajemy się do tego, że sami jesteśmy alkoholikami – wszystko zależy od nastawienia słuchaczy. Kiedy kończyliśmy już wykład, nagle z końca sali usłyszałem pytanie, które zadał jeden z funkcjonariuszy, który od początku cały czas komentował nasze wypowiedzi i cały czas dowcipkował. Między nami wywiązał się taki dialog:

– Mówicie panowie bardzo mądre rzeczy ale szkoda, że nie przywieźliście ze sobą takiego jednego, żywego alkoholika.

– A po co on panu?

– Bo pokazałbym mu, gdzie jest jego miejsce.

– A gdzie ono jest?

– W śmietniku!

Sala, na której prowadziliśmy wykład, była normalną salą wykładową, w której audytorium zbudowane jest amfiteatralnie. Facet miał dobre 190 cm. wzrostu, więc kiedy podszedłem i stanąłem jeden stopień niżej, byłem na wysokości jego kolan.

– A więc prowadź zuch.

– Jak to?

– Bo widzi pan, ja też jestem alkoholiczkiem.

Na sali zrobiła się taka cisza, że sły-
chać było jak nam wszystkim włosy ros-
ną.

– I ja też jestem alkoholikiem, po-
wiedział z dołu sali Leszek.

Facet zrobił się purpurowy na twarzy
i próbował coś tłumaczyć, żartować ale
atmosfera była raczej ciężka.

Wtedy byłem zły, bo miałem podświadomą
pretensję do nich, że tak niewiele
zrozumieli z naszego spotkania.

Dziś patrzę na to inaczej. Wiem, że
to od tego, w jaki sposób przekażę im
posiadaną wiedzę, zależy bardzo dużo.
I wiem również, że jest to praca, którą
należy wykonywać bardzo cierpliwie
i bez emocji. Do swojej wiedzy na temat
choroby alkoholowej też dochodziłem
przez parę lat i do dzisiaj nie wszystko
o niej wiem. Ale wiem również, „że
nauka, to sztuka powtarzania”. I póki sił
i zdrowia starczy, to będę jeździł do tej
szkoły w Kaliszu. Tym bardziej, że ko-
mendant ośrodka, mjr Adam Kaczmar-
rek jest bardzo przychylnie nastawiony
do naszej pracy. Wyjazdy do Kalisza to
nie tylko wykłady lektorskie.

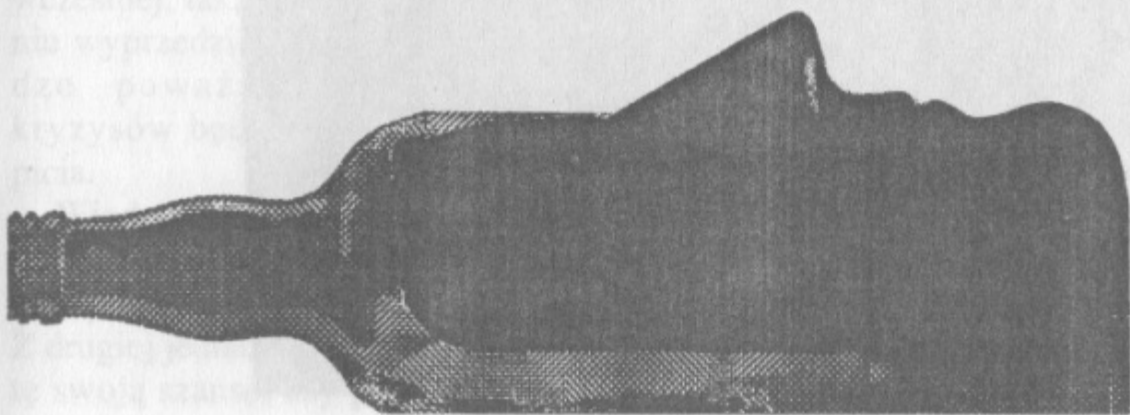
Każdy taki wyjazd ma dla nas zna-
czenie również prywatnie. Zawsze po
drodze staramy się pojechać do naszego
przyjaciela Wiesia. Wiesio jest alkoho-

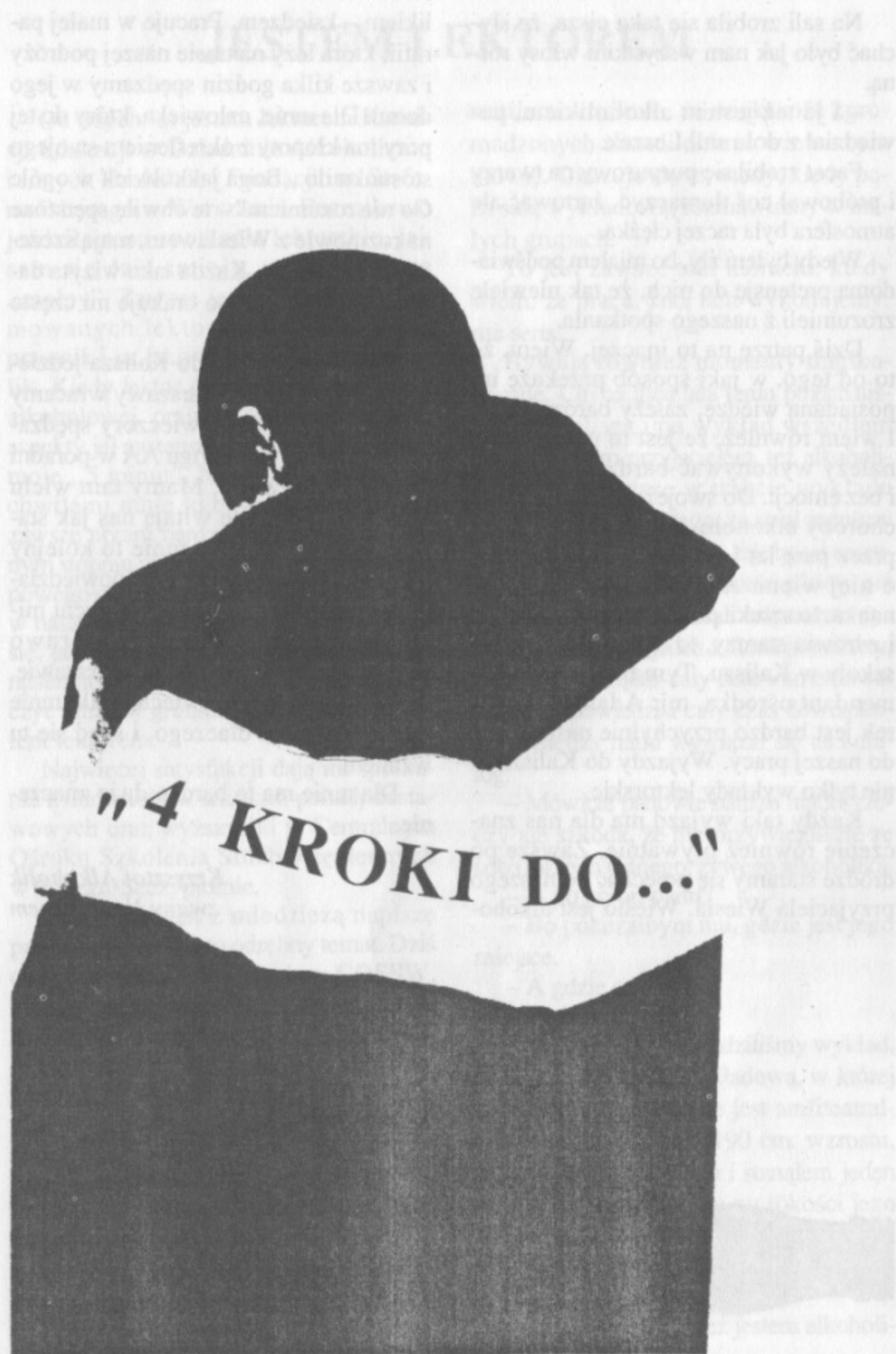
likiem – księdzem. Pracuje w małej pa-
rafii, która leży na trasie naszej podróży
i zawsze kilka godzin spędzamy w jego
domu. Dla mnie, człowieka, który do tej
pory ma kłopoty z określeniem swojego
stosunku do „Boga jakkolwiek w ogóle
Go nie rozumiem” – te chwile spędzone
na rozmowie z Wiesławem, mają szcze-
gólne znaczenie. Każda taka wizyta da-
je mi spokój, którego brakuje mi często
w codziennym życiu.

Ponieważ zawsze do Kalisza jedzie-
my we wtorek i do Warszawy wracamy
w środę – wtorkowe wieczory spędza-
my regularnie na mityngu AA w poradni
przy ul. Lipowej 5. Mamy tam wielu
przyjaciół. Zawsze witają nas jak sta-
rych znajomych. Dla mnie to kolejny
przykład, że prawdą jest to co powiedzia-
no mi na moim pierwszym w życiu mi-
tingu „że do tej pory mam prawo
wstępu na każdy mityng w Warszawie,
w Polsce i na całym świecie i nikt mnie
nie będzie pytał dlaczego, i skąd się tu
wziąłem”.

Dla mnie ma to bardzo duże znacze-
nie.

*Krzysztof Alkoholik
zwany Napoleonem*





"4 KROKI DO..."

Pracując jako pielęgniarka środowiskowa spotykam się z różnymi ludźmi, a co za tym idzie bardzo różnymi problemami. Myślę, że wszystko to, czego dowiedziałam się na szkoleniu ułatwi mi pracę w danych środowiskach, nie tylko tych związanych z problemem alkoholowym. Na pierwszych zajęciach miałyśmy ćwiczenia polegające na dokończeniu zdania: Co czuję, na dźwięk słowa alkoholik – wtedy odpowiedziałam: obojętność, niechęć, złość, agresję. Teraz dominuje – zastanowienie, zainteresowanie. Alkoholik stał się dla mnie człowiekiem ciekawym, zaintrygował mnie. Myślę, że jest to mały krok do przodu.

„4 Kroki do...” – tak umownie nazwałyśmy program opracowany przez grupę terapeutów z Miejskiego Ośrodka Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Fundację Pomocy Osobom Uzależnionym „Uwolnienie”.

Obecnie około 500 pielęgniarek naszego miasta skorzystało z tej oferty szkoleniowej.

Pomysł zrodził się rok temu. Zastanawialiśmy się, co można zrobić, aby dotrzeć do naszych pacjentów wcześniej, tak, aby decyzja o leczeniu wyprzedziła pojawienie się bardzo poważnych, życiowych kryzysów będących następstwem picia.

Wiadomo już, że owe kryzysy są szansą dla alkoholika, a trudna sytuacja popycha go w stronę leczenia. Z drugiej jednak strony alkoholik na tę swoją szansę, czy przysłowiowe

„dno”, czeka od kilku do kilkunastu lat. W tym czasie choroba bezkarnie, często niespostrzeżenie wkrada się i pustoszy życie człowieka i jego najbliższych. Doszliśmy do wniosku, że skoro pacjenci będący gdzieś w połowie fazy ostrzegawczej i krytycznej nie są na tyle zmotywowani, aby przyjść do naszego ośrodka i podjąć leczenie, to my musimy dotrzeć do nich. Potrzebowaliśmy sojuszników, czyli ludzi, wyposażonych w odpowiednią wiedzę i umiejętności, którzy w sposób kontrolowany doprowadziliby do przyspieszenia kryzysów, a jednocześnie potrafili wskazać konstruktywne rozwiązania.

Uznaliśmy, że naszymi sojusznikami mogą być przedstawiciele tych wszystkich instytucji i grup zawodowych, do których trafiają z różnych powodów osoby z problemem alkoholowym. Są to – policjanci, kuratorzy sądowi, pracownicy opieki społecznej oraz lekarze i pielęgniarki zwłaszcza z podstawowej opieki zdrowotnej.

Nasze przedsięwzięcie ma charakter długoterminowy. W ciągu jednego roku koncentrujemy się na jednej grupie zawodowej. W r. 1994 wybraliśmy pielęgniarki zatrudnione w poradniach POZ i oddziałach szpitalnych.

Każda pielęgniarka uczestniczyła w 3 piętnastogodzinnych blokach szkoleniowych umownie nazwanych kolorami: czerwonym, pomarańczowym i niebieskim. W bloku czerwonym dostarczamy wiedzę

o chorobie alkoholowej, uczymy jak rozpoznawać osoby będące w poszczególnych fazach choroby alkoholowej i jak motywować je do podjęcia terapii.

Blok pomarańczowy umożliwia zdobycie praktycznych umiejętności pomocy osobom, które są zagrożone chorobą alkoholową ale nie wykazują jeszcze fizycznych objawów uzależnienia.

Blok niebieski dostarcza wiedzy w zakresie profilaktyki i uczy praktycznych umiejętności pomocy osobom z rodzin alkoholowych (współmałżonkowie, dzieci, rodzice). Zajęcia prowadzimy według nowoczesnych metod edukacyjno-szkoleniowych z wykorzystaniem technik audiowizualnych, psychodram, rzeźb, burzy mózgów, wykładu aktywnego, plakatu.

Model szkolenia pomyślany jest „spiralnie”. Każda sekwencja programu jest częściowym powtórzeniem poprzedniej z dodatkiem nowych elementów i bardziej szczegółową analizą wcześniej przedstawionych treści.

Uczestnicy szkolenia otrzymują każdorazowo porcję wiedzy, którą następnie sami rozpracowują i łączą ze swoimi doświadczeniami. Taka konstrukcja programu daje jego uczestnikom poczucie wiedzy i kompetencji zawodowej, co znacznie ułatwia przyjmowanie nowych treści.

Z wcześniejszych spotkań z przedstawicielami różnych grup zawodowych, zanim jeszcze powstał

program „4 Kroki do..” przekonaliśmy się, że wiele czasu pochłania wymiana poglądów na temat choroby alkoholowej, jej filozofii i różnorodnych uwarunkowań.

Uważamy, że w praktycznej działalności ta problematyka ma znaczenie drugorzędne. Koncentrujemy się na praktycznych umiejętnościach służących rozpoznaniu ludzi z problemem alkoholowym, konstruktywnych sposobach postępowania z tymi ludźmi oraz motywowania ich do podjęcia terapii. Kolor zielony – ostatni etap szkolenia – przeznaczony jest dla wąskiej grupy pielęgniarek, które zdecydowały się na ścisłą współpracę z naszym ośrodkiem. Przewidujemy, że będzie on trwał rok i wiąże się z uruchomieniem w poradniach POZ punktów konsultacyjnych.

W roku 1995 zamierzamy uruchomić 5 takich punktów w każdej dzielnicy. Jest to już bardziej szczegółowe szkolenie, którego celem jest pogłębienie wiedzy o chorobie alkoholowej, uaktywnienie myślenia twórczego oraz integrowanie zdobywanych informacji z konkretnymi działaniami zawodowymi. Całość programu poddajemy ciągłej ewaluacji. Pielęgniarki na skali 6-punktowej oceniają szkolenie na 5,6 (wynik uśredniony); są pełne zapału i entuzjazmu. W 1995 r. uruchamiamy podobny cykl 3-etapowy, tym razem dla policjantów. Jesteśmy bardzo ciekawi efektów.

*Małgorzata Stańczyk
Alicja Cieślak*

PROSTO Z MITINGU

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.

ŁASKA

Pociąg pędzi... Wczoraj jeszcze piłam. Siedzę wtulona w kącie przedziału, obok Ewa, dalej Zosia, na przeciwko Rolek. Serce wali w przyspieszonym rytmie.

W pewnym momencie Rolek podaje mi książkę. „Weź na pamiątkę dzisiejszego dnia” – mówi. Spoglądam na tytuł – „Początek drogi”. Myślę: „Jaki początek? To koniec drogi... Za późno, za późno” – kłębią się myśli.

Nocleg u kolegi Zosi z klubu, dyskusja do trzeciej, z której nic nie pamiętam. Dziewiąty marca. Zanim się rozpocznie otwarcie spotkań Jasno-górskich AA, idziemy do klasztoru.

Nogi gumowe, głowa ciężka. Przede mną aleja, w głębi widzę klasztor. Potem jasność bazyliki, półmrok wnęki, schodki, kaplica. „Ołtarz jeszcze nie odsłonięty” – szepcze Ewa. Stoję i nie czuję nic oprócz jednego wielkiego pragnienia, abym mogła tak czekać bez końca, bo to czekanie jest oczekiwaniem na cud. Pierwszy raz w życiu nie przysięgam, nie obiecuję, nie proszę o przebaczenie, nie proszę

w czyimś imieniu, nie błagam, żebym nie piła dla najbliższych. Tłako we mnie tylko to, abym nareszcie skapitulowała. Abym stała się bezsilna wobec zdradliwej, fałszywie obiecującej obłudy. Abym zrozumiała nareszcie znaczenie pierwszej części Pierwszego Kroku, że jestem bezsilna wobec alkoholu. Tyle lat chodziłam na mitingi, tyle lat kłamałam... Pragnę, aby zadziałała wreszcie siła i mądrość AA, właśnie tu u stóp tego ołtarza. Kiedy osunęłam się na kolana? Nie pamiętam.

O swojej osobie nic nie napiszę, to się opisać nie da. Ale widzę dziś jeszcze zalane łzami oczy Zosi i Ewy. Podnosiły mnie z klęczek. Po wyjściu z klasztoru poczułam świeży zapach wiosny. Słońce rozjaśniało plac i aleję. Poczułam, że mija kac i chciało mi się jeść. Jeść?! Uczucie to było miłe, jakby naturalne, nie wymuszone. Zjadłam ze smakiem nie swoją kanapkę, ktoś podał mi herbatę z termosu. Zaczynał się „pierwszy dzień reszty mojego życia”, jak później przeczytałam na plakacie.

Dobijali potem do kaplicy św. Józefa koledzy i koleżanki, których jakbym zobaczyła po raz pierwszy. Słyszałam jak mówią: „Jadziu, jesteś, jak to dobrze!” Hania i Andrzej podeszli i objęli mnie. Zobaczyłam fruującą postać w białym habicie. „To ojciec Ryszard” – powiedziała Ewa. Za godzinę otwarcie uroczystości. Tymczasem ojciec Ryszard spowiada. Wpuszczają mnie do pokoju poza kolejką. Proszę ojca o karteczkę, że tu jestem. Zdziwiony pyta: „Co, wychodzisz za męża?” „Nie, ale nikt mi nie uwierzy, że byłam w Częstochowie.” Ojciec Ryszard śmieje się i mówi, żebym najpierw wytrzeźwiała. Pierwszy raz uwagę tę przyjmuję jak coś normalnego, bez fałszywego zdziwienia.

Temat mitingu był jakby przewidziany dla mnie: „Mądrość AA”. Słuchałam bardzo uważnie. Gdy zmieniali się mówcy, oczekiwałam, że usłyszę coś nowego, w czym odnajdę obrazy z mojego pijanego życia. Poczułam się młoda. Nagle chyba zaczęłam rozumieć znaczenie programu „24 godzin”. Ludzie siedzący obok mnie stali się bliscy. Potem nocna msza. Klerycy paulini grali wzruszająco i radośnie. Wtedy, dokładnie pamiętam, nabrałam nadziei, że z dawnym życiem skończyłam, że zaczyna się drugie życie.

Po północy druga część mitingu. O dziwo nie czuję zmęczenia.

Nie liczę teraz dni i miesięcy, bo zaczęły się lata, ale ciągle pamiętam tamtą Częstochowę i dziękuję w głębi serca Maryi Jasnogórskiej,

ojcu Ryszardowi, Ewie, Rolkowi, a najbardziej Zosi, przez którą zadziałała moja Siła Wyższa. To jej ręka wzięła słuchawkę i wykręciła mój numer telefonu.

Cieszę się teraz ze swojej trzeźwości, dużo czytam, a mitingi AA stale „doładowują akumulator”. Zdaję sobie sprawę, a może dopiero zaczynam wierzyć, że dostałam łaski, która stała się nagrodą za wszystko złe, co w życiu przeżyłam.

Jadzia AA



DRUGA SZANSA

Miałem 19 lat, gdy pierwszy raz znalazłem się na mitingu AA. Był to miting grupy o nazwie „Lenox Hill”, największej na Manhattanie. Moje doświadczenia stamtąd były raczej trudne. Ciągłe powtarzano mi, że jestem zbyt młody, żeby być alkoholikiem i radzono mi odejść. Ale już pierwszy miting przekonał mnie, że jednak byłem alkoholikiem i to w pełni zaawansowanym. Miałem za sobą więcej tragedii z powodu picia niż większość członków, choć oni byli przeważnie po czterdziestce.

Podczas czwartkowych mitingów często gościliśmy Billa W. i inne interesujące osoby. Byli wspaniali w spełnianiu Dwunastego Kroku. Jeden z nich, doktor Silkworth, powiedział mi, żebym nie przejmował się jeśli ktoś wytyka mi, że jestem za młody. Zapewnił mnie, że przynależę do grupy tak jak inni. I, że pewnego dnia w AA będzie wielu młodych ludzi.

Moim pierwszym sponsorem był Mansfield C. On i jego żona Ceil kochali mnie, dodawali mi otuchy i radzili nie zwracać uwagi na wątpliwości niektórych kolegów co do mojego alkoholizmu. Zalecali mi czytanie literatury AA, a zwłaszcza Wielkiej Księgi.

Ja jednak po kilku miesiącach wróciłem do picia i przez następne cztery lata rozpełtało się piekło. Byłem wielokrotnie aresztowany za bójki, oskarżony o kradzież, postrzelony przez policję w czasie ucieczki

po napadzie i rozboju. Usiłowałem zabić taksówkarza na Bronksie, a w czasie rozprawy sędziowie przysięgli i prokurator przestrzegli mnie, że jeśli jeszcze raz popełnię przestępstwo po alkoholu, zamkną mnie na dobre w szpitalu kryminalnym.

W szpitalach bywałem zresztą często. Dwukrotnie uznano nawet, że już nie wyżyję. Ale wyżyłem i znowu wracałem, tyle że w coraz gorszym stanie. Najczęściej byłem pacjentem w szpitalu psychiatrycznym, a moim domem był wtedy rysztoł na ulicy bezdomnych, Bowers Street w Nowym Jorku.

Aż wreszcie wypilem swój ostatni kieliszek. Było to w sierpniu 1955 roku, gdy miałem 23 lata. Pamiętam, że chciałem popełnić samobójstwo skacząc z szóstego piętra. Po ulicznej bójce byłem cały we krwi i straciłem słuch w prawym uchu. Około północy, włócząc się po ulicach, natknąłem się na księdza. Zapytałem, gdzie mógłbym opatrzyć ucho. Wskazał mi drogę do szpitala, a ja po kilku godzinach wróciłem do swojej nory.

Teraz, kiedy to wspominam, uważam, że był to absurd. Przecież chciałem popełnić samobójstwo, ale najpierw poszedłem opatrzyć ucho... Tej nocy jednak nie skoczyłem przez okno, a rano doświadczyłem cudu, nie chciało mi się pić.

Wstąpiłem znowu do AA, znalazłem grupę dla najgorszych wyrzutków z marginesu. Bóg dał mi drugą szansę. Wkrótce zacząłem pracować jako robotnik za dolara na godzinę. Ubrania dostałem w kościele, tam też

znowu spotkałem tego księdza, którego poznałem tamtej nocy na ulicy. Od ponad 40 lat pomagał takim jak ja dźwignąć się z dna.

Pomógł mi zorganizować grupę młodych w Chicago w 1956 roku. Na początku było nas tylko troje. Poza mną przychodził Roger M. (27 lat) i Eddie A. (30 lat). Odremontowaliśmy sobie salę na mitingi i wtedy inni nas zaczęli akceptować.

Pierwszy zjazd „młodych AA” odbył się w Niagara Falls w 1957 roku. Spotkało się na nim mniej niż 60 osób. Drugi zjazd, w 1959 roku, w Chicago, zgromadził już 400 osób. Przemawiałem na bankiecie i wtedy usłyszałem, że jestem najmłodszym trzeźwym alkoholikiem w całych Stanach. Byłem najmłodszy przez wiele lat i wciąż słyszałem od innych: „chciałbym być trzeźwy w twoim wieku”. Dziś mam 58 lat i należę już do „seniorów”, ale wiem, że nie jestem bardziej trzeźwy od piętnastolatków, których spotykam na mitingach.

Wciąż miewam łzy w oczach, gdy jakiś „nowy” dostaje odznakę „1 miesiąc trzeźwości” albo „1 rok trzeźwości”. Bo dla mnie program Dwunastu Kroków AA to najlepszy sposób na życie ze wszystkich możliwych. Nadal staram się żyć dzień po dniu, dziękując Bogu za dar trzeźwości i za tamtą drugą szansę.

*Bill D.
Atlanta, Georgia*

(Tłum. M.C.)

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

NIE ZDROWIEJE SIĘ POD PRZYMUSEM

Byłam pierwszy raz w swoim życiu na mitingu AA. Gdy weszłam, ktoś ustąpił mi miejsce do siedzenia. Ktoś inny nachylił się i szeptem zapytał, czy jestem pierwszy raz – a potem: czy przyszedłam z ciekawości czy też z potrzeby, zaoferował mi również dyskretnie kawę lub herbatę – do wyboru.

To było miłe przywitanie – taka naturalna, ani zbyt stonowana ani zbyt wylewna uprzejmość, z umiarem – jak wszystkie wypowiedzi, które usłyszałam za chwilę z ust obecnych tu osób. Nie było ani wielkich słów, ani mrożących krew w żyłach opowieści... Nie ukrywam, że idąc do klubu, gdzieś w podświadomości wytworzyłam sobie właśnie oczekiwanie atmosfery cudu, niezwykłości.

Pożądałam owego przyjemnego dreszczyku emocji, który przesywa człowieka w zetknięciu z czymś niecodziennym, by potem wzbudzić jakąś szaloną nadzieję i zdwojony entuzjazm do wszystkiego, co się robi. Takiego uczucia doznałam np. słuchając po raz pierwszy modlitwy językami – tu zaś chciałam jakby obejrzeć, być świadkiem ewangelicznego wypędzania złego ducha...

Czy zawiodłam się? Mimo wszystko nie...

Prowadzący spotkanie poprosił, żeby wypowiedzi dotyczyły tematu: co zawdzięczam AA. Powiedział to dość poważnym tonem. Spojrzałam na twarze ludzi, miny skupione czy zakłopotane? Na krótką chwilę zapadła cisza. „Aha” – pomyślałam – teraz pewnie będzie tak, jak na niektórych nudnych wykładach, udział w dyskusji wezmą albo ci z natury pozbawieni zahamowań albo ci na tyle odpowiedzialni, że poczuwają się do obowiązku powiedzenia tego, co należy”.

Ale oto ktoś przerwał moje domysły „... – alkoholik” – przedstawił się. Stwierdził, że cieszy się, że tu jest, że ta grupa pomogła zmienić mu jego życie, że teraz czuje się szczęśliwy itd. Tylko tyle, nic więcej. „Kto następny” – pomyślałam. Zgłosiło się przez podniesienie ręki kilka osób. Ku mojemu zaskoczeniu po tym mówcy znów było wielu chętnych tak, że prowadzący spotkanie musiał kogoś wybrać.

Moja psychologiczna podejrzliwość sugerująca mi, że ci ludzie mogą czuć się zmuszeni do zabrania głosu – stała się mniej natarczywa. Paweł – alkoholik (jak to stwierdziła pewna współuzależniona pani wszyscy tu mają różne imiona, ale jedno nazwisko – więc są rodziną) – rozproszył moje wątpliwości. Przyznał się, że on sam dość długo nie odważył się zabierać głosu na mitingu. Ale kiedy raz się odezwał – zauważył, że doznał poczucia spokoju, oczyszczenia i umocnienia wiary w to, że wytrwa na drodze trzeźwo-

ci. „Zawsze znajduje się też ktoś, kto z moich słów wybierze coś dla siebie – i to będzie mój dar dla AA” – dodał. Zrozumiałam, że ci wszyscy ludzie są tu, bo rzeczywiście tego chcą i są tu dla samych siebie. Ogromna siła tej organizacji tkwi moim zdaniem właśnie w tym, że nikt tu nikogo nie ciągnie, nawet jeżeli miałyby być to wyciąganie niemalże z grobu.

Kiedy byłam w „oazie” i słuchałam opowiadań o jej wspaniałych początkach, obserwując jednocześnie jej teraźniejszość zadawałam sobie pytanie: Dlaczego to się tak jakby powoli „sypie”? Gdzie są dziś ci ludzie przepojeni ideą przemiany, ci „zwyczajni święci”? Wtedy odpowiedziałam sobie, że to zwiększona liczebność grup i bardziej komfortowe warunki w porównaniu z tymi, w jakich przyszło działać pionierom są temu winne. Ale teraz jestem przekonana, że był to raczej jakiś niezdrowy demon „konieczności”: wypadało pójść na ewangelizację, złożyć krucjatę od alkoholu choćby na rok, wypadało być czynnym i nienagannym. Nie pozwalano nikomu na choćby jedno małe zbłądzenie, odmowy były zdecydowanie źle widziane.

W AA daje się ludziom czas na „wpadki”, na stopniowe trzeźwienie... Dziś w ramach zajęć z psychologii byłam na oddziale detoksykacyjnym dla narkomanów – tu też znalazłam potwierdzenie zasady o pozostawieniu losu w rękach jego właściciela. Pierwotne monarowskie sposoby

zbierania po ulicach „ćpunów” i przymuszanie ich do odwyku nie sprawdziły się. Dziś pozwala się ludziom umierać z przedawkowania lub wycieńczenia organizmu, jeżeli to właśnie wybiorą. Stwarza się im jednak zawsze szansę – dostępną już o krok – (różne ośrodki odwykowe czy np. przytuliska dla bezdomnych narkomanów).

Nie tylko zewnętrzny przymus – ale również ten wewnętrzny jest mało skuteczny. Pewien Jurek, który brał już 15 lat i wiele razy próbował rzucić ten nałóg krzykiem wyrzucił komuś młodszemu od siebie: „Słuchaj, jeżeli ty to będziesz robił dla żony czy dla dziecka to ty z tego człowieku nigdy nie wyjdiesz! Musisz zrobić to dla siebie! Dyżurny psycholog dodał, że groźba więzienia – częsty „odwykowy motyw” w końcu przegrywa z kretesem w obliczu narkotycznego głodu.

Niektórzy mogą się oburzyć, że wrzucam alkoholików, narkomanów i „oazowców” jakby do jednego worka. Ba! – myślę, że każdy człowiek odnalazłby w tym „worku” odrobinę siebie, stając w obliczu spraw ostatecznych. Bo np. takie niebo – czy Bóg tam kogoś na siłę wpycha? Nie, pozostawia nam wolność wyboru, niczego nam nie narzuca i dla tych, którzy odrzucają Jego „towarzystwo” przeznaczył miejsce odosobnione – przez tych, którzy uprawiają politykę strachu nazywane niesłusznie piekłem.

Oprócz tego doświadczenia idei wolności człowieka temu mitingowi

AA zawdzięczam jeszcze wzrost szacunku do prostych ludzi. Przekonałam się bowiem, że mądrość życiowa równie twarzowo wygląda w słowach starannie dobranych, wymuskanych jak i w tych mniej uładzonych, wypowiedzianych jakby zbyt spontanicznie, aby zdołać je związać w jakieś morały czy aforyzmy...

Moje skojarzenia związane z tematem mogą wydać się komuś zbyt odległe, ale przecież w AA ludzie zmieniają **całe** swoje życie, więc i moje refleksje mają równie globalny charakter.

*Agnieszka Marianowicz
studentka KUL*

Studniówka...

Trzeźwienie w grupie AA daje mi radość. Stwarza szanse przeżywania chwil, przez które kiedyś już przechodziłem. Przechodziłem jak ślepiec nie zauważając ich wartości.

Studniówka córki 21.I.1995 r. była dla mnie taką dużą radością. Razem z przyjaciółmi z AA, z którymi gram w zespole muzycznym miałem możliwość wykreowania przyjemnej atmosfery. Graliśmy pod szyldem „to Ci, którzy gdzieś tam chodzą i nie piją”. Młodzież bawiła się wspaniale, z zadowoleniem obserwowałem młodych ludzi wchodzących w dorosłe życie.

Pamiętam przecież dokładnie swoją studniówkę. Dzisiaj wiem, że

już wtedy moje zachowanie, działania były podporządkowane alkoholowi. Potrafię w szczegółach odtworzyć całą reżyserkę związaną z przygotowaniem do tego wydarzenia. Gromadzenie pieniędzy, zakupy wyszukanych alkoholi, omawianie całej strategii z kim, kiedy i gdzie.

W swoją studniówkę też grałem na zabawie. Grałem z tym samym kolegą, z którym dzisiaj też tworzymy skład zespołu muzycznego, razem trzeźwiejemy i to jest coś takiego co daje mi wiarę, siłę i nadzieję, że można inaczej. Dwie studniówki, wydarzenia podobne a tak różne.

Trzeźwość, zdrowienie dało mi szansę przeżycia studniówki jeszcze raz. Przeżycia głębokiego, przedziwnego, które pozwala mi docenić to co na dziś osiągnąłem bez obwiniania się, rozpamiętywania i użalania nad sobą. Potrzebowałem na to przeszło dwadzieścia lat picia, choroby alkoholowej i wielu innych uwarunkowań. Dzisiaj żyję inaczej, myślę inaczej.

Dziękuję Bogu, całej wspólnotie AA, Al-Anon, Al-Ateen, DDA, sobie i po prostu drugiemu człowiekowi za te zmiany, za to że mogę żyć bez alkoholu i przeżywać życie w ludzkim wymiarze.

Grałem na studniówce w „trzeźwościowym” zespole muzycznym dla młodzieży, dla córki i jej chłopaka

co nie jest chyba zbyt częstym przypadkiem. Mogłem być blisko, przeżywać razem z córką bez wcześniejszych instrukcji i zaleceń co do jej zachowania, jej święto ze spokojem i zaufaniem. Wróciliśmy razem do domu, do ciepłego domu, trzeźwi – córka, jej chłopak i ja.

AA Adam



Marek „A”

A – jak pierwsza litera alfabetu

A – aaa... pierwszy dźwięk, jakim człowiek świat wita

A – jak początek sekretu

A – jak zapowiedź czegoś, co zaczęło rozkwitać

A – to najkrótszy pseudonim

A – w jednej literze tak wiele treści

A – nowego życia synonim

A – ogrom przeżyć w tym znaku się mieści

A – jak alkoholik, który nie chce pić

A – jak abstynencja, początek leczenia

A – jak sposób, by w trzeźwości żyć

A – jak „AMEN” – dla bólu istnienia

Tak wiele w moim życiu

Zmieniła litera ta

Więc teraz chcę zaistnieć

Jako Marek „A”



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 wspomaganých 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)



SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Międzynarodowa letnia szkoła	2
● O wstydzie, uzależnieniu, terapii i duchowości.....	3
● Hazard – uzależnienie	9
● Tragiczne izby wytrzeźwień	10
● Nasze książki: „Wyjść z mroku”	12
● Ludzie listy piszą:	
Nie zagojona krzywda.....	18
Dość dużo wiem o życiu	19
Mam na imię Piotrek i jestem alkoholikiem	20
Miłość czy uzależnienie	21
Nauczyciel – alkoholik, to przecież nonsens!	22
● O współpracy z policją.....	24
● Jestem lektorem.....	26
● „4 Kroki do...”	28
● Prosto z mitingu:	
Łaska	31
Druga szansa.....	33
Nie zdrowieje się pod przymusem	34
Studniówka.....	37

Grafika A.G. Karwowski

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