

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 17 ● sierpień 1996 r.

- „Śnieżna Kula” toczy się w Łodzi
- Program „HARM”
- ARMADA w Polsce
- Znowu o Pierwszym Kroku



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

---

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”.



## DRODZY CZYTELNICY

Brak zegarmistrzowskiej regularności w wydawaniu „Arki” ma swoją dobrą stronę. Gdziekolwiek się pojawiałam po swojej przydługiej nieobecności w kraju, słyszałam niemal od progu: „Co z »Arką«? Kiedy będzie następny numer?”. No więc jest.

Chociaż jest właśnie środek roku, tak się składa, że dużo spraw kończy się lub właśnie zaczyna. Ze świadectwami ukończenia Podyplomowego Studium Profi-

laktyki Uzależnień na Uniwersytecie Łódzkim rozjechało się do domów osiemnastu tegorocznych absolwentów. Pożegnanie z uczelnią i wykładowcami było uroczyste, pełne kwiatów i wzajemnych serdeczności. Studium czeka na kolejnych kandydatów (patrz str. 5) przygotowując na nowy rok jeszcze ciekawszy i bogatszy program.

Nie bacząc na letnią porę roku, zaczyna się toczyć pierwsza w Polsce „Śnieżna Kula”, czyli program profilaktyki i aktywizacji uczniów, wzorowany na modelu udostępnionym nam przez polskich przyjaciół z Chicago. Pisze o nim Ania Pietrzak z Łodzi, która osobiście przywiozła załączek „Śnieżnej Kuli” z Ameryki.

W dziale „Nasze książki” zamieszczamy obszerny fragment o radzeniu sobie z lękiem towarzyszącym często podejmowaniu ważnych decyzji; tekst ten pochodzi z zapowiedzianego przez wydawnictwo Media Rodzina of Poznań kolejnego „samouczka sztuki życia”.

Przy okazji informuję, że w tegorocznych szkoleniach zaplanowanych na jesień zamierzamy zająć się głównie profilaktyką w zakładach pracy i opiekuńczymi służbami pracowniczymi. Piszcie do nas szybko o swoich pomysłach, a przede wszystkim o praktycznych doświadczeniach w tej dziedzinie.

„Arka” uroczyście pozdrawia uczestników i gości VI Kongresu AA. Życzymy dobrej atmosfery, niezapomnianych mityngów AA, Al-Anon, Alateen i DDA oraz owocnych obrad ku pożytkowi wszystkich czerpiących mądrość, siłę i nadzieję z programu Dwunastu Kroków.

*Ewa Woydytło*

# „ŚNIEŻNA KULA” TOCZY SIĘ W ŁODZI

Ze „Śnieżną Kulą” zetknęłam się po raz pierwszy blisko dwa lata temu podczas spotkania zorganizowanego przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji Batorego. Zebrała się wówczas spora grupa osób zainteresowanych pracą z młodzieżą, a przyciągnął nas właśnie nowy program profilaktyczny, który przedstawiła Agnieszka Kowalewicz, gość z Chicago, szef ds. promocji zdrowia w Towarzystwie Polsko-Amerykańskim pomagającym Polakom mieszkającym w tym mieście w ich trudnych sprawach życiowych i bytowych. W ubiegłorocznym, październikowym numerze „Arki” ukazał się też artykuł Agnieszki przybliżający założenia, filozofię i tło, na którym powstał ten program w Stanach Zjednoczonych.

Sama w tym czasie miałam już pewne doświadczenia związane z programami profilaktycznymi. Trzy lata wcześniej uczestniczyłam w Łodzi w powstawaniu programu „NOE”, robiąc wraz z nim pierwsze kroki w dziedzinie profilaktyki wśród młodzieży szkolnej. Współtworzyłam też program „Tak czy nie”, oparty częściowo na doświadczeniach programu „NOE”. Program „Tak czy nie” staraliśmy się przystosować tak, by sami nauczyciele i wychowaw-

cy mogli, stosownie do potrzeb, włączyć zajęcia na temat uzależnień w tok zajęć w ciągu roku szkolnego w poszczególnych klasach. Programy nasze cały czas są bardzo popularne i chętnie zapraszane do szkół. Dotyczą ściśle tematyki uzależnień i mają charakter edukacyjny, zawierają też bardzo wiele elementów związanych z doświadczeniem i przeżywaniem przekazywanych wiadomości.

Program „Śnieżna Kula” wydał mi się bardzo przydatny w naszych działaniach, bo zawierał spójny system przedsięwzięć o charakterze środowiskowym, a tematyka uzależnień wśród całego systemu stanowi jeden z jego najistotniejszych elementów. Proponuje bowiem uczestnikom ciekawe spędzanie czasu, poszerzanie swojej wiedzy dotyczącej konkretnych zainteresowań, zabawę, kontakty z rówieśnikami pełne bliskości i przyjaźni – a wszystko to niezmaćcone alkoholem czy narkotykami. Takie podejście do profilaktyki trafiło w samo sedno potrzeb zgłaszanych przez młodzież w anonimowych ankietach, które przeprowadzamy z okazji każdego programu „Tak czy nie”. Jest we wspomnianych ankietach pytanie, które brzmi: „Czy chcesz spotykać się z ludźmi, którzy

bawią się na trzeźwo?” Z objętych ewaluacją ponad 2200 odpowiedzi aż 87,8% to odpowiedzi twierdzące. Ważne jest więc, by stworzyć odpowiednie warunki pozwalające młodym ludziom na rozwijanie własnej aktywności poparte modelującymi zachowaniami pozytywnych liderów, tak dorosłych, jak i młodzieżowych. Myślę, że takie możliwości daje „Śnieżna Kula”.

A więc „Śnieżna Kula” to przede wszystkim wyszukiwanie autentycznych liderów młodzieżowych potrafiących skupić wokół siebie grupy rówieśników, to umiejętne wspieranie inicjatyw liderów i grup, to aranżowanie spotkań dyskusyjnych na tematy interesujące młodzież, zwłaszcza te, które dotyczą ich własnego środowiska i otoczenia. To wreszcie nauka porozumiewania się i współpracy pomiędzy dorosłymi opiekunami a liderami młodzieżowymi i grupą. Innym ważnym elementem „Śnieżnej Kuli” są organizowane przynajmniej dwa razy w roku zloty 2-, 3-dniowe, które mają propagować sam program, jego ideę, a także tworzyć coś w rodzaju wielkiej rodziny „Śnieżnej Kuli”, do której chce się przynależeć. Najważniejszą sprawą w założeniach „Śnieżnej Kuli” jest postawienie na aktywność młodych ludzi, oddanie inicjatywy w ich ręce. To oni sami organizują czas i atrakcje dla siebie i swoich rówieśników. Rolą dorosłych jest służyć wsparciem, pomocą, radą, ale i wielkim zaangażowaniem,

pracą i poświęceniem własnego czasu. Partnerska i przestrzegająca zasad współpraca pomiędzy dorosłymi i młodzieżą to chyba największe wyzwanie programu.

Jak nietrudno zauważyć, program „Śnieżna Kula” jest niezwykle pojemny. Wszystkie nasze dotychczasowe programy dla młodzieży mogą być częścią zajęć „Śnieżnej Kuli”, a z drugiej strony wzbogacać sam program o nowe treści, ciekawe formy zajęć. Tym bardziej że mamy w Łodzi bazę, czyli funkcjonujący już od 1992 roku Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci „PROM” (początkowo pod nazwą: Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży) z gronem fachowców świetnie sprawdzających się w pracy z młodzieżą. Od pewnego czasu nosiliśmy się z zamiarem poszerzenia oferty zajęć dla młodzieży w ośrodku. Do tej pory odbywały się u nas głównie zajęcia edukacyjne, terapeutyczne dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym, zajęcia samopomocowe w grupach Alateen czy DDA. Zdałam sobie sprawę, że nasz ośrodek doskonale nadaje się na bazę, coś w rodzaju sztabu „Śnieżnej Kuli”, dlatego więc postanowiłam pokusić się o to, by potoczyła się ona i u nas, w Polsce. Na początku w Łodzi. Z taką propozycją i prośbą o pomoc w replikacji programu zwróciłam się do Agnieszki Kowalewicz i do Towarzystwa Polsko-Amerykańskiego.



*Autorka wśród uczestników „Snowball” w Chicago (w środkowym rzędzie, druga z lewej)*

Rozpoczęcie jakichkolwiek działań było możliwe dzięki Fundacji Batorego, która od początku wspierała ideę wprowadzenia programu „Śnieżna Kula” i jest sponsorem całego przedsięwzięcia. Od pierwszych chwil wokół zamierzeń związanych z programem wyczuwałam dobrą aurę i sprzyjającą atmosferę. W lutym br. na inauguracyjnym programie spotkaniu informacyjnym z dorosłymi pojawili się ci, na których można było liczyć. Na następnych pojawili się już liderzy młodzieży. Po zapoznaniu ich z programem zapalili się do pomysłu i idei „Śnieżnej Kuli”. W krótkim czasie powstało kilka grup, które zaczęły się spotykać i budować w ten sposób pierwszą rodzinę „Śnieżnej Kuli” w Łodzi.

Kolejnym wydarzeniem było zaproszenie mnie do Chicago na zlot młodzieży pn. „Polska Operacja Snowball – wiosna '96”, który odbył się 11 i 12 maja br. Organizatorem zlotu był oddział „Śnieżnej Kuli” skupiony wokół Towarzystwa Polsko-Amerykańskiego w Chicago. Był to już III zlot, tzw. polskojęzyczny w tym mieście. O II zlocie w swojej korespondencji z Chicago pt. „»Śnieżna Kula« toczy się dalej” opowiedziała czytelnikom „Arki” Natalia Osiatyńska („Arka” – luty 1996 r.). III zlot, na który zostałam zaproszona, był już samodzielnie organizowany przez polski oddział „Śnieżnej Kuli” w Chicago. Mnie chodziło o zdobycie doświadczenia, przeżycie na własnej skórze tego, czym jest „Śnieżna Kula”, jak działa - by móc przenieść

w pełni ideę programu do Polski. Ogromnie ucieszyłam się z takiej możliwości.

W Chicago spędzałam czas bardzo pracowicie. Zlot był przedsięwzięciem ogromnym dla około 120 uczestników podzielonych na 10 małych grup. Zajęcia odbywały się i w dużych grupach, i w małych i wszyscy, w tym ja, biegali z teczkami pod pachą z jednych zajęć na drugie, z drewnianych domków w lesie do małych sal w murowanym budynku na terenie obozu YMCA. I rzeczywiście bardzo trudno byłoby słowami opisać to, co się działo, i nastrój, jaki panował wśród nas – uczestników zlotu. W takim wydarzeniu po prostu trzeba wziąć udział.

Po powrocie widocznie z takim zapalem opowiadałam moim liderom i

dorośliśmy o zlocie, pokazując najciekawsze totemy; a to koszulkę z napisami, pompon „ciepły i puchaty”, torbę z uczuciami – że postanowiliśmy zorganizować podobny zlot w Łodzi, choć na początek „tylko” dla 60 osób. Spodziewamy się też gości z Chicago, którzy pomogliby nam w poprowadzeniu pierwszego zlotu „Śnieżnej Kuli” w Polsce. Ustaliliśmy już termin zlotu na 12, 13 i 14 września.

Tymczasem nasze poprzednio założone grupy spotykały się przez cały maj i czerwiec, zbierały już swoje własne doświadczenia i mam nadzieję, że nasz zapał nie przeminie i że po wakacjach, rozpoczynając od zlotu „Śnieżna Kula” potoczy się dalej i może obejmie swoim zasięgiem inne ośrodki i miasta.

*Anna Pietrzak*

**Wydział Nauk o Wychowaniu  
Uniwersytetu Łódzkiego  
ogłasza w roku akademickim 1996/97 nabór na  
Podyplomowe Studium Profilaktyki Uzależnień.  
Nauka w systemie zaocznym trwa dwa semestry.  
Odpłatność za jeden semestr wyniesie ok. 900,00 zł.  
Dokumenty prosimy składać od 1 do 10 września  
w godz. 10-15 w Katedrze Pedagogiki Społecznej w Łodzi  
przy ul. M. Kopernika 55.  
Szczegółowe informacje można uzyskać  
pod numerem telefonu: (0-42) 37-16-44 w. 28, 24.**



IWONA KONARSKA

## JEJ PORTRET

Kobieta czterdziestoletnia. Z przyzwyczajeniem dla obserwatorów życiem małżeńskim, które traci sens, gdy ogląda je ona sama, od wewnątrz. Z synem maturzystą, obcym, milczącym i zagubionym, który dostał korepetycje ze wszystkiego. Przez rok rozkręcała się, po pół roku jest gwiazdą w ukrywaniu nałogu. Rodzina wie, ale milczy.

Syn omija ją, zamyka się w trzecim pokoju. Popołniają pierwszy typowy błąd współzależnych. Nie mówią jej – jesteś odpowiedzialna, nie mówią – pomożemy ci. Zamykają drzwi, wyłączają telefony, myślą, że pomagają i sobie, i jej.

Myślę o tej kobiecie 40-letniej, gdy czytam badania z 1995 roku (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), a w nich między innymi, jak zmieniły się motywy picia. Dziesięć lat temu uważaliśmy, że to inni zmuszają nas do picia. Socjalizm wymuszał życie w grupie, a grupa nie tolerowała odstępstw. Kieliszek dla każdego. Mówiło się wtedy – „piję, bo inni piją”, „piję, bo alkohol jest początkiem przyjaźni, poza tym zawsze coś można załatwić” lub chociaż „lubię na-

strój spotkań towarzyskich z alkoholem”.

Teraz mamy demokrację, a w niej wolność. Dziś Polacy nie powołują się na żadną presję grupy. Piją, bo sami tego chcą. Co czwarty Polak zamiast na społeczny, wskazuje na czynnik psychologiczny jako ten, który decyduje o uzależnieniu. Wśród odpowiedzi do najbardziej typowych należały – „alkohol dodaje mi pewności siebie”, „dodaje mi energii i otuchy”, „piję, gdy spotkało mnie coś złego” lub „piję, by zapomnieć o codziennych troskach”. Autorzy opracowania podsumowują – „Alkohol staje się tym samym jednym z elementów stanu zagrożenia i niepewności”. Jeśli chcesz odreagować, oderwać się, by potem – jak wierzysz – ze zdwojoną siłą rzucić się, by zwalczyć przeciwności losu, tak wtedy musisz sięgnąć po kieliszek – zapewniają alkoholicy 1996 roku.

Kiedyś Polacy pili, by zdobyć zaufanie lub sympatię innych, teraz piją głównie dla siebie samych.

Zmiękczają alkohol, więcej jest piwa i drinków. Mniej wódki i bimbru. Z 28 proc. do 18 proc. zmniejszył się odsetek dorosłych abstynentów. Ciągłe



mężczyźni piją prawie pięciokrotnie więcej niż kobiety, ale gdy porównamy ilość wypijanego przez kobiety alkoholu, okazuje się, że jest go więcej niż przed laty.

W tym portrecie zbiorowym znakomicie mieści się moja kobieta czterdziestoletnia. Typowy dla jej picia jest nie tylko kryzys sensu życia, małżeństwa i bycia matką. Jej kryzys to coś typowego dla wielu Polaków 1996 roku. W siedem lat po gwałtownej zmianie ustroju Polacy muszą odpowiedzieć sobie: poradziłem sobie czy nie? Większość czterdziestolatków odpowie: ja-

koś poszło, nie stanąłem, ale jakim odbyło się to kosztem, jaki jestem zmęczony i przestraszony, że zaraz się potknę.

Tych lęków nie można zalewać w grupie, bo teraz konkurencja, która cię pożre, te lęki trzeba po cichutku utopić w domu. Tam siedzi większość pijących kobiet, które po potwornie męczącym dniu, wśród obcych bliskich, sięgają po kulturalną butelkę wina. Są bardzo odległe od momentu, w którym z pokorą przyznają się do bezsilności. Wtedy mogłyby rozpocząć się ich powrót.



## NASZE KSIĄŻKI

Książka pt. „Nie bój się bać” (Feel the Fear But Do It Anyway) Susan Jeffers należy do klasyki amerykańskich poradników psychologicznych. Prawie od dziesięciu lat nie schodzi w USA z list bestsellerów i wciąż wznawiana jest w coraz to nowych wydaniach. Tajemnica jej powodzenia tkwi w prostocie proponowanych strategii, dzięki którym można oduć się lęku, nieśmiałości i negatywnego nastawienia do własnych działań i zastąpić te paraliżujące uczucia postawą mocy i wiary w sukces. Książkę tę przygotowuje dla nas poznańskie wydawnictwo Media Rodzina Inc. w przekładzie Ewy Woydyłło.

### JAK PODJĄĆ ZAWSZE DOBRĄ DECYZJĘ

Jednym z największych lęków, jaki nas w życiu hamuje w rozwoju, jest trudność w podejmowaniu decyzji. Jeden z moich studentów kiedyś się skarżył: „Często czuję się jak przysłowiowy osioł, który stojąc między dwoma żłobami nie może się zdecydować co wybrać: owies czy siano, a tymczasem... skręca się z głodu”. Paradoks polega na tym, że myśląc, iż nie dokonujemy wyboru, jednak *wybieramy* – w tym przypadku – skręcanie się z głodu.

Wybieramy pozbawianie siebie tego, co może nadać życiu smak i sens.

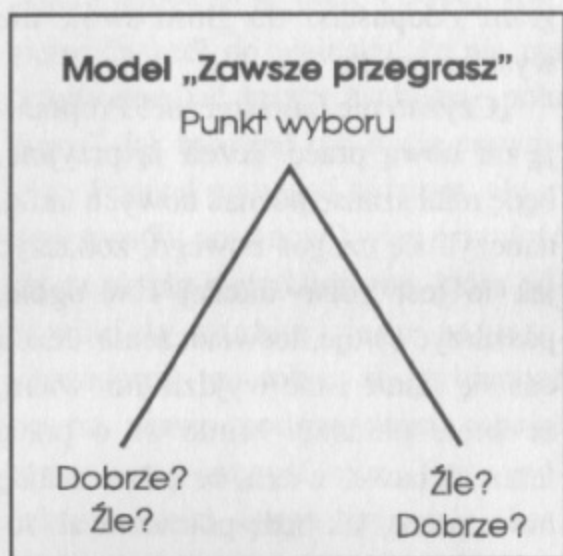
Problem tkwi w tym, że tak wiele razy mówiono nam: „Uważaj, bo możesz podjąć niewłaściwą decyzję!”. *Złą* decyzję. Sam dźwięk tych słów wywołuje panikę w naszych sercach. Obawiamy się, że z powodu złej decyzji coś utracimy – pieniądze, przyjaciół, kochanków, pozycję społeczną albo jeszcze coś innego, czego uzyskanie zależy od właściwej decyzji.

Wiąże się z tym ściśle nasz paniczny lęk przed popełnieniem błędu. Z jakiegoś powodu uważamy, że powinniśmy być doskonali i zupełnie zapominamy, że na błędach się *uczymy*. Potrzeba doskonałości i kontroli nad skutkami zdarzeń powodują istny paraliż na samą myśl o jakiejś zmianie lub podjęciu nowego wyzwania.

Spróbuję teraz wykazać, że martwimy się niepotrzebnie. Tak naprawdę nie mamy nic do stracenia, raczej do zyskania, niezależnie od tego, jakie decyzje lub działania będziemy podejmować. Jak już wcześniej stwierdziłam, *po to, aby zmienić swój świat, musisz jedynie zmienić sposób, w jaki o tym świecie myślisz*. Pasuje to jak ulał do naszego tematu. Możemy tak zmienić nasze myślenie, aby zła decyzja lub omyłka stały się niemożliwością. Zaczniemy od podejmowania decyzji.

Wyobraź sobie, że znalazłeś się w swoim życiu w Punkcie Wyboru. Jeżeli jesteś taki jak większość z nas, to myśląc o oczekującej cię decyzji, zwykle

posługujesz się modelem pn. „Zawsze przegrasz”. Model ten można zilustrować następująco:



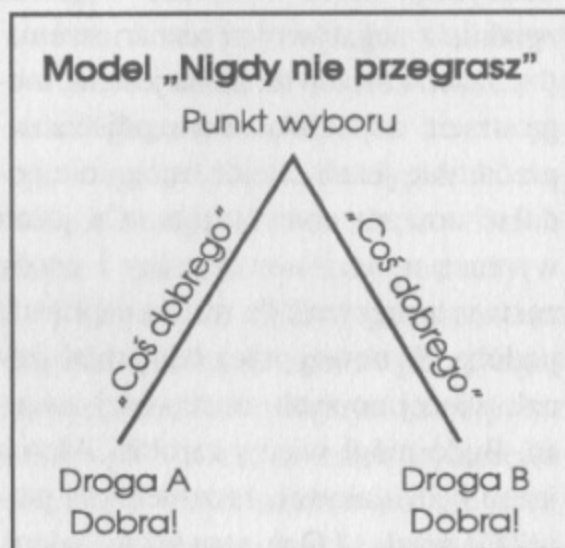
Wybór, jakiego masz dokonać, ciąży ci na sercu kamieniem. Myśląc o ewentualnych konsekwencjach tego wyboru w kategoriach niemal życia i śmierci, czujesz ogarniającą cię niemoc. Stoisz u progu decyzji i lamentujesz obsesyjnie: „Powinienem zrobić to, czy powinienem zrobić tamto? Co będzie, jeżeli wybiorę złą drogę i stanie się to najgorsze? A co, jeżeli moje plany zawiodą? Co jeżeli ...?” Armia owych „Co jeżeli” atakuje nas z całą siłą. Wewnętrzna katarynka podchwytuje je i nadaje nieprzerwanie. Patrzysz na nieznane i usiłujesz przewidzieć przyszłość; usiłujesz pojąć kontrolę nad zewnętrznymi siłami. I jedno, i drugie jest niemożliwe. Zauważ, że w takich momentach jesteś na dobrej drodze do zwariowania.

A kiedy już podejmiesz decyzję, model pn. „Zawsze przegrasz” wciąż

każe ci na nowo oceniać sytuację w nadziei, że nie popełniłeś błędu. Spoglądasz wstecz i pogrążasz się w ciągłych rozważaniach typu: „Gdybym tylko...” Tracisz cenną energię, a przy okazji unieszczęśliwiasz się.

Doznajesz ulgi, ale tylko chwilowej, jeżeli okazuje się, że rezultaty twojej decyzji są zgodne z oczekiwaniami. Z chwilą, gdy odetchniesz z ulgą, zaczynasz się już martwić, że coś się może popsuć i że jednak w *ostateczności* może się okazać, iż nie była to dobra decyzja. Poza tym, już zaczynasz się bać następnej decyzji, ponieważ będziesz musiał znowu przejść przez ten sam upiorny proces. Brzmi realnie? Zgódźmy się, przecież to szaleństwo! W każdym razie zawsze w jakimś sensie przegrywasz. Jest jednak inny sposób, który ilustruje model pn. „Nigdy nie przegrasz”.

Wróćmy do momentu, w którym stajemy znowu w Punkcie Wyboru. Tym razem sytuacja wygląda następująco:



Zauważ, że w tym modelu masz po prostu dwie drogi: A i B – *i obydwie są dobre!* Na każdej spotkają cię jedynie dobre rzeczy. Znajdujesz się zatem naprawdę w sytuacji, w której nigdy nie przegrasz. Czym są te dobre rzeczy? Są to możliwości przeżywania życia w nowy sposób, uczenia się i wzrastania, odkrywania kim jesteś i kim naprawdę chciałbyś być i jeszcze – co chciałbyś w życiu robić. Każda ścieżka otwiera te możliwości – *niezależnie od rezultatów*. „Jak to? *Niezależnie od rezultatów?*” Do tego momentu może i gotów byłbyś pójść za mną, ale te słowa każą ci zwątpić, jeżeli nie wręcz stawić opór. „A co, jeżeli...” po dawnemu ogarnia twoje myśli. No więc dobrze, pozwól, że na to twoje „Co jeżeli?” odpowiem przykładem.

Wyobraź sobie, że stoisz przed wyborem: zostać w swojej obecnej pracy albo pójść do nowej, którą ci ktoś oferuje. Wychodząc z pozycji „Nigdy nie wygram”, dopuszczasz do głosu starą katarynkę, która wszystko zagłusza zgodnie z negatywnym scenariuszem:

„Jeżeli zostaną tu, gdzie jestem, mogę stracić wspaniałą szansę pójścia na przód. Ale jeżeli odejdę, mogę nie podołać nowym obowiązkom. Co jeżeli wyrzucą mnie z nowej pracy i wtedy zostaną z niczym? Tu mi się naprawdę podoba. W nowej pracy będę miał jednak więcej nowych możliwości awansu. Będę mógł więcej zarobić. Ale co jeżeli będę żałował, że zmieniłem pracę? Co jeżeli...? Och, sam już nie wiem,

co robić! Zrujnowałbym sobie życie, jeżeli podejmę złą decyzję!”

Stając na pozycji „Nigdy nie przegram”, dopuścisz do głosu swoje nie wystraszone ja:

„Czyż to nie fantastyczne! Proponuję mi nową pracę. Jeżeli ją przyjmę, będę miał szansę poznać nowych ludzi, nauczyć się czegoś nowego, zobaczyć jak to jest gdzie indziej i w ogóle, poszerzyć swoje doświadczenia. Jeżeli coś się stanie i nie wyjdzie mi, wiem, że sobie poradzę. Mimo że o pracę teraz niełatwo, wiem, że jakoś znajdę nową pracę, jak będę potrzebował. Jeżeli natomiast zostaną w swojej dotychczasowej pracy, to będę miał okazję pogłębić kontakty, jakie tu mam. Świetnie się czuję otrzymawszy tę nową propozycję, dlatego, jeżeli zdecyduję się zostać, to może poproszę o podwyżkę. Jeżeli z jakiegoś powodu w tej pracy coś pójdzie nie po mojej myśli, to zawsze będę mógł poszukać sobie czegoś nowego. Tak czy owak, jest to przygoda, niezależnie od tego, jaką decyzję podejmę”.

Znam ludzi, którzy naprawdę w ten sposób myślą. Ich stosunek do życia sprawia, że dobrze jest być obok nich. Oni naprawdę nigdy nie przegrywają.

Doskonałym przykładem może być Alex. Jest on psychologiem, mieszka w Los Angeles, ale kiedyś zamierzał pójść w ślady ojca i zostać prawnikiem. W college'u uczył się na piątkach i bez trudności dostał się na prawo w jednym z dobrych uniwersytetów. Przez pier-

wsze dwa lata studiował z zapalem, co znajdowało wyraz w świetnych wynikach. Pobyt z dala od domu zaczął jednak wpływać na jego decyzje. Najpierw doszedł do wniosku, że nie ma ochoty spędzić reszty życia na „polu bitwy”, jak nazywał styl życia prawników. Pragnął pomagać ludziom, ale w inny sposób; postanowił więc przenieść się na psychologię kliniczną, która odpowiadała bardziej jego naturze. Uświadomił też sobie, że wybierając się na prawo podświadomie chciał sprawić przyjemność ojcu. Teraz jednak zrozumiał, czego naprawdę chce, postanowił więc rzucić prawo i pójść na psychologię. Ojciec, owszem, pobłogosławił nowy pomysł, ale odmówił płacenia za studia, co oczywiście uczyniło tę decyzję trudniejszą. Alex jednak zaufał sobie i porzucił kierunek, który zaczął mu tak bardzo nie odpowiadać.

Niektórzy, łącznie z jego ojcem, uznali dwa lata na prawie za zmarnowane. Alex jednak tak nie uważał. Spróbował czegoś, co okazało się nie dla niego. Przekonał się, że nie chce być prawnikiem. Paradoksalnie, odkrycie tego, czego się *nie lubi*, jest równie cenne, jak odkrycie tego, co nam odpowiada. Na prawie poznał też wielu przyjaciół, z którymi dotąd utrzymuje kontakty. Również wiedza prawnicza z tych dwóch lat przydaje mu się obecnie w wielu osobistych i zawodowych sytuacjach.

Alex dostrzega też inne pozytywy. Ponieważ ojciec przestał dawać mu

pieniądze, Alex poszedł do pracy, żeby zbierać na nowe studia. Czy zmarnował ten czas? Skądże. Praca w firmie budowlanej była podwójnie korzystna: zetknął się z nie znanym sobie sposobem życia oraz przez jednego z kolegów poznał swoją obecną żonę. W końcu, dzięki stypendium i dwóm półletom, Alex zakończył studia psychologii doktoratem.

Wszystkie powyższe zdarzenia okazały się dla Alexa lekcją odpowiedzialności za własne życie. Możliwe, że ani on, ani ojciec, nie zdawali sobie z tego sprawy, ale ojciec zrobił mu wielką przysługę zmuszając go, aby stanął na własnych nogach. Alex dowiedział się, że jeżeli komuś na czymś naprawdę zależy, to zawsze znajdzie się sposób, aby to osiągnąć. On go w każdym razie znalazł. Nawet gdyby nie dostał stypendium, też by sobie poradził. W rezultacie dziś patrzy w przyszłość z poczuciem mocy, energii i entuzjazmu. Nie zapominajmy, że źródło wszelkich naszych lęków tkwi w *braku wiary w siebie*. Każdy krok Alexa, *mimo doraźnych skutków*, nawet wtedy, gdy stracił finansowe wsparcie ze strony ojca i opóźnił uzyskanie dyplomu, stawał się okazją do umocnienia wiary w siebie i zadbania o własne potrzeby.

Ciekawe, że ilekroć przedstawiam swoim studentom model pn. „Nigdy nie przegram”, wywołuje on najpierw silny opór. „Och, przecież to nierealistyczne”. Wspomniałam już, że przyzwyczailiśmy się uważać negatywne za

realistyczne, a pozytywne za nierealistyczne. W dyskusji studenci nie potrafią mi powiedzieć, dlaczego wierzą w model „Zawsze przegram” bardziej niż w „Zawsze wygram”. Ten drugi pomaga przenieść się z pozycji rozczarowania na pozycję mocy, co przecież jest naszym celem w pozbywaniu się lęku. Zauważmy też, że *przyjemniej jest znajdować się na pozycji wygranej*, po co więc wzbraniać się przed tym? Po co nadal przeżywać cierpienie, paraliż i depresję? A jednak dzieje się tak dotąd, dopóki nie nauczymy się patrzeć na świat w inny sposób. Wtedy dopiero możemy powoli porzucić myślenie w kategoriach „nigdy nie wygram”, dzięki któremu byliśmy ofiarami.

Najważniejszym czynnikiem pomagającym zaakceptować model „Nigdy nie przegram” jest sposób patrzenia na skutki i możliwości. Może być trudno zobaczyć utratę pracy jako sytuację „wygraną”. Tradycyjnie za możliwości uważamy te sytuacje, które przynoszą pieniądze, prestiż i widoczne dowody „sukcesu”. Ja tymczasem proszę o spojrzenie na możliwości w zupełnie inny sposób. Celem tej książki jest nauczenie się takiego podejścia do własnego lęku, dzięki któremu można będzie osiągnąć to, czego najbardziej w życiu pragniemy. Za każdym razem, gdy napotykasz przeszkodę, która zmusza cię do „radzenia sobie”, zwiększa się twój szacunek dla siebie. Uczysz się ufać, że przetrwasz i dasz sobie radę, cokolwiek

się zdarzy. Tym sposobem niepomiernie maleją wszystkie twoje lęki.

## **ŚWIADOMOŚĆ, ŻE PORADZISZ SOBIE ZE WSZYSTKIM, CO CIĘ SPOTKA, JEST KLUCZEM UŁATWIAJĄCYM PODEJMOWANIE RYZYKA**

Wróćmy jeszcze do poprzedniego przykładu. Jeżeli efektem decyzji o podjęciu nowej pracy będzie utrata tej pracy po kilku miesiącach, to wiadomo, że będzie to okazja do umocnienia poczucia wartości koniecznego do poradzenia sobie z trudną sytuacją. Trzeba zmobilizować siły i energię, aby poszukać sobie nowej, bardziej satysfakcjonującej pracy. Jednocześnie będziemy poznawać nowych ludzi i poszerzać swoje horyzonty. Patrząc w ten sposób, nie uznamy utraty pracy za „przegraną” sytuację.

Często powtarzam studentom, że być może prawdziwymi „szczęśliwcami” są ludzie, którzy muszą w życiu stawiać czoła sytuacjom, w jakich nikt z nas nie chciałby się znaleźć: utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, rozwód, bankructwo, choroba. Gdy ktoś z czymś takim sobie poradzi, staje się mocniejszym człowiekiem. Nie znam prawie nikogo, kto przeżył wielką stratę i nie czułby się dumny z siebie, że przetrwał mimo przeciwności losu. Lu-

dzie tacy wiedzą, że *poczucie bezpieczeństwa wynika nie z tego, co posiadają, lecz z tego, jak sobie radzą w trudnościach*. Dlatego też, z chwilą gdy na wszystkie swoje „Co jeżeli...” potrafisz odpowiedzieć „Poradzę sobie”, to wiesz już, że we wszystkich sytuacjach masz gwarancję wygranej, a wtedy znikną cały lęk.

No a teraz, skoro już wiesz, że z modelem „Nigdy nie przegram” naprawdę nie ma dobrych i złych decyzji, możesz postarać się poprawić swą zdolność przewidywania. Wiedza ta zwiększy twoje szanse na uzyskanie takich wyników, na jakich ci zależy, zapewniając ci większy spokój ducha. Oto kolejne kroki, jakie możesz uwzględnić przed i po podjęciu ważnych decyzji.

### **Zanim podejmiesz decyzję:**

1. *Skoncentruj się na modelu „Nigdy nie przegram”*. Zapewnij siebie: „Nie mogę w żaden sposób przegrać – niezależnie od rezultatów mojej decyzji. Na świecie jest wiele możliwości, chcę więc skorzystać z tej możliwości, by nauczyć się i doświadczyć czegośkolwiek, co wyniknie z mego wyboru”. Odepchnij od siebie myśli o tym, co możesz utracić, natomiast dopuszczaj jedynie myśli o tym, co możesz zyskać. Możesz zastosować ćwiczenia z rozdziału o pozytywnym myśleniu.

2. *Zrób co do ciebie należy*. Możesz postarać się przewidzieć ewentualne skutki możliwych wyborów. Dobrze jest wysłuchać różnych opinii. Nie bój

się zwrócić do specjalistów, którzy znają się na sprawie, jakiej twoja decyzja ma dotyczyć. Niektórzy mogą cię zniechęcić, ale większość chętnie ci pomoże. Prawdę mówiąc, pochlebi im to, że zwracasz się do nich po radę.

Z innymi też rozmawiaj, na przykład z osobami spotkanymi na przyjęciu, u fryzjera czy kosmetyczki, u lekarza lub gdziekolwiek indziej. W najmniej oczekiwanych miejscach znajdują się ludzie, którzy mogą okazać się bezcenni w udzieleniu ci pomocy i rady opartej na ich własnych osobistych doświadczeniach życiowych.

Ważne jest, aby rozmawiać z „właściwymi” osobami. Są nimi, według mnie, osoby pomagające nam uczyć się i rozwijać. Tacy, którzy wątpią w możliwości otwierające się przed nami, nie są odpowiednimi osobami. Grzecznie im podziękujmy i idźmy do kogoś innego.

Jeden z najlepszych nauczycieli, na jakich w życiu natrafiłam, nauczył mnie powiedzenia: „Za pierwszym razem, twój wstyd, za drugim razem – mój”. Można to zastosować do omawianej sytuacji: jeżeli zwróciłeś się do ludzi niewrażliwych na twoje potrzeby, to wstyd dla nich. Ale jeżeli nadal poddajesz się ich niedobrym radom, to wstydz się sam. Nikt nie musi rozmawiać o swoich wątpliwościach z ludźmi, którzy zniechęcają i odbierają poczucie wartości. Rozmawiajmy z tymi, którzy nas wspierają i zachęcają mówiąc na przykład: „Myślę, że świet-

nie sobie z tym poradzisz...” lub „Myślę, że masz doskonały pomysł...”. Widzisz już, o co mi chodzi? Po co stawiać się w sytuacji, w której będziesz się czuł źle, kiedy tak łatwo możesz poczuć się dobrze?

I jeszcze jedno: nie bój się rozmawiać o swoich planach tylko dlatego, że jeżeli ci się coś nie uda, to wyjdiesz na „nieudacznika”. Przełknij dumę. Jeżeli wcześniej nie rozeznasz się w sytuacji dzięki rozmowom z innymi ludźmi, możesz niechcący pozbawić się cennych informacji. Pamiętaj:

## **TO NIE KLĘSKA, JEŻELI CI SIĘ COŚ NIE UDA; TO SUKCES, ŻE PRÓBUJESZ**

Jedna z moich studentek poskarżyła mi się raz, że znajomi zarzucają jej „gadanie” zamiast „działania”, ponieważ popełnia za dużo „falstartów”. Tymczasem nie ma czegoś takiego, jak falstart, jeżeli człowiek szczerze stara się do czegoś dążyć i coś osiągnąć. Dobrym przykładem są tu moje pierwsze próby wydawnicze.

Przed laty postanowiłam wydać tomik swoich wierszy. Ponieważ nie miałam pojęcia, jak się do tego zabrać, zaczęłam rozmawiać z różnymi ludźmi. Odbyłam w ten sposób coś w rodzaju kursu dla nowicjuszy na rynku wydawniczym. Dzwoniłam do nieznajomych wydawców i raz po raz zdumiewałam się ich życzliwością. Swoją tomik złoży-

łam chyba w dwudziestu oficynach, po czym zaczęłam otrzymywać od nich listy odmowne. Nie przestawałam jednak opowiadać naokoło o swoim zamiarze zostania autorką. Nie wątpię, iż niektórzy musieli mówić: „Po co ona się wygłupia? Nigdy niczego nie wydrukuje”. Pewnego dnia podczas obiadu z koleżanką, Ellen Carr, wpadłyśmy na pomysł napisania wspólnej książki dla kobiet poszukujących pracy. Znałyśmy wiele utalentowanych kobiet, które z obawy przed odrzuceniem i porażką nawet nie starały się o pracę. I tym razem zaczęłam o tym projekcie rozmawiać z każdą napotkaną osobą. I znowu wiele z nich uznało go za niewypał. Ale zarówno ja, jak i Ellen, dalej szukałyśmy kogoś, kto zainteresowałby się naszą książką. No i w końcu nadszedł dzień, kiedy otrzymałyśmy pierwsze egzemplarze wprost z drukarni.

Można powiedzieć, że w mojej karierze pisarskiej było wiele falstartów. Nieprawda. Każdy krok przybliżał mnie do sukcesu, chociaż kolejne rezultaty mogły wskazywać na coś wręcz przeciwnego. Na pewno jednak nauczyłam się radzić sobie z odrzuceniem! Mówienie o swoich pomysłach może istotnie prowokować różnych niewiernych Tomaszów do wyrażania wątpliwości; przy okazji jednak sami *przekonujemy się, czy naprawdę traktujemy poważnie własne idee*. Zamiar jest pierwszym krokiem na drodze do tego, aby coś zrealizować.



3. *Ustal kolejność priorytetów.* Wymaga to głębokiej rozważki. Daj sobie czas, żeby naprawdę zastanowić się, czego chcesz w życiu. Dla większości ludzi, jest to sprawa trudna, zwłaszcza że od wczesnego dzieciństwa przyzwyczajamy się robić to, czego chcą od nas inni ludzie. Możemy więc nie wiedzieć, co sprawi nam prawdziwą satysfakcję. Dla ułatwienia, warto przynajmniej przyrzeć się, co jest jej źródłem aktualnie, na danym etapie życia.

Pamiętajmy jednak, że nasze cele nieustannie się zmieniają, w zależności od tego, co robimy i dokąd zmierzamy. Trzeba stale się upewniać, że nie tracimy z oczu najważniejszych celów. Decyzja podjęta dzisiaj nie musi być taka sama, jaką podjąłbyś za pięć lat. Jeżeli trudno ci określić swoje cele w tej chwili, nie martw się. Może kolejne decyzje i kolejne eksperymenty życiowe wyjawią ci w końcu, co jest dla ciebie najważniejsze. Tymczasem przyglądaj się sobie i odkrywaj, kim naprawdę jesteś. W procesie poszukiwań normalna jest odrobina dezorientacji. Pełna jasność przychodzi z czasem i po wielu próbach.

4. *Ufaj swej intuicji.* Trudno zajrzeć w głąb samego siebie, ale niekiedy ciało podpowiada nam, która droga jest

dobra, a która nie. Nawet jeżeli rozmawiałeś z wieloma ludźmi i bliski jesteś dokonania określonego wyboru, możesz mieć przeczucie, że lepiej by było, gdybyś postąpił inaczej. Nie bój się, spróbuj. Bardzo często podświadomie wyczuwamy, co jest dla nas najlepsze w danym momencie. Zobaczysz, że intuicja dobrze doradzi ci w wielu sprawach.

Mnie samą zdumiało, jak kierowana intuicją, znalazłam swoje powołanie. Pierwotnie zamierzałam po zrobieniu doktoratu z psychologii otworzyć praktykę prywatną. Po kilku miesiącach pracy z pacjentami w poradni zdrowia psychicznego otworzyła się przede mną możliwość pracy w „Pływającym Szpitalu”<sup>\*</sup> w Nowym Jorku, gdzie znajomy został dyrektorem. Kierowana instynktem, poszłam tam, chociaż nie pasowało to do moich wcześniejszych planów. Coś mi jednak mówiło: „Weź to”.

Po kilku miesiącach znajomy zrezygnował ze swego stanowiska i dyrektorką zostałam ja. W moich planach nie zakładałam, że pewnego dnia obejmę ważną funkcję administracyjną. Zawsze uważam siebie za wykonawcę, a nie przywódcę i nigdy nie wyobrażałam sobie za żadnym sterem. Aż tu

\* Pływający Szpital jest niezwykle ciekawym ośrodkiem zdrowia na statku. Oferuje usługi diagnostyczne, profilaktykę, leczenie i szkolenia dla najbardziej potrzebującej ludności Nowego Jorku. Podczas miesięcy letnich Szpital ten obsługuje 800 osób dziennie, opływając Manhattan; zimą Szpital jest przycumowany do nabrzeża, ale również przyjmuje klientów w każdym wieku

moja intuicja popchnęła mnie do zupełnie nowej pracy. „Co ja tu robię?” – pytałam siebie w chwilach strachu i niepewności, ale kiedy pokonałam pierwsze opory, stwierdziłam, że bardzo lubię swoją nową rolę i świetnie się do niej nadaję. Poza tym, Pływający Szpital dostarczył mi tytuł wspaniałych, szalonych, bogatych i podniecających doświadczeń, których w ogóle sobie przedtem nie wyobrażałam. Widać moja podświadomość musiała to wyczuć. Odrzuciła całą logikę mojego rozumowania i odpowiedziała, żeby pójść za porywem chwili i przyjąć tamtą pracę.

Pragnę jednak podkreślić, zgodnie z moją koncepcją, że nie ma czegoś takiego jak niedobra decyzja, bo jeżeli zostałabym terapeutką w poradni zdrowia psychicznego, to *ten wybór też okazałby się dobry i też miałabym bogate i ciekawe życie zawodowe*. Moje dwie drogi nie były dobre ani niedobre, tylko po prostu były różne.

5. *Rozluźnij się*. Większość ludzi traktuje siebie i swoje decyzje bardzo serio. Mam jednak dla państwa nowinę: nic nie jest *aż takie* ważne. Słowo daję! Jeżeli w wyniku jakiejś swojej decyzji stracisz pieniądze, to trudno – nauczysz się radzić sobie ze stratą pieniędzy. Jeżeli stracisz ukochaną czy ukochanego, trudno – poszukasz sobie kogoś innego. Jeżeli zdecydujesz się na rozwód, nie szkodzi – nauczysz się żyć samotnie. Jeżeli wybierzesz małżeństwo, to też nie szkodzi – nauczysz się dzielić życie z drugą osobą.

Zacznij myśleć o sobie jak o uczniu ogromnego uniwersytetu. Twój program studiów to całość stosunków, jakie masz ze światem, od chwili urodzenia aż do śmierci. Każde doświadczenie jest cenną lekcją czegoś nowego. Jeżeli wybierzesz drogę A, nauczysz się jednej lekcji. Jeżeli wybierzesz drogę B, nauczysz się innej. Geologia czy geometria – to po prostu inni nauczyciele, inne podręczniki, inne prace domowe, inne egzaminy. *To naprawdę nie ma znaczenia*. Jeżeli wybierzesz drogę A, poznasz smak truskawek. Jeżeli wybierzesz drogę B, poznasz smak czarnych jagód. Jeżeli nie lubisz truskawek ani jagód, możesz wybrać inną drogę. Cała sztuka polega na tym, żebyś bez względu na miejsce, w jakim się znajdziesz, traktował je jak źródło nauki, pozwalające ci dowiedzieć się czegoś o sobie i otaczającym cię świecie. A więc, *rozluźnij się!* Cokolwiek się zdarzy w rezultacie twojej decyzji, *poradzisz sobie!*

#### **A kiedy już podejmiesz decyzję:**

1. *Odrzuć swoje oczekiwania*. Wszyscy wyobrażamy sobie, jak to będzie, gdy podejmiemy jakąś decyzję. Wyobraźnia może być pomocna, zanim decyzja zapadnie, ale gdy to się już stanie, wyzbądź się wszystkich oczekiwań. Ponieważ nie mamy kontroli nad przyszłością, wyobrażanie jej sobie może nas unieszczęśliwić z chwilą, gdy rzeczywistość okaże się inna niż w naszych oczekiwaniach. Rozczarowanie odbiera radość z tego, co wynika

dla nas w każdej sytuacji. Nie zapominajmy poszukać tego, co jest dobre. Patrząc na efekty decyzji w ograniczony sposób, możemy przegapić to, co naprawdę z niej wynika. Nieoczekiwane możliwości mogą okazać się cenniejsze niż to, co pierwotnie zaplanowaliśmy. Skupiając się zanadto na tym „jak ma być”, możemy przegapić okazję, by cieszyć się tym, jak jest.

2. *Weź na siebie pełną odpowiedzialność za swoje decyzje.* Jest to naprawdę niełatwe. Wszyscy mamy skłonność do szukania winnych, jeżeli coś układa się nie po naszej myśli. Pamiętam, jak znienawidziłam swojego maklera na giełdzie, kiedy wskazane przez niego akcje poszły w dół zamiast w górę. Wiele wysiłku kosztowało mnie w końcu stwierdzenie: „Sama podjęłam decyzję, aby kupić te akcje. Nikt siłą mnie do tego nie zmusił”. Dotąd jednak użalałam się nad sobą, aż znalazłam „korzyść”, jaka wynikła z mojej niefortunnej decyzji. Czego się nauczyłam? Bardzo wielu rzeczy. Zrozumiałam, że muszę o wiele lepiej poznać zasady giełdy, zamiast całkowicie zdawać się na opinie maklera. Dowiedziałam się też, że w sprawie pieniędzy odczuwam ogromne poczucie zagrożenia i że powinnam nad tym popracować. Dowiedziałam się, że można stracić na giełdzie pieniądze, a mimo to żyć dalej tak samo jak przedtem. Pojęłam, że jeżeli kiedykolwiek znowu stracę na giełdzie pieniądze, to już nie będę się tak bardzo przejmować; akcje mogą

zresztą pójść w górę, tak jak się stało w moim przypadku osiem miesięcy później. Patrząc na tamto zdarzenie w ten sposób stwierdzam, że wcale nie była to taka zła decyzja. Znając w każdej decyzji dobre strony, łatwiej wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje wybory.

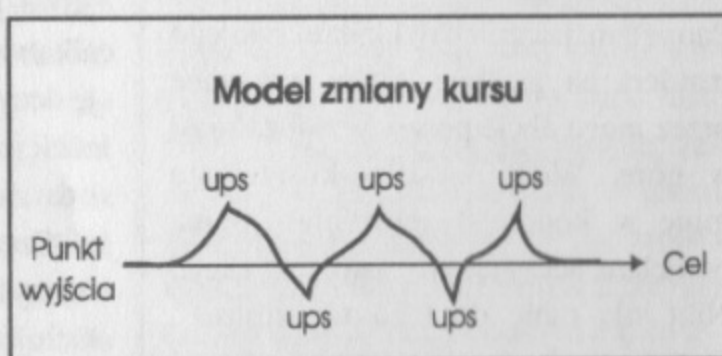
A kiedy czujemy się odpowiedzialni za własne decyzje, będziemy mieć mniej pretensji do świata i, co ważniejsze, o wiele mniej do siebie samych.

3. *Nie ochraniaj, tylko zmieniaj.* Najważniejsze jest oczywiście to, by całkowicie zaangażować się w realizację decyzji z chwilą gdy ją podejmiesz. Jeżeli jednak zobaczysz, że nie przynosi to zamierzonych rezultatów, *zmień ją!* Często tak się przywiązujemy do własnych pomysłów, że nawet jeśli okazują się nie najlepsze, nadal się ich kurczowo trzymamy. Jest to, moim zdaniem zupełnie szaleństwo. Ogromną wartością jest przecież fakt, że uświadamiamy sobie, co nam się *nie* podoba. Wtedy trzeba po prostu zmienić kierunek działania. Owszem, bywa i tak, że ktoś skacze z pomysłu na pomysł, używając tych „zmian” jako usprawiedliwienia, by w nic się nie angażować. Ale ja nie o tym mówię. W duszy wszyscy wiemy, o jakie zmiany chodzi. Jeżeli coś postanowimy, a następnie zobaczymy, że pomysł był nie najlepszy, trzeba po prostu zacząć robić coś innego.

Gdy zmienisz nagle kierunek działania, spotka cię zawsze krytyka ze strony otoczenia. „Co to znaczy, że chcesz zmienić zawód? Zaangażowałaś się przecież w przygotowanie do zawodu dentysty. Tyle pieniędzy i czasu ma pójść na marne?” Gdy usłyszysz coś takiego, wytłumacz, że nic nie idzie na marne. Kiedyś była to właściwa decyzja i dużo się nauczyłeś. Ale teraz chcesz czegoś innego, przyszła pora na zmianę. Znam wielu ludzi, którzy trwają niezadowoleni w jakiejś sytuacji tylko dlatego, że krępują się wycofać. Co za brak logiki! Po co inwestować jeszcze więcej, jeżeli nie przynosi to pożytku? Pamiętajmy, że chodzi tu o jakość naszego życia.

W książce pt. „Aktualizacje”, Stewart Emery przedstawia świetny model zmiany kierunku działania w życiu. Obmyślił go podczas podróży samolotem do Honolulu. Pilot pokazał mu urządzenie zwane „inercyjnym systemem kierowania”. System ten miał sprowadzić samolot nie dalej niż tysiąc jardów od miejsca lądowania na Hawajach, w granicach pięciu minut od planowego przylotu. Za każdym razem, gdy samolot schodził z kursu, ten automatyczny pilot korygował trasę i prędkość lotu. Pilot stwierdził, że na Hawajach wylądują zgodnie z planem, chociaż *lot przebiegał w 90 procentach niezgodnie z planem*. Emery powołał się na ten przykład, stwierdzając: „A

zatem nasza droga zaczyna się błędem, który korygujemy, co następnie staje się kolejnym błędem, który znowu korygujemy, a to znowu staje się błędem, który ponownie korygujemy. Jedyne chwile, w których znajdujemy się na właściwym kursie, to punkty przecięcia naszego zygzaka z linią właściwego kursu”. Przykład ten wskazuje, iż w życiu nie powinniśmy się martwić złymi decyzjami; sztuka bowiem polega na tym, aby *nauczyć się kiedy i jak je korygować!* Oto wykres, za pomocą którego można przedstawić ten model:



Wiele jest sposobów, żeby zorientować się, kiedy trzeba skorygować jakiś obrany kurs. Dwa najoczywistsze sygnały, to nagła dezorientacja i niezadowolenie. Uważa się je potocznie za odczucia negatywne, ale – choć trudno może niektórym się z tym zgodzić – są one bardzo *pożyteczne*, ponieważ mówią nam, że zeszliśmy z kursu i musimy coś zrobić, aby odzyskać jasność i równowagę. Jeżeli w chwili dezorientacji i niezadowolenia nie zmienimy kierunku, znajdziemy się w miejscu, gdzie będzie jeszcze więcej niezadowolenia i dezorientacji.

Ból fizyczny łatwo uznać za pożyteczny, chociaż bywa bardzo dolegliwy. Sygnalizuje on jednak, że coś złego dzieje się w naszym organizmie. Ból brzucha z prawej strony może oznaczać zapalenie wyrostka robaczkowego. Jeżeli to zlekceważymy, możemy umrzeć. Cierpienie umysłowe też jest pożyteczne, ponieważ mówi nam, że coś złego dzieje się w naszym życiu. Jest sygnałem, że coś trzeba skorygować – może to, jak myślimy o świecie albo to, co robimy w danym momencie, albo jedno i drugie. Dyskomfort ten mówi nam po prostu: „Hej, to nie jest to!”

Żeby wrócić na właściwy kurs, trzeba poszukać nowych dróg. Można je znaleźć za pośrednictwem poradników, na kursach doszkalających, wśród przyjaciół, w grupach wsparcia, w terapii lub gdziekolwiek, gdzie wyda nam się w danej chwili, że znajdziemy pomoc. Przypomnijmy sobie powiedzenie: „Gdy tylko uczeń jest gotów, nauczyciel się znajdzie”. Ale nie będziesz nigdy gotów, jeżeli będziesz wyłącznie ochraniał swój poprzedni wybór. Stale będziesz zbaczał z drogi i nigdy nie osiągniesz celu. Zwracając uwagę na sygnały informujące cię, że „pora skorygować kurs”, będziesz przynajmniej przybliżał się do celu, jeżeli go nawet w pełni nie osiągniesz.

Oto skrócone podsumowanie wskazówek ułatwiających proces podejmowania decyzji. Z ich pomocą łatwiej ci będzie dokonywać wyborów w różnych życiowych sprawach.

## **PROCES PODEJMOWANIA ZAWSZE UDANYCH DECYZJI**

### **ZANIM PODEJMIESZ DECYZJĘ**

1. Skoncentruj się na modelu pn. „Nigdy nie przegrasz”.
2. Zrób co do ciebie należy.
3. Ustal kolejność priorytetów.
4. Ufaj swej intuicji.
5. Rozluźnij się.

### **PO PODJĘCIU DECYZJI**

1. Odrzuć swoje wyobrażenia.
2. Zaakceptuj pełną odpowiedzialność.
3. Nie ochraniaj, tylko zmieniaj.

Jeżeli wciąż nie jesteś przekonany, spójrz jak wyglądałoby podsumowanie kolejnych kroków, jakie wynikają ze stosowania modelu pn. „Zawsze przegrasz”.

## **PROCES PODEJMOWANIA ZAWSZE NIEUDANYCH DECYZJI**

### **PRZED PODJĘCIEM DECYZJI**

1. Skoncentruj się na modelu pn. „Zawsze przegrasz”.
2. Wsłuchaj się, jak twoje własne myśli doprowadzają cię do szału.
3. Daj się sparaliżować swym niepokojom wynikającym z myślenia o przyszłości.
4. Odczuj ogromne brzemienie podejmowania decyzji.

## PO PODJĘCIU DECYZJI

1. Poddaj się niepokoju towarzyszącemu kontroli nad skutkami.

2. Obwiniaj kogoś innego, jeżeli wyznik nie jest zgodny z twoimi oczekiwaniami.

3. Jeżeli ci się nie uda, myśl tylko o tym, czy byłoby lepiej, gdybyś postąpił inaczej.

4. Nie koryguj niczego, jeżeli decyzja wyda ci się „zła” – przecież wiele w nią zainwestowałeś.

Czy to podsumowanie nie wydaje ci się znajome? Przyznaj, że doskonale potrafimy doprowadzać się do szału.

A teraz, skoro już przedstawiłam obydwa modele: „Nigdy nie wygrasz” i „Nigdy nie przegrasz” – odnoszące się do podejmowania decyzji – to mam nadzieję, że jasne jest dla każdego, iż nie ma czegoś takiego, jak popełnienie błędu. Tak jak każda decyzja jest okazją do nauczenia się czegoś, tak samo każdy „błąd” jest podobną okazją, a zatem „błąd” jako taki jest w gruncie rzeczy niemożliwy. Badacz, który „pomylił się” dwieście razy zanim znalazł odpowiedź na swoje pytanie odpowiedział komuś, kto martwił się tym, że aż tyle razy odkrywca popełnił błąd: „Ależ skąd, nigdy nie popełniłem błędu! Dwieście razy dowiadywałem się, żeby zrobić *coś innego*”.

Długo o tym myślałam i doszłam do wniosku, że jeżeli ktoś ma wrażenie, iż nie popełnił ostatnio żadnego błędu, to chyba z nim naprawdę źle. Nie podejmując żadnego ryzyka nie dajesz sobie

szansy, by radować się korzyściami, jakie oferuje życie. Cóż za strata! Pamiętam okres w swoim życiu, kiedy bałam się wszystkiego. Bałam się, że mi się nic nie uda, że żadne z moich pragnień się nie ziści. Siedziałam więc w domu, niczym ofiara własnego lęku. Chciałabym powiedzieć, że dopiero jakiś mistrz Zen przywrócił mnie do normalnego życia. Ale tak nie było. Prawdę mówiąc, była to reklama linii lotniczych Eastern, w której śpiewano piosenkę ze słowami: „Weź udział w życiu”. Pewnego razu, oglądając tę reklamę, zdałam sobie nagle sprawę, że przestałam brać udział w życiu. Odkrycie to sprawiło, że się zmobilizowałam. Zamiast bać się, że popełnię jakiś błąd, postanowiłam bać się, że nie popełnię żadnego błędu. Jeżeli nie popełniam żadnego błędu, to znaczy, że niczego się nie uczę i zatrzymałam się w rozwoju.

Samo uświadomienie sobie faktu, że błędy są częścią życia, ukazuje bezsens tak częstego dążenia do doskonałości i nieomyślności. Właśnie z powodu tego „błędu” w naszym myśleniu, tak wielu rzeczy się boimy i tylu prób nie podejmujemy. Weźmy przykład ulubionego sportu Amerykanów, baseballu. Do rzadkości należy gracz, któremu udało by się uzyskać średnią 0,400. Znaczyłoby to, że na dziesięć rzutów cztery musiałyby być trafione. Byłby to wynik czempiona. A przecież większość graczy, tak jak większość z nas, to po prostu początkujący amatorzy.

Nikt nie odniesie sukcesu we wszystkim, czego w życiu spróbuje. To pewne. Co więcej, można powiedzieć, że im więcej rzeczy będziemy próbować, tym więcej nam się będzie nie udawać. Jakże ciekawe jednak będzie to życie, pełne wielu różnych przygód. Czy wygrasz, czy przegrasz, zawsze będziesz wygrany! Posługując się modelem „korygowania kursu” możesz śmiało poderwać się do lotu.

Wprawdzie wiesz już, jak wyzbyć się lęków związanych z podejmowaniem decyzji i popełnianiem błędów, to jednak praktyczne zastosowanie omówionych wyżej idei może być trudniejsze, niż się wydaje. Jeszcze raz przypominam więc, że zmiana zachowań to proces długi i niełatwy. *Po prostu zacznij!* Pracuj nad sobą. Staraj się myśleć w nowy sposób, tak jak podpowiadają to poniższe ćwiczenia. Stopniowo uwolnisz się od lęku przed podjęciem decyzji i popełnieniem błędu.

Czy popełniasz ostatnio jakieś błędy? No, mam nadzieję, że tak...

## ĆWICZENIA

1. Posługując się modelem „Nigdy nie przegram” zastanów się nad decyzjami, jakie aktualnie masz podjąć. Wypisz na kartce papieru wszystkie pozytywy wynikające z każdego z możliwych wyborów – niezależnie od

tego, czy efekt końcowy będzie zgodny z twoimi obecnymi pragnieniami.

2. Weź sobie do serca sentencję, że **NIC NAPRAWDĘ NIE JEST WAŻNE** i zacznij ją stosować w odniesieniu do drobnych codziennych decyzji. Zastanawiając się, jakie ubranie założyć do pracy, zauważ, że to naprawdę nie jest takie ważne. Na jaki film pójść wieczorem? To też naprawdę nie jest ważne. Każdy wybór otwiera po prostu inne możliwości. Powoli nauczysz się kierować tą maksymą w sprawach wymagających poważniejszych decyzji. Możesz to zdanie wywiesić na ścianie w domu:

**TO NAPRAWDĘ NIE MA ZNACZENIA**

Będzie ci ono przypominać, aby nie popadać w przesadną obsesyjność.

3. Możesz też w pracy i w domu zawiesić na ścianie inny napis:

**NO TO CO! PORADZĘ SOBIE**

Ilekoć coś się nie będzie układać po twojej myśli, no to co? To nie problem. Hasło to pomoże ci rozluźnić się i spokojnie podejść do każdej sytuacji, w jakiej znajdziesz się po podjęciu jakiegokolwiek decyzji.

4. Bądź czujny i zwracaj uwagę na sygnały wskazujące, że zszedłeś z obranego kursu. Od razu zrób sobie plan, jak powrócić na drogę, która przybliży cię do celu.



MAŁGORZATA STAŃCZYK

## PROGRAM „HARM” BURZA W KIELISZKU!

To co nowe, nieznane, zaciekawia, ale i często budzi niepokój. Nic więc dziwnego, że zawrzało w środowisku na wieść o programie HARM, który opracowała i zaczęła realizować Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym „Uwolnienie” w Łodzi. Informacja o naszym podejściu rozeszła się „drogą pantoflową” i to ku mojemu zdziwieniu głównie po Warszawie. Zaczęły do mnie docierać informacje zwrotne na temat opracowanego przez nas programu. I jak to z plotką bywa, powstało tyle zabawnych zniekształceń, że początkowo czułam się tym nawet rozbawiona. Ale myślę, że czas na rzetelną informację, zwłaszcza że program został spilotowany i jesteśmy jako zespół terapeutyczny bardzo zadowoleni z jego wprowadzenia. A teraz trochę historii.

Trzy lata temu pojechałam do Glasgow. Zwiedzając kliniki terapeutyczne dla osób uzależnionych, byłam bardzo zaskoczona tamtejszym podejściem. Terapię, podobnie jak u nas, prowadzili zdrowiejący alkoholicy z długim okresem abstynencji (mój rozmówca miał 25 lat abstynencji!). Z rozmowy dowie-

działam się, że pacjentami kliniki są również osoby, które nie zdecydowały się na utrzymywanie abstynencji.

Aha, pomyślałam, a więc uczą kontrolowanego picia. Oczywiście zadałam mojemu rozmówcy pytanie, czy wierzy, że osoba uzależniona może odzyskać kontrolę picia. Uśmiechnął się i odparł, że uważa to za zupełnie niemożliwe. To dziwne, pomyślałam, albo mam kłopot z poprawnym przetłumaczeniem wypowiedzi, albo natrafiłam na ośrodek opłacany przez lobby alkoholowe. Znane są na świecie przypadki, że wielkie koncerny związane z przemysłem alkoholowym sponsorują badania i programy, które rzekomo „pomagają”, a tak naprawdę podsycają koniunkturę rynkową. Temat powrócił do mnie po 2 latach.

Pracując w ośrodku terapeutycznym zauważyłam niepokojące zjawisko. Tylko niewielka liczba klientów zasięgających informacji o programie terapeutycznym ośrodka decydowała się na terapię. Co się za tym kryje, że tak dużo osób rezygnuje już na starcie? Czy przyczyna leży po stronie pacjenta (zbyt mała motywacja), czy raczej

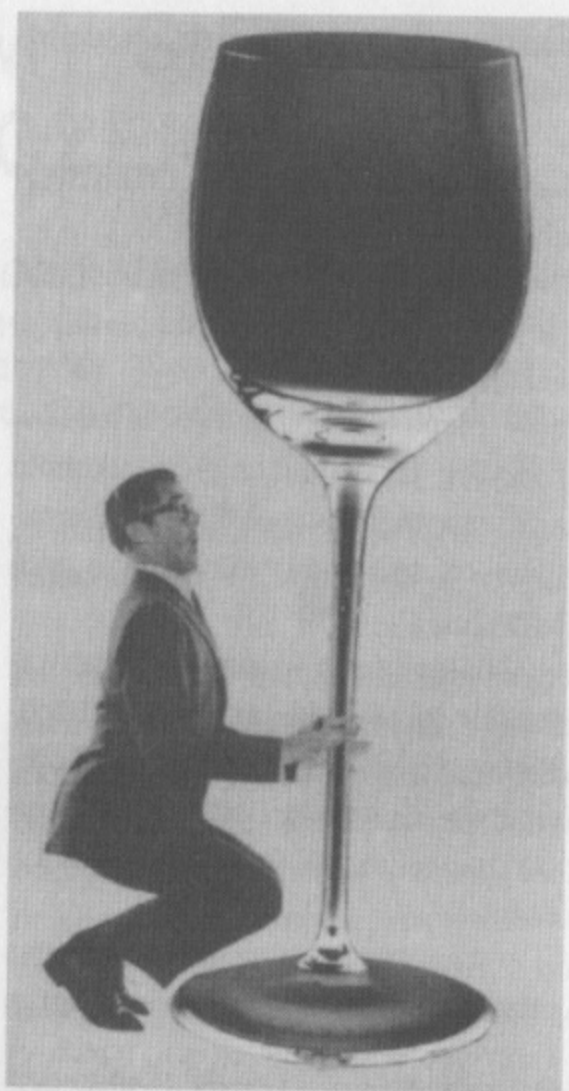


oferta jest zbyt trudna do przyjęcia? Mniej więcej w tym samym czasie przeżyłam szok informacyjny, słuchając o nowych programach zapobiegania narkomanii. Kuracje metadonowe, wydawanie igieł i strzykawek jednorazowych nie mieściły się w znanej mi konwencji pomagania uzależnionym. Wyedukowana, że nie ma żadnych kompromisów i półśrodków, czułam się dezorientowana. Jak bumerang powracały do mnie wspomnienia związane z pobytem w Glasgow. Nabrałam ochoty, aby opracować program terapeutyczny dla osób, które nie decydują się na pełną abstynencję od alkoholu, a mimo to znajdą się w zasięgu terapii. Zaczęłam zastanawiać się, jacy ludzie mogą wybrać taką ofertę.

Doszłam do wniosku, że jest to propozycja bardzo dobra dla ludzi młodych, pijących destrukcyjnie, ale bez cech uzależnienia fizycznego. Wiem z doświadczenia, że dla tej grupy wiekowej perspektywa utrzymywania abstynencji do końca życia jest zbyt trudna do przyjęcia i zniechęcająca.

Ale co się stanie, jeżeli na program trafią osoby uzależnione, ze sprawnie działającym systemem zaprzeczania i zakłamania uniemożliwiającym realistyczną ocenę faktów świadczących o chorobie alkoholowej?

Zdania w zespole były podzielone. Ja jednak miałam ochotę zaryzykować. Postanowiłam tak opracować program,



aby zaoferować pomoc wszystkim pacjentom. Celem programu HARM jest:

- dostarczenie wiedzy oraz zapewnienie warunków umożliwiających identyfikację zagrożenia lub choroby oraz dokonanie realistycznej oceny szkód życiowych spowodowanych nadużywaniem alkoholu,

- uświadomienie uczestnikom zagrożeń zdrowotnych związanych z

nadużywaniem alkoholu (tę część prowadzi lekarz),

- stworzenie warunków umożliwiających nabycie umiejętności odmawiania picia (elementy TAZY),

- zdobycie umiejętności umożliwiających utrzymanie zaplanowanej abstynencji (ciągłej lub okresowej),

- rozpoznanie przez uczestników korzyści, jakie mają z picia alkoholu oraz zasygnalizowanie innych alternatywnych sposobów osiągania owych korzyści,

- dostarczenie wiedzy na temat warunków picia odpowiedzialnego i sposobów ułatwiających zmianę (np. liczenie swoich drinków, aby nie przekroczyć określonej ilości jednostek na tydzień),

- zapoznanie uczestników z ideą programów abstynencyjnych i grup samopomocowych pracujących w oparciu o programy AA (dla tych, którzy nie potrafią zmienić destrukcyjnego sposobu picia).

Program jest krótki, trwa miesiąc. Zajęcia odbywają się 3 razy w tygodniu w systemie rotacyjnym. Uplętno zbyt mało czasu, aby już wyciągać wnioski.

Pragnę się jednak podzielić pierwszymi spostrzeżeniami z kilkumiesięcznego okresu realizacji programu. Pacjenci są zadowoleni i program się podoba. Dość wiele osób zdecydowało się kontynuować terapię w programie abstynencyjnym, co zresztą było dla nas dużym zaskoczeniem. Początkowe obawy okazały się więc nieuzasadnione. Ja w każdym razie już teraz jestem przekonana, że ta propozycja programowa, nawet po zakończeniu dotacji z Lindesmith Center w USA, będzie na stałe umieszczona w ofercie terapeutycznej Fundacji „Uwolnienie”.

PS

*Telewizja Łódź 3 zrealizowała z naszym udziałem program dotyczący „rozsądnego picia”. Zainteresowanie telewidzów było bardzo duże. Ludzie dzwonili, podawali wiele ciekawych pomysłów dotyczących zmiany kultury picia. Wiele osób wyraziło swoją pozytywną opinię o programie. W programie pozwoliłam sobie skorzystać z Poradnika dla Gości i Gospodarzy zamieszczonego w „Arce”.*

# DZIELIMY SIĘ DOŚWIADCZENIAMI

Rozmowa z dr. BOHDANEM WORONOWICZEM o Programie Regionalnym Fundacji Batorego pn. „Edukacja o Alkoholu i Narkotykach w Europie Wschodniej i Środkowej” realizowanym pod auspicjami Instytutu Społeczeństwa Otwartego w Budapeszcie

● *Gdzie i z kim miał Pan okazję pracować podczas spotkań zorganizowanych przez Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień?*

– Na Ukrainie, Białorusi i w Mołdowie, gdzie wyraźnie ożywia się środowisko związane z lecnictwem odwykowym, profilaktyką uzależnień i edukacją publiczną. Jest ono bardzo zróżnicowane w zależności od konkretnego miejsca. Zwykle jednak przychodzą na nasze spotkania osoby z AA, niekiedy zresztą dojeżdżają z odległych miejscowości, a nawet sąsiednich krajów, no i oczywiście przedstawiciele różnych zawodów „pomagaczy”: lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, zdarzają się również duchowni, sędziowie i in.

● *Myślę, że panuje u nas przekonanie o słabym zaawansowaniu pod względem wiedzy o alkoholu i narkotykach w tamtejszych społeczeństwach i o dość niskim poziomie świadczeń wobec osób potrzebujących pomocy. Czy w*

*związku z tym łatwo, czy trudno z nimi rozmawiać?*

– Zależy gdzie. W Mińsku czułem, że praktycznie nie ma między nami barier. Że ludzie rozumieją, o czym mówię i wprawdzie sami jeszcze wielu rzeczy nie robią, ale są gotowi i nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać do nowoczesnych metod terapii uzależnień. Byłem mile zaskoczony, bo wśród uczestników byli też lekarze z Kirgistanu, Kazachstanu i Ukrainy.

W Kiszyniowie natomiast na 50 osób większość stanowili działacze środowiskowi, natomiast lekarzy i psychologów było tylko kilkoro. Nie zauważyłem jednak, by ktokolwiek stawiał szczególny opór lub źle przyjmował prezentowane przeze mnie informacje. Podobnie było podczas spotkania z lekarzami poradni odwykowej. Pytali nawet o możliwość kolejnych spotkań.

● *Co jest celem tych spotkań?*

– Chodzi nam na początek o zainteresowanie bliskiego nam zawodowo

środowiska nowoczesnym podejściem do tematu. Nie traktujemy go wąsko i specjalistycznie, lecz ogólnie. Mnie osobiście chodzi o to, żeby przekonać, że można coś zmienić nie czekając na decyzje odgórne i wielkie zmiany systemowe.

Zwykle mówię o własnych doświadczeniach, przede wszystkim, żeby nabrać wiarygodności, a także dlatego, że ja tam nie przyjeżdżam, żeby kogokolwiek pouczać lub głosić wyższość jednego sposobu pracy nad innymi. Robię mniej więcej to, co dla polskiego leczenia odwykowego i edukacji w tej dziedzinie zrobili przed laty tacy ludzie jak Stefan Johansson, Stephanie Brown, Claudia Blackburn czy specjaliści z takich ośrodków szkolenia jak Hazelden, Uniwersytet Rutgers, Parkside, Caron czy ITI w USA. Przecież to dzięki nim wyszkoliły się już nie dziesiątki, a setki polskich terapeutów i innych profesjonalistów, łącznie z obecnym pełnomocnikiem ministra zdrowia ds. rozwiązywania problemów alkoholowych, który później dostosował zdobyte doświadczenia szkoleniowe do polskich warunków. Doskonale pamiętam te pierwsze kroki. Ale właśnie dlatego Polska ma tak wiele w tej dziedzinie do zaoferowania krajom Europy Wschodniej i Środkowej.

● *Jakie korzyści mogą wyniknąć z tej nowej formy współpracy międzynarodowej?*

– Myślę, że podobne zmiany, jakie zaszły u nas przez ostatnie 10 lat w leczeniu odwykowym i profilaktyce, mogą również zostać nieco przyspieszone u sąsiadów. W Mołdowie wśród uczestników spotkania była lekarka, po której widać wyraźnie było, że czuła, co mówię. Okazało się, że ma ona kontakt z grupą AA spotykającą się w prywatnych domach, gdzie posyła swoich pacjentów potrzebujących pomocy w trzeźwieniu. O tej formie wsparcia dla pacjentów wiele osób dowiedziało się właśnie na naszym spotkaniu, dzięki czemu może dojść do powstania nowych grup AA i Al-Anon w Kiszyniowie.

Kolejną korzyścią może być lepsza integracja środowisk zaangażowanych w pomaganie uzależnionym i zapobieganie problemom alkoholowym i narkomańskim. Poza tym, jeżeli słuchacze mi uwierzą – a na razie wszystko wskazuje na to, że tak się dzieje – można będzie i u nich zacząć rewolucjonizować dawne sowieckie oddziały karno-odwykowe.

Dalsza współpraca będzie oczywiście polegała na rozwijaniu nowych form. Wyobrażam sobie, że najaktywniejsi specjaliści powinni przyjeżdżać do Polski, żeby zobaczyć i przeżyć praktyczne wdrażanie tego, o czym im opowiadamy. Później nasi terapeuci mogliby wyjeżdżać do tamtejszych ośrodków na krótkie sesje warsztatowe, żeby pomóc na miejscu wprowa-

dzić sprawdzone u nas metody. Możemy też udostępniać im nasze publikacje, na przykład „Arkę” lub książki, które nam pomagają w pracy, a naszym pacjentom w zdrowieniu. W każdym kraju jakiś wybrany oddział mógłby stworzyć warunki szkolenia dla profesjonalistów z innych ośrodków, a my byśmy w tym pomogli. Tak przecież z początku było i w Polsce. Wszystko zaczęło się od zmian na oddziale odwykowym Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Wiele osób stawiało pierwsze kroki właśnie u nas odbywając staże, prakty-

ki lub po prostu przyjeżdżając na organizowane w Strzyżynie obozy terapeutyczne. A teraz są oni rozsiani po całym kraju, jedni kierują ośrodkami, inni w nich pracują. Oczywiście nauczyli się wiele i potem, ale zaczęli w IPN. Niektórzy nawet o tym już zapomnieli, ale ja mam ich listy z prośbą o staż bądź o przyjazd i wykład. A teraz jeździmy z wykładami za granicę i zapraszamy na staże kolegów z innych krajów.

● *Dziękuję za rozmowę.*

**Rozmawiała: e.w.o.**





# ARMADA W POLSCE



Na 18 października zostało wstępnie zaplanowane założycielskie seminarium polskiej grupy ARMADA, będącej międzynarodowym „sojuszem” menedżerów przeciwko nadużywaniu alkoholu i innych szkodliwych substancji w miejscu pracy. Rolę współorganizatorów i gospodarzy będą pełnić przedstawiciele dyrekcji kilku przedsiębiorstw będących pionierami w dziedzinie profilaktyki nadużywania substancji psychoaktywnych wśród pracowników i ich rodzin. Należą do nich m.in. Zakłady Chemiczne „Rokita” SA w Brzegu Dolnym oraz dwa przedsiębiorstwa z Raciborza: Zakłady Elektrod Węglowych i RAFAKO.

Działania profilaktyczne w tej dziedzinie zostały tam zainicjowane przez Międzynarodową Organizację Pracy przed trzema laty. Obecnie zebraliśmy już wystarczającą ilość doświadczeń i umiejętności, by dalej szerzyć tę ideę samodzielnie. A idea jest bardzo prosta. Dyrektorzy i menedżerowie mają się stać osobami najbardziej zainteresowanymi w tym, aby prowadzić profilaktykę w kierowanych przez nich przedsiębiorstwach i instytucjach. A nie, jak to drzewniej bywało – zainteresowani byli głównie działacze przychodzący z pogadankami.

Oczywiście trudno z dnia na dzień zmienić obyczaje i nawyki. Wielu dyrektorów wciąż „nie ma głowy” do zajmowania się zdrowiem i jakością życia swoich pracowników. Wierzą, że zrobi to za nich inny resort albo jeszcze lepiej, że pracownicy nie będą po prostu mieć żadnych problemów. Niektórzy wyobrażają sobie, że groźba utraty pracy w nowej gospodarce rynkowej sama przez się wymusi na pracownikach zdyscyplinowanie, sprawność i zdrowy styl życia.

Życie jednak płata figle. Ludzie są ludźmi. Pracownicy mieli, mają i będą mieć problemy i zamykanie na nie oczu wcale nie sprawi, że znikną. Jednym z problemów jest, niestety, w naszym kraju brak kultury odpowiedzialnego używania alkoholu, a także rosnące wraz ze zwiększeniem trudności życia, spożycie innych środków psychoaktywnych (np. leków uspokajających).

Pisaliśmy już bardziej szczegółowo o profilaktyce w zakładach pracy („Arka” nr 4, 10, 14, 15), a obecnie sygnalizujemy tylko, że temat nie tylko nie stracił na aktualności, ale nabiera rumieńców.

**Prosimy więc zainteresowanych – zarówno menedżerów pragnących**

przyłączyć się do polskiej grupy ARMADA, jak i instruktorów profilaktyki zamierzającym pomagać zakładom pracy w tworzeniu ciekawych i skutecznych programów pracowni-  
czych – o listowne zgłoszenia pod adresem Komisji (fax: 622-1280) lub Ośrodka Informacji o Alkoholu i Narkotykach, skr. poczt. 26, 00-950 Warszawa 1 (fax: 24-22-96).

*Ewa Woydytto*

**Q**  
**JAKOŚĆ**

**Q**  
**JAKOŚĆ**

**Q**  
**JAKOŚĆ**

## ŁUDZIE LISTY PISZA (I WIERSZE)

Droga Redakcjo,

Kiedyś napisałam do Was o sobie, o Kaziku, o naszej rodzinie. O tym, jak uczymy się żyć w trzeźwości, jak radzimy sobie z problemami, jakie spotykamy na swojej drodze, jak uczymy się miłości, wiary i nadziei.

No a później czekałam aż list mój ukaże się w „Arce”. A tu nic. Cicho. Ukazywały się nowe numery, ale bez mojego pisania. A już myślałam, że będę sławna. Cóż za pycha. Bozia na moje oczekiwania powiedziała – nie.

No więc dałam sobie spokój.

A potem było tak. Mój mąż Kaziutek jeździł na spotkania Biura Lektorów Komisji. Uczył się, przygotowywał i nawet zdawał egzamin. Przywiózł do domu wielką kopertę, a w niej dyplom i „Arkę”. Wiecie którą? Oczywiście – właśnie tę, w której znalazł się mój dawno napisany list o nas. Wzruszyliśmy się do łez, to było cudowne.

Jak mawia mój przyjaciel Jurek: „Bóg pomaga ludziom, którzy choć troszkę pomogą Bogu”.

– Ty – mówi Jurek – napisałaś, Kazik ukończył kurs lektorski. No to – Bozia mówi – aha, starają się te dzieci, więc niech mają prezent.

Lubię mego przyjaciela Jurka. I Was też.

*Iska, koalkoholiczka z Kutna*

PS Czasem też piszę wiersze, na przykład napisałam ten:



Czuję, że jeśli nie przystopuję  
To się pochlastam, albo zwariuję.  
Kiedy już dość mam tej niemocy  
Kiedy już prawie wypłaczę oczy  
Wtedy, tak z duszy, cichy głos wypływa  
„Malutka moja, to się nawrót nazywa”.

Daj sobie prawo do radości i smutku.  
Cierpliwie. Pomalutku.  
Zobacz jacy piękni są wszyscy  
I kochają cię twoi bliscy.  
Masz życie w swoich rękach.  
To żyj Mała, nie pękaj.





Cześć Koledzy

Jestem jednym z lektorów Komisji z Krakowa. Chcę podzielić się naszą radością. Od stycznia współpracujemy tu z pełnomocnikiem wojewody ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Zaczęło się od XVI Liceum Ogólnokształcącego w Nowej Hucie, a potem były inne szkoły, licea i różne środowiska.

Zlecniodawcy pokrywają koszty naszych spotkań. I to jest fakt, na który zwracam uwagę, ponieważ świadczy on o tym, że to, co robimy, jest naprawdę potrzebne i doceniane przez społeczeństwo.

Pozdrawiam przyjaciół z Biura Lektorów Komisji Edukacji, życząc nieustającej Pogody Ducha.

*Leszek Rudolf, lektor  
Kraków*

### **Drogowskaz, czyli wiersz do samego siebie**

Zamknij oczy, jeśli chcesz zobaczyć  
to, co istotne jest w życiu  
wycisz swoje emocje  
i wsłuchaj się w ciszę  
swojego wnętrza.  
Stamtąd  
nadejdzie głos  
który jest drogowskazem  
to co dzieje się tam  
w duszy  
jest dobre i prawdziwe  
naucz się  
korzystać  
z tego drogowskazu  
on Cię nie zwiedzie  
jak zwodzi Cię rozum  
który jest często  
inteligentnym oszustem  
to co czujesz jest przeżyciem  
jest Twoje  
nikt Ci tego nie odbierze.

*MAREK, AA*

## Powiedz mi Piotrze...

Powiedz mi Piotrze jak to jest,  
gdy ciągle sam siebie oszukujesz.  
Kiedy mówisz – Jak będę chciał to przestanę,  
a wiesz, że już tego nie kontrolujesz?

Psychiczna obsesja – czy coś zostało?  
Fizyczny przymus – a ciągle mało!  
Duchowa pustka – bez Boga, bez miłości.  
Zatrute chore myśli – marzące o Wolności!

Powiedz mi Piotrze, co wtedy czujesz?  
Wstyd potęguje upokorzenia,  
poczucie winy, wyrzuty sumienia,  
rozpacz i żal, bezsilność w samotności,  
agresja i lęk, nienawiść w bezradności.

Powiedz mi Piotrze, kiedy to było?  
Parę lat temu, nieważne – PRZESZŁOŚCI NIE MA,  
Wielka Otchłań nie dawała nam wtedy żyć,  
Ważne jest tylko dziś; ja – tu i teraz,  
ważne jest tylko jedno – NIE ZACZAĆ ZNOWU PIĆ!

Wiesz już Piotrze jak to jest,  
musisz szczerze i uczciwie, bardzo chcieć,  
Zaufaj innym i Uwierz w Trzeźwość,  
lustro się uśmiechnęło... będziemy JA Piotrze mieć!

AA



zaopiekuj się mną  
oblóż kawałkami lodu  
zakręć kran  
zatrzymaj spadającą kroplę

zaśnij ze mną  
nie mogę zasnąć  
rozplącz się ze mną  
nie opuszczaj mnie

zakręć kran  
kropla spada  
wylewa się  
nie mów nic  
nie zabijaj mnie

zrób to  
zabij mnie

*Genowefa Jakubowska-Fijałkowska*



ja Penelopa  
na ósmym piętrze

czekam  
z kawałkiem nieba  
w ramionach

przez otwarte okno  
wpadają komary  
do szklanki

nie mogę zasnąć

wychodzę do nocnego

zostawiam kartkę  
w drzwiach  
zaraz wracam

co jakiś czas  
oddaję butelki  
w supermarkecie

ja Panelopa  
z ósmego  
piętra

mam w ustach  
pełno kwiatów wiśni

*Genowefa Jakubowska-Fijałkowska*



## Drodzy Przyjaciele!

Jestem lektorem Fundacji im. Stefana Batorego w Warszawie. Moja uwaga zwrócona jest na dotarcie z informacją o chorobie alkoholowej do zakładów pracy. Ale problem jest w tym, że bardzo często można się spotkać z odpowiedzią, że w zakładach pracy nie istnieje żaden „problem alkoholowy”.

Chciałbym zaapelować do wszystkich osób, które mają wpływ na nasze ustawodawstwo dotyczące pracy. W każdym zakładzie powinien ustawowo

być konsultant w dziedzinie alkoholizmu i innych uzależnień lub pracownik odpowiednio przeszkolony. Dyrektor i kierownicy mogliby w każdej chwili zwrócić się o interwencję wobec osób źle pracujących lub mających widoczny problem alkoholowy.

Na pewno zakładom by się to opłacało, ponieważ duża liczba zwolnień lekarskich, wypadki przy pracy, mało efektywna praca na kacu itd. przynoszą kolosalne straty. Żeby to stwierdzić, nie trzeba nawet być ekonomistą...

*Ryszard z Mławy*

# Lust auf Leben

Ochota na życie



# WARTO – ABY LEPIEJ I SPOKOJNIEJ

Jakiś czas temu napisałam o naszej grupie wsparcia. Dopiero niedawno pokazałam ten tekst moim koleżankom w pracy. Reakcja była różna, ale wypowiedź Basi skusiła mnie do napisania znowu. Powiedziała „wiesz ten tekst jest, no wiesz, ogólnie optymistyczny, ale jakiś smutny i jakie to przygnębiające i trudne poznawać siebie”. Zdziwiłam się. Dla mnie grupa znaczy bardzo wiele, jest ważnym elementem mojego rozwoju, ale i optymistycznym punktem w tej niewątpliwie trudnej przygodzie. Daje mi poczucie, że nie jestem sama. Mam ludzi, przy których mogę płakać, złościć się, być smutna, ale także być wesoła, dzielić się radościami.

Zdecydowałam się napisać, bo nie chciałam, aby choćby jedna osoba przez moje „ogólnie optymistyczne” opowiadanie zrezygnowała, bojąc się, z podjęcia próby zmian.

Rzeczywiście czasem, nawet dość często, bywa trudno. Zdarza się, że boli. Łzy są nieodłącznym tłem pracy. Na początku płakałam z rozpacz – nigdy tego wszystkiego nie pojmę. Skąd będę wiedziała, że to np. manipulacja lub kontrola. Kto powie mi, że coś robię niedobrze i jak można lepiej. Byłam przerażona. Koleżanki ̧ długim

stażem były takie mądre, a mnie z trudem przychodziło zrozumieć, że nadopiekuńczość nie tylko nie jest dobra dla moich dzieci, ale i dla mnie. Dawanie prawa do decydowania innym nie oznacza grozy zaważenia się wszystkiego, nad czym panuję, a może znaczyć, iż będzie mi się spokojniej żyło dzięki rezygnacji z kontrolowania. Na początku nic z niczym mi się logicznie nie łączyło. Szczytem była rozpacz, gdy zapytana przez psychologa, co chciałabym dla siebie zrobić, w panice myślałam: dla siebie? Dla dzieci, męża, dla każdego – wiedziałam, ale dla siebie? Nie miałam pojęcia. Powoli krok po kroku okupując łzami, wstydem, chęcią ucieczki uczyłam się i próbowałam nowych sposobów funkcjonowania. Bałam się, ale pierwsze zauważanie zachowań, które chciałabym zmienić, zauważanie długo po czasie, a przecież jednak samodzielne nazwanie problemu, dodawało odwagi. Kiedy w jakiejś sprawie lepiej sobie zaczynałam radzić, pojawiał się następny „kawałek do przerobienia”. Często ogarniało mnie zwątpienie, czy to się nigdy nie skończy? A to się dopiero zaczęło. Książki pochłaniane w żądzy dowiedzenia się, dlaczego tak mi źle, jak można działać inaczej, jak sobie pora-

dzić, gdzie tkwi błąd. Dyskusje i żal rezygnacji ze świeżo nabytej „mądrości”. Okazuje się, że można na to popatrzeć z innej strony i rozumieć inaczej. A więc dobrze byłoby jeszcze zastanowić się, pomyśleć.

Spotkania w Al-Anonie. Mój nie uregulowany stosunek do Boga ograniczał moje zainteresowanie przerabianiem kolejnych kroków. No i co takie święte – myślałam – uduchowione. Przecież można tak jak ja, bez Siły Wyższej. Można, ale z nią łżej. Pierwsze próby powierzenia Bogu jakkolwiek Go pojmuję. Pierwsza ulga, że nie muszę wiedzieć, co zrobić. Ale gdzieś odzywa się stare przyzwyczajenie – robić cokolwiek, byleby mieć poczucie działania, nieważne, czy z sensem. I znowu wszystko się splątało, ponownie próba oddania problemu Sił Wyższej. W nagrodę chwila spokoju. A lista osób skrzywdzonych przeze mnie? No nie, gdzie ja przyszłam, o czym mowa, przecież to ja jestem skrzywdzona. Okazało się, że ta lista wcale nie jest krótka. Pierwsze słowa przepraszam.

Ale to wszystko było wstępem. Zdecydowałam się na Studium Pomocy Psychologicznej dla nieprofesjonalistów. Wyobrażałam sobie – nauczę się pomagać ludziom. Nauczyłam się pomagać sobie. Trudna to była nauka, pełna emocji i zaskoczenia. Nagle okazało się, że dorosła osoba, która przyszła na trening, jest małą zagubioną dziewczynką. Przeżyłam swoje naro-

dziny, radość drugiego imienia – Kochana, przeżyłam dzieciństwo i dorastanie. Zrozumiałam, że jeśli słyszę, czuję i doświadczam ciepła – to nie mam wątpliwości, że jestem dla kogoś ważna. Ogromnie trudna praca rozdzielania ojca od przyjaciela, przyjaciela od byłego męża. Odkrycie, że zachowuję się w stosunku do pewnych ludzi tak, jak do osób, które mi oni przypominają, wcale nie z wyglądu, a z uczuć, jakie się we mnie w kontakcie z nimi pojawiają. A przecież to zupełnie inni ludzie. Odkryłam, że to ja najbardziej się ranię nadmiernymi oczekiwaniami lub niezadbaniem o wyjaśnienie trudnej dla mnie sytuacji. Okazało się, że jasne powiedzenie, o co mi chodzi lub co mnie złości, jest dużo lepsze niż trzymanie wszystkiego w sobie. Tam też zrozumiałam, że jestem odpowiedzialna za moje uczucia. Jeśli zapomnę poinformować innych o moich oczekiwaniach lub zapytać o zgodę, to narażam się na niepotrzebne frustracje. I najważniejsze! Znalazłam uważnych, bliskich, rozumiejących i wrażliwych ludzi. Martwiłam się, czy znajdę takich poza tamtym miejscem. Pewnego wieczoru uświadomiłam sobie, że każdy z nas jest człowiekiem z problemami. Uzależnieni i współuzależnieni, przecież takich ludzi jest pełno na świecie. Może są w innym miejscu na drodze poznania siebie, ale istnieją. Spotykam ich przecież na każdym mityngu, w

każdej grupie, gdzie ludzie decydują się na pracę nad sobą.

Koniec SPP nie oznaczał końca pracy. Chciałam uwolnić się od problemów, które zobaczyłam, zmieniać jakość mojego życia, dać sobie szansę na odczuwanie radości życia. Wspaniały czas pracy. Myślałam – jaka jestem dzielna, tyle umiem, tak sobie już dobrze radzę. Dopóki dzięki przyjacielowi z SPP uczciwie nie zobaczyłam swego „dna”. Wszystko, czego się do tej pory nauczyłam, wykorzystuję, aby sobie udowodnić, że jestem do niczego. Znowu czarno. Jestem beznadziejna. Ale wcale nie. Nie jestem beznadziejna. Dowiedziałam się tylko o sobie tego, o czym nie wiedziałam. To nie tragedia. Wiem, nad czym chcę pracować, co chcę zmienić. Moim celem jest wykorzystywać moje umiejętności głównie, aby wzmocnić się, aby wierzyć w siebie, aby wierzyć w innych ludzi. I najwspanialsze odkrycie mojego jedynie ważnego życiowego credo „BYĆ CZŁOWIEKIEM”. Ogromne uniesienie. Jak to mi bardzo odpowiada, czuję się wolna. Owszem, dokąd nie zaczęło mi być zbyt trudno w bardzo ważnej dla mnie relacji – przyjaźni. O co chodzi, mamy inne pojęcie przyjaźni? Nie jestem ważna? Narzucam się? Rzucić to. Ale może on ma trudności większe niż myślę, może tak jak ja chce, ale nie potrafi, boi się. Nie wiem tego, wiem tylko, że zaczyna mi brakować wiary w sens tej znajomości,

zaczyna mi być zbyt trudno bez jasnych rozmów o pojawiających się problemach. Co chcę zrobić w tej sprawie? Konfrontacja ze sobą daje niespodziewane rezultaty. Akceptuję tego człowieka takim, jakim jest. Wiem, że uczciwie mogę to powiedzieć, ale jak to pogodzić z tym, że nie zgadzam się na milczenie i działania, a właściwie na ich zaniechanie, bo to mnie rani. Myślałam, że przecież akceptować, to znaczy zgadzać się na wszystko, co z tym człowiekiem związane, znaczy nie mówić „nie”. Ale gdzie tu jest miejsce na mnie – człowieka? Znowu trudne rozmowy, pytania, na które ciężko, wstyd odpowiadać. Jednak znajduję odpowiedź. Akceptuję człowieka, ale to znaczy – pozostawiam mu wolność wyboru, to znaczy – nie żądam zmian, których on nie chce, na które może nie jest gotowy. Proszę o nie, mając świadomość, że mogą nigdy nie mieć miejsca z tak wielu różnych powodów. Ale to przecież nie znaczy, że stanie się mniej ważnym człowiekiem, to być może znaczy – zaczynam rozumieć i realizować hasło „żyj i daj żyć”. Decyduję się na postawienie moich własnych granic, uznając w sobie także człowieka godnego mojego własnego szacunku.

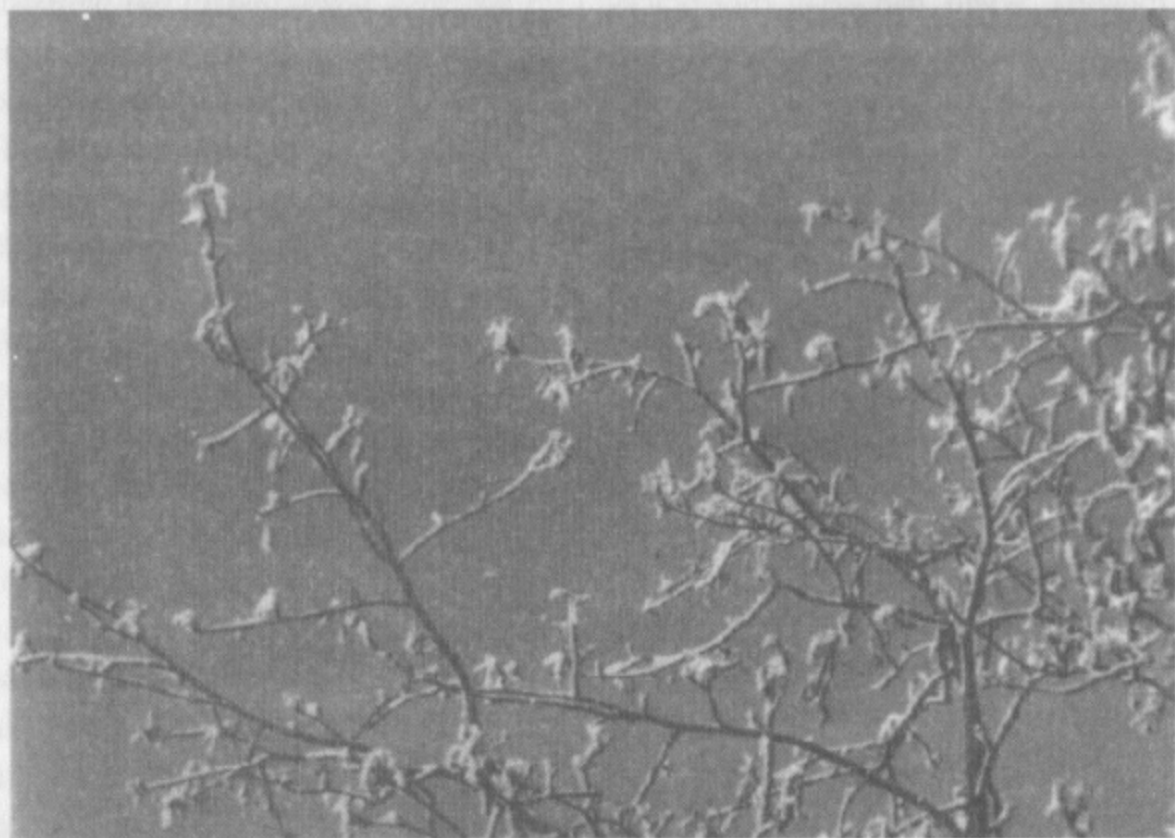
Dziś jestem szczęśliwa mimo żalu prawdopodobnego rozstania. Szczęśliwa, że także do siebie, o sobie mogę powiedzieć kocham. Choć wiem, że przede mną problemy, z którymi chcę

sobie poradzić, mimo starannego odsuwania ich do tej pory. Dla mnie bardzo bolesne problemy.

Chcę Ci Basiu powiedzieć, że tak, masz rację, bywa smutno i trudno, ale to cena, jaką warto zapłacić za to, byś dzisiaj mówiła do mnie „bo ty jakoś tak inaczej, tak spokojnie”. No właśnie dlatego warto, że celem jest, aby żyło się tak inaczej i tak spokojnie. A w miarę postępów zyskuje się dodatkowe profity, każda praca nad problemem staje się fascynującą przygodą rozbudzającą chęć poznawania świata, innych ludzi, a najbardziej siebie. Nie chciałabym, aby ktokolwiek zrezygnował, ponieważ się boi. Kiedy ja bardzo się bałam, mój przyjaciel przysłał mi kartkę przytacza-

jąc te słowa: „Nie wolno się bać. Strach zabija duszę. Strach to mała śmierć, a wielkie unicestwienie. Stawię mu czoło, niechaj przejdzie po mnie i przeze mnie. A kiedy przejdzie, obrócę oko swej jaźni na jego drogę. Króćdy przeszedł strach, tam nie ma nic. Jestem tylko Ja”. Do dziś, kiedy jest we mnie lęk i chęć rezygnacji, zwycięża ciekawość, co zobaczę, jeśli odważę się, jakie jest to moje Ja, którego jeszcze nie znam. I dzieje się tak, że kiedy poznaję siebie i mam odwagę być sobą, nie boję się kochać ludzi, a mam nieśmiałą nadzieję – może kiedyś nie będę bała się być kochana. Wierzę, że tak.

*Małgorzata S.*





*Uczeń – „Czy mogę się uwolnić od zależności?”*

*Mistrz – A w jaki sposób można się uwolnić od złudzeń?”*

*A. de Mello*

## WIDZĘ, ŻE...

Opisując nasze emocje, zachowania, działania oraz efekty obserwacji, używamy określeń, których sens nie zawsze jest tak oczywisty, jak sądzimy. W wielu przypadkach mogą zachodzić dość dalekie rozbieżności między określeniem stanu a jego obiektywnym opisem.

Taka refleksja nasunęła mi się po usłyszeniu jednej z definicji uzależnienia. W definicji tej między innymi jest zawarte zdanie: „Uzależnionym od alkoholu jest człowiek, który pije alkohol w sposób mający dla niego szkodliwe konsekwencje. Człowiek ten widzi je”.

Czy na pewno ten człowiek widzi je?

Jako uzależniony, z niewielką co prawda trzeźwością, mam duże wątpliwości, którymi chciałbym się podzielić.

W celu zobrazowania moich wątpliwości posłużę się pewnym eksperymentem, który można przeprowadzić zarówno pojedynczo, jak i w grupie.

Do przeprowadzenia eksperymentu potrzebne będą wcześniej przygotowane okulary z kolorowymi szkiełkami lub zwykle kawałki przezroczystej, kolorowej folii. Będą potrzebne jeszcze kolorowe mazaki, biały i kolorowy

(żółty) papier i dobra chęć do przeprowadzenia eksperymentu.

Uczestnicy eksperymentu zakładają kolejno różne okulary, zaczynając od barw ciepłych jak żółty, następnie pomarańczowy i czerwony.

Po założeniu okularów jasnożółtych zadanie polega na:

- wyszukiwaniu wśród mazaków odpowiedniego koloru (żółtego),
- wyszukiwaniu odpowiedniego koloru papieru (żółtego),
- napisaniu, narysowaniu wybranego tekstu lub znaku. Żółtym mazakiem na żółtym tle oraz żółtym mazakiem na białym tle.

Następnie opisujemy wrażenia i zakładamy kolejną parę okularów w kolorze pomarańczowym i powtarzamy działanie. Również w trzeciej fazie po założeniu okularów czerwonych wykonujemy te same czynności. Czwarta faza eksperymentu polega na przeprowadzeniu ćwiczenia bez okularów.

Po przeprowadzeniu całego doświadczenia należy dokonać oceny i zanotować wrażenia uczestników.

Wrażenia te będą się zawierać w następujących określeniach:

– po założeniu okularów świat był inny (jaki?),

– w tym świecie czułem się...

– mam lub nie ochotę wrócić do świata bez okularów.

Chciałbym tutaj zwrócić uwagę na fakt, że we współczesnej definicji uzależnienia zawarto stwierdzenie, że „uzależnienie dotyczy innych środków chemicznych zmieniających świadomość”.

Po skonfrontowaniu tych faktów wyraźnie widać analogię między uzależnieniem od środków chemicznych zmieniających świadomość, a zakładaniem okularów. Również wyraźnie widać analogię między intensywnością używania środków i kolorów okularów.

W przeprowadzonym doświadczeniu wystąpi jeszcze jedno zjawisko, a mianowicie:

– założenie okularów żółtych spowoduje wyraźne trudności z odnalezieniem żółtego mazaka, papieru, problemy z odróżnieniem koloru białego od żółtego. Trudne lub prawie niemożliwe będzie odczytanie żółtego napisu na białym lub żółtym tle. Trudności może być więcej w zależności od liczby uczestników i ich wrażliwości wzrokowych.

W eksperymencie można zarejestrować fakt powiększania się trudności wraz z nakładaniem ciemniejszych kolorów okularów. Przy użyciu kolorów czerwonych wystąpią poważne problemy z odczytem i rozróżnieniem bieli,

żółtego, pomarańczowego i czerwonego.

Fakt ten świadczy o tym, że intensyfikacja zmian świadomości prowadzi do efektu całkiem innego niż w pierwotnym stwierdzeniu „Widzi je”. Po eksperymencie można stwierdzić odwrotnie

„nie widzi ich lub  
widzi coraz słabiej”.

Dla osób chcących się dalej pobawić tym problemem mogę zaproponować drugą część eksperymentu. Doświadczenia wymagają tu pewnego przygotowania do ich przeprowadzenia, co stanowi pewną trudność, lecz dla chcącego nie ma nic trudnego. Przystępujemy więc do realizacji.

W ciemnym lub mocno zaciemnionym pokoju z dwóch rzutników (projektorów) na ekran puszczaemy wiązki światła żółtego i niebieskiego. Na ekranie można uzyskać krąg żółty bądź niebieski. Przy nałożeniu tych kręgów możemy uzyskać krąg światła białego. Dla osób mających większe ambicje (chęci) polecam doświadczenie z trzema rzutnikami światła czerwonego, zielonego i fioletowego. Na ekranie możemy obserwować następujące kombinacje:

– dodanie światła czerwonego i zielonego daje efekt żółty,

– dodanie zieleni i fioletu daje efekt żółty,

– dodanie zieleni i fioletu daje błękit

– dodanie fioletu i czerwieni daje purpurę,

– dodanie wszystkich trzech barw daje światło białe.

W efekcie tej zabawy możemy zauważyć, że dokonujemy zmian w rzeczywistości. Symbolizuje ją głęboka czerń, zaś zmiany – dodawanie światła. Zaskakujący jest wynik: dwa ciemne kolory światła dają w połączeniu kolor jaśniejszy. Natomiast trzy barwy dają czystą biel.

Przedstawione dwa eksperymenty o czystym charakterze przyrodniczym (dokładnie fizycznym) mogą być przykładem pewnego rozumowania, które chciałbym przedstawić.

W tym miejscu nadmieniam, że jestem absolwentem Podyplomowego Studium Profilaktyki Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Studia te wyzwołyły emocje związane z przedstawionymi problemami.

W toku studiów oraz przy omawianiu problemu uzależnień często operowaliśmy pojęciem „Mechanizm uzależnienia”, „Siły działające w uzależnieniach” itp. Są to pojęcia wzięte bezpośrednio z nauk przyrodniczych i techniki opisujących nasz świat zewnętrzny.

Dlatego postawiłem sobie pytanie: jak dalece świat zewnętrzny i prawa nim rządzące są bliskie moim, a może i innych ludzi, przeżyciem wewnętrznym.

Aby znaleźć na nie odpowiedź, zacząłem pracę na temat: „Mechanizmy uzależnień, a ich odwzorowanie w świecie przyrody”.

Często używamy określeń „widzę, że; słyszę, że; czuję, że...” choć jak wykazał omówiony eksperyment nie zawsze są one adekwatne do tego, co sobą reprezentują. Mam odczucia, że i w tych działa swoista „teoria względności”.

Sądzę, że trudno będzie określić wzór zasadniczy i możliwości jego zastosowania. Już samo przedstawienie eksperymentu „Widzę, że” daje tak dużo do myślenia.

Przy konfrontacji wrażeń z pierwszej części doświadczeń z efektami części drugiej można wyraźnie zauważyć dwa mechanizmy:

– mechanizm odejmowania światła przez zakładanie kolejnych ciemniejszych okularów,

– mechanizm dodawania światła przez łączenie kolejnych barwnych wiązek świetlnych.

Sądzę, iż ten fakt jest przykładem, jak mechanizmy przyrody mogą odwzorować postępowanie idące w kierunku uzależnienia lub postępowanie zmierzające do zdrowienia. Dobrym przykładem będzie i to, że nie ma absolutnej czerni, tak jak nie ma absolutnej bieli. Każde postępowanie w określonym kierunku pogłębia efekt początkowy. Sam, idąc drogą uzależnienia się, doszedłem do etapu, w którym

przestałem rozróżniać czerwone światła ostrzegawcze, które widzieli wszyscy bez okularów czerwonych. To oni twierdzili „dlaczego ja tak postępuję, czy tego nie widzę, że...”. Ja naprawdę nie widziałem, że... . Posuwając się tak, w końcu mogłem dostrzegać tylko kontury otaczającej mnie rzeczywistości.

Trudno mi dzisiaj przypomnieć, kiedy zapragnąłem więcej światła, tak jak nie mogę przypomnieć, kiedy zaczęło mi go brakować. Wiem jedno, że z dnia na dzień dodaje światło, a nie ujmuję

go. Ta świadomość sprawia mi w tej chwili ogromną radość. Efekty dodawania światła są tak wspaniałe, że nie sposób ich wymieniać po kolei. Największym efektem były moje studia.

Mam nadzieję, że te refleksje pobudzą do emocji zarówno techników, jak i humanistów.

Dr inż. STEFAN WADOWIAK

PS Czekam na listy, adres w redakcji.



## PROSTO Z MITYNGU

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

### PROSTO Z MITYNGU

(AL-ANON)

#### Dokąd pędzisz Elu?

Chcę opowiedzieć o moim życiu, pełnym dobrych i złych wydarzeń – jedno i drugie były mi potrzebne, abym zobaczyła, co jest dla mnie naprawdę ważne, co mi przeszkadza żyć tak, jak bym chciała.

Mam 43 lata, syna i córkę, wnuczka i męża alkoholika (nie pijącego już ponad 9 lat). Dziś wiem, czego chcę, ale kiedyś cały czas miałam wątpliwości i nigdy nie byłam pewna, czy postępuję dobrze, czy źle. Bałam się oceny ludzi i uważałam siebie za „nieudaczną” kobietę.

Po pierwsze, bo zafundowałam swoim dzieciom ojca alkoholika. Kiedy on jeszcze pił, ja przeżywałam wewnętrzne rozdarcie, i jak każda żona, próbowałam różnych sposobów, oczywiście bez skutku. W końcu, kierowana ja-

kimś instynktem, pewnego dnia zaprzestałam obmyślania coraz to nowych sposobów na jego niepicie, bo poczułam, że tracę tylko energię i zdrowie. I właśnie wtedy mąż sam zwrócił się do mnie o pomoc. Dałam mu telefon grupy AA. Po niedługim czasie zatelefonował, pojechał i od tego czasu jest trzeźwy.

Przechodziliśmy potem różne trudności w naszym małżeństwie. Zaczęłam chodzić na zajęcia terapeutyczne i do Al-Anonu. Zaczęłam zauważać, jak bardzo jestem uzależniona od swojego męża. Wiedziałam już, że chcę normalnie żyć, razem z nim, ale swoim życiem. Pamiętam, jak pisałam sobie afirmację: „Mówię NIE swoim dzieciom dlatego, że bardzo je kocham”. Uczyłam się być ważna sama dla siebie.

Z czasem zaczęłam pracować w fundacji pomagającej uzależnionym i ich rodzinom w moim mieście. Ukończyłam Studium Pomocy Psychologicznej, po którym zostały mi cudowne

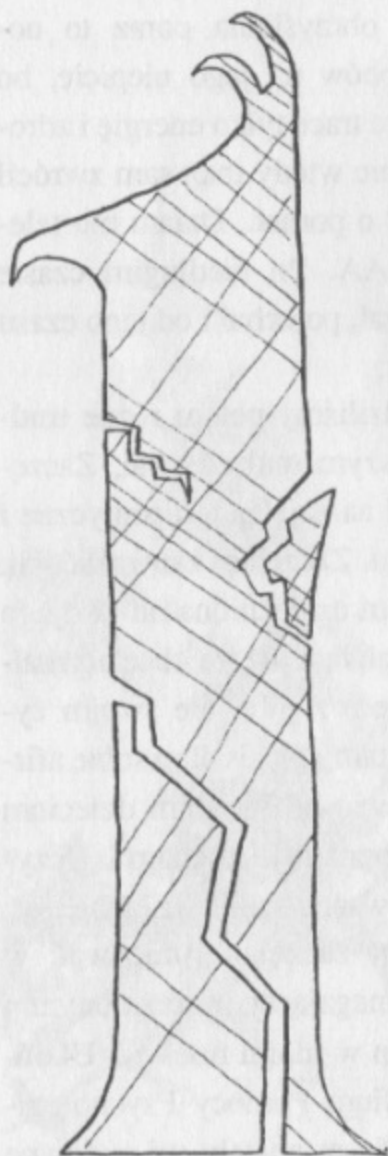
przeżycia, nowe przyjaźnie i wspomnienia niepowtarzalnej atmosfery.

Mniej więcej wtedy okazało się, że mój syn zaczął mieć coraz większe problemy z powodu alkoholu, ale terapia i mityngi widocznie nas wszystkich zmieniły, bo szybko zdecydował się na leczenie w OLO w Zabłotach. Wkrótce potem wyjechałam z mężem i córką w góry, gdzie zupełnie nieoczekiwanie ...wylądowałam w szpitalu z zawałem

serca. Stał się on dla mnie srogą lekcją, z której wyciągam wnioski i w krytycznych chwilach po prostu zadaję sobie pytanie: „Dokąd pędzisz Elu?” Uczę się dbać o siebie. Ale jedno wiem na pewno: jeżeli człowiek kocha i jest kochany, to nigdy nie jest samotny. Ci, co mnie kochają, są wszędzie ze mną.

*Ela*

*(czerwiec 1996)*



## **PROSTO Z MITYNGU AA**

**(amerykańskiego)**

### **Co, wciąż źle kieruję swoim życiem?**

Po blisko sześciu latach chodzenia na mityngi i przekonania, że idzie mi świetnie, zaczyna do mnie docierać sens drugiej części Pierwszego Kroku. Może jestem wyjątkowo tępy albo nie umiem słuchać, no bo czy sześć lat to nie przydługo na zrozumienie znaczenia Pierwszego Kroku?

Przez cały czas nigdy nie miałem wątpliwości, że jestem bezsilny wobec alkoholu. Sądziłem jednak, że nie kierowałem swoim życiem właśnie dlatego, że jestem bezsilny. Od kiedy przestałem pić, byłem przekonany, że zacznę na nowo kierować życiem tak jak trzeba i kontrolować wszystko, co się ze mną dzieje. Tymczasem moje życie jest równie chaotyczne, jak wtedy, gdy niemal codziennie miałem albo kaca, albo zamroczenia.

„Wielka Księża” mówi mi, że to, co mi ludzie zrobili, wynikało z tego, co zrobiłem ja. Mój alkoholowy umysł tego jednak również nie potrafił ogarnąć.

Po trzyipółletnim przerabianiu programu AA czułem się dobrze jak nigdy – emocjonalnie, duchowo i fizycznie. Były to lata, o których nigdy nawet nie śniłem. Było wspaniale! Mówimy na mityngach o „miodowych miesiącach” nowicjuszy – no i właśnie ja też sądziłem, że ten mariaż był dla mnie wyjątkowo udany i że będzie coraz lepiej.

I wtedy nagle złapała mnie moja przeszłość. Wdałem się w zadawniony proces przeciwko poprzedniemu pracodawcy. Polityk, dla którego pracowałem, wygadywał rzeczy, z którymi nie chciałem się zgodzić. Zrezygnowałem więc z tej pracy i nawet opisałem to w prasie. Znowu uwaga skupiła się na mnie. O rany, zrobiłem się sławny, wiadano o mnie w całym kraju. Ależ czułem się ważny!

Wtem, ni stąd, ni zowąd, wszystko przestało mi się układać. Rzeczy zaczęły zdarzać się mimo mojej woli. Byłem bez pracy. Wpadłem w depresję. Czułem się ofiarą jakiegoś spisku.

Dziś, po blisko dwóch latach bezrobocia, prawie nic już nie posiadam. Pojąłem jednak różnicę między poczuciem ważności a poczuciem wartości.

Nie muszę się czuć ważny, żeby czuć się dobrze. Niewiele podlega w życiu mojej kontroli, ale mogę mieć kontrolę nad tym co sam robię i nawet to nie jest wcale łatwe. Kiedyś łatwo było mnie urazić, a kiedy tylko ktoś mnie dotknął, byłem zaraz gotów się mścić. Obecnie, staram się żyć tak, by nie mścić się na nikim, nie czuć urazy ani złości. Staram się też nie ranić innych.

Przeszedłem dziwną drogę: od przekonania, że przerobiłem Dwanaście Kroków do stwierdzenia, że nie rozumiałem nawet Pierwszego. Tak naprawdę, to Pierwszy Krok jest lekcją pokory. Zgodnie z „Wielką Księgą”, tym, czego potrzebuję, jest „przekłucie nadmuchanego ego”. Dziś modłę się o to, bym potrafił akceptować i nie rządzić, żebym mógł być po prostu uczestnikiem życia. Może jest dla mnie jeszcze nadzieja? Wciąż pracuję nad sobą i wiem, że kluczem do wszystkiego jest gotowość i akceptacja.

*F., Bloomington, IL*

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

# KROK PIERWSZY

**Z audycji radia „AS” w Szczecinie na temat programu Dwunastu Kroków AA z udziałem Wiktora Osiatyńskiego i Ewy Woydyłło.**

**W.O.:** Pierwszy Krok jest podstawą, fundamentem. Składa się on z dwóch elementów. Ja krótko powiem o pierwszym i zwrócę głównie uwagę na drugi, ponieważ o nim najczęściej zapominamy. Pierwszy Krok mówi, iż przyznaliśmy, że *jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i przestaliśmy kierować własnym życiem*. Podkreślam, przy tym Kroku od razu, to co potem będzie przy każdym następnym: jest to czas przeszły – sprawozdawczy. Anonimowi Alkoholicy, kiedy dzielili się swoim doświadczeniem, nie mówili: – ty masz przyznać, że byłeś bezsilny, ty masz zrobić to albo tamto; oni mówili co zrobili, dzięki czemu, jak im się wydaje, są dłużej trzeźwi. I kładli na stole tę informację, i każdy, kto chce, może to wziąć albo może nie brać. Pierwszy Krok mówi: *przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu*. Jest to jeden z dwu Kroków, w których w ogóle jest mowa o alkoholu i alkoholizmie, ponieważ reszta Kroków to program przebudzenia duchowego i odnowy duchowej.

Na czym polega ten Krok? Otóż na przełamaniu zakłamania, tej struktury zaprzeczeń, która jest nieodłączną cechą choroby alkoholowej. Alkoholik przez lata walczy o to, by udowodnić, że ma kontrolę nad alkoholem i nad ilością wypijanego alkoholu – tak jak inni ludzie. A właśnie alkoholik od innych ludzi różni się tym, że tę kontrolę utracił i dramatycznie walczy, bo nie chce być gorszy od innych. Chce pokazać, że ma kontrolę. W pewnym momencie, najczęściej po długiej walce, najczęściej przy pomocy innych, musi skapitulować. Nie – wygrać i udowodnić światu, że może pić jak inni, tylko – stwierdzić: jestem bezsilny. To jest tak, jak z bokserem wagi muszej, który walczy z bokserem wagi ciężkiej: ten go – pac! I on leży i mówi: – ojejku, to dzisiaj się może źle przygotowałem do tej walki. Następnym razem wezmę inne rękawice. Wychodzi i znowu: pac! – no to ja źle zjadłem – następnym razem lepiej zjem. Pierwsza część Pierwszego Kroku to jest zejście z ringu. Ja się nie biję, ja jestem wobec tego boksera wagi ciężkiej bezsilny.



**E.W.:** Psycholog może pomóc w pracy nad tym Krokiem, niebywale trudnym, w bardzo prosty sposób. To jest taki proces terapeutyczny, który prowadzi do nazwania problemu. Nawet przyznanie się do tego, że się jest bezsilnym jest już w jakiś sposób terapeutyczne, ponieważ człowiek dopiero od tego momentu jest zdolny do wyciągnięcia ręki po pomoc.

**W.O.:** I przychodzi druga część Pierwszego Kroku, którą chcę zdecydowanie podkreślić, bo często o niej zapominamy: *przestaliśmy kierować własnym życiem*. Tu nie ma mowy o alkoholu. Tu chodzi o coś innego – niezależnie od tego, że jestem alkoholikiem, ja przestałem kierować własnym życiem. Wielu rzeczy i spraw nie udało mi się załatwić, nie mogłem załatwić, nie mogłem zrobić tak jak chciałem. Ja nie kieruję własnym życiem. Niezwykle ważne, że to jest podwójna kapitulacja: w odniesieniu do alkoholu i w odniesieniu do prób kontroli całego życia i świata. W moim przekonaniu reszta programu Dwunastu Kroków opiera się o tę drugą część Pierwszego Kroku przede wszystkim. Pierwsza część jest fundamentem, a dopiero druga część Pierwszego Kroku stanowi początek uznania najważniejszego punktu przebudzenia duchowego, tego, że ja nie jestem Panem Bogiem.

**E.W.:** W terapii przekłada się ten aspekt bardzo bogato, często boleśnie, ponieważ uznanie własnej niezdolności do kierowania życiem należy przenieść na konkrety. Człowiek, który przychodzi się leczyć albo przychodzi do terapii, jest absolutnie zobowiązany – i tutaj psycholog-terapeuta może pomóc – żeby wyraźnie nazwać, opisać ze szczegółami przykłady niekierowania własnym życiem, żeby to się już nigdy nie wymknęło z pamięci.

Ten człowiek czasem nawet nie wie, iż to, że nie skończył studiów, stało się naprawdę dlatego, że już wtedy zaczął popijać. To, że ma za sobą dwa albo trzy rozwody, to również skutek picia. Jest to niesłuchanie ważne, ponieważ na tym fundamencie można potem budować motywację do zmiany.

## SPIS TREŚCI

- Drodzy Czytelnicy ..... 1
- „Śnieżna Kula” toczy się w Łodzi – A. Pietrzak ..... 2
- Jej portret – J. Konarska ..... 6
- Nasze książki; „Nie bój się bać” – Susan Jeffers ..... 8
- Program HARM. Burza w kieliszku – M. Stańczyk ..... 22
- Dzielimy się doświadczeniami  
– rozmowa z dr. Bohdanem Woronowiczem ..... 25
- ARMADA w Polsce ..... 28
- Ludzie listy piszą (i wiersze) ..... 30
- Warto – aby lepiej i spokojniej ..... 35
- Widzę, że... – S. Wdowiak ..... 39
- Prosto z mityngu  
    Dokąd pędzisz Elu? (Al-Anon) ..... 43  
    Co, wciąż źle kieruję swoim życiem? (AA) ..... 44
- Krok Pierwszy  
– rozmowa radiowa z udziałem W. Osiatyńskiego i E. Woydyłło .... 46

Zdjęcia: Marianna Konarska



# FUNDACJA im. STEFANA BATOREGO

## Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień

Al. Ujazdowskie 33/35  
00-540 Warszawa, telefon 622-12-86, fax 622-12-80

---

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, manager (dyrektor)

Ewa Woydyłło, doktor psychologii (koordynator szkoleń)

Adam Strzembosz, pierwszy prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Kierowniczka Biura Komisji – Małgorzata Prejzner

Kierownik Biura Lektorów – Feliks Dumanowski