

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 18 ● listopad 1996 r.

- Trzeźwe myśli
- O szkole letniej w Rutgers
- Człowiek wśród megalitów
- Przed świętami: jak się bawić



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

Korzystam z okazji, by przywitać się po dwuletniej nieobecności w kraju i jedynie duchowej obecności w Komisji. Pragnę na wstępie podziękować Adamowi Sokołowskiemu, pod którego kierownictwem Komisja przetrwała ostatnie dwa lata.

W najbliższej przyszłości chcemy wyjść poza działalność Biura Lektorów, a dokładniej wykorzystać już przeszkolone osoby do działalności edukacyjnej skierowanej do różnych grup zawodowych, które mogą odegrać istotną rolę w motywacji do leczenia i readaptacji społecznej uzależnionych. Plany szkoleń i innych działań edukacyjnych mamy ambitne i szerokie, ale realne, bo oparte na zebranych przez siedem lat doświadczeniach.

Zmieni się jednak nieco profil tematyczny naszych seminariów i spotkań. We wrześniu przeprowadziliśmy wstępne rozmowy na temat formuły szkolenia terapeutów więziennych oraz strażników i wychowawców, a także kuratorów sądowych. W lutym 1997 r. planujemy zorganizowanie warsztatów, na których zagraniczni specjaliści podzielą się z polskimi lekarzami i psychologami doświadczeniami w dziedzinie leczenia zaburzeń łaknienia (anoreksja i bulimia). Problemy związane z tymi chorobami dopiero od niedawna trafiają do potocznej świadomości. Zamierzamy też podjąć program pomocy i readaptacji dla osób opuszczających więzienia, którym pomagaliby ci byli więźniowie, którzy zdołali przystosować się do życia na wolności. Komisja pragnie utworzyć - wraz z Helsińską Fundacją Praw Człowieka - Centrum Informacji i Pomocy Prawnej dla grup dys-

kryminowanych i napiętnowanych społecznie, w tym także dla zdrowiejących osób uzależnionych i ich rodzin.

Komisja będzie nadal nieść wiedzę na temat Dwunastu Kroków oraz ich zastosowania w zdrowieniu z uzależnień i terapii w krajach Europy Środkowej i Wschodniej w ramach programu regionalnego finansowanego przez Instytut Społeczeństwa Otwartego w Budapeszcie. Nadal też będziemy współpracować z Lindesmith Center w Nowym Jorku w zakresie programu zmniejszania szkód spowodowanych używaniem narkotyków oraz Międzynarodową Organizacją Pracy w dziedzinie profilaktyki i pomocy pracowniczej w zakładach pracy. Jeszcze tej jesieni uruchamiamy Międzynarodową Szkołę Problematyki Uzależnień, która może w przyszłości stać się częścią Letniego Uniwersytetu Międzynarodowego Fundacji Batorego. Wznowimy też Letnią Szkołę Poradnictwa dla polskich słuchaczy.

Sam kształt Komisji też nieco zmieniamy, bowiem do uczestnictwa w niej zaprosiliśmy kilku wybitnych przedstawicieli zawodów, do których skierowana jest głównie nasza działalność. Chcemy, by Komisja stała się forum, na którym osoby o znacznym autorytecie będą same dowiadywać się o problemach, jakimi Komisja się zajmuje, doradzać jak najlepiej realizować nasze zamierzenia oraz pomagać w ich realizacji w środowiskach, które reprezentują.

O wszystkich naszych działaniach będziemy nadal informować czytelników Arki zwracając się jednocześnie z prośbą o pomoc i współpracę. Ze swej strony, czekamy na wasze artykuły, uwagi, pomysły i opinie po to, byśmy wiedzieli, z jakim skutkiem przebiegają nasze działania. A więc „do przeczytania” na naszych łamach.

Wiktor Osiatyński

Dyrektor Komisji

TRZEŻWE MYŚLI

Humor i mądrość ruchu AA w Ameryce

Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań wydało ostatnio przetłumaczone z angielskiego „Trzeźwe myśli” - w amerykańskim oryginale *My Mind Is Out to Get Me*. Tytuł nie jest jedynym przykładem nieprzetłumaczalności niektórych wyrażzeń i haseł. Zdałem sobie z tego sprawę mniej więcej w połowie pracy nad redakcją polskiego przekładu.

Na nadmorskich plażach pełno jest kolorowych kamyków, szczególnie pięknych, gdy są mokre. Wyglądzone w maszynach szlifierskich nadają się na upominki i pamiątkowe ozdoby. Zwykle szorstkie kamyczki nabierają po obróbce połysku i gładkości. Barwy ich lśnią teraz żywo, nawet bez zwilżania wodą.

Po ponad 60 latach doświadczeń ruchu Anonimowych Alkoholików w Ameryce uzbierało się wiele haseł i powiedzonek, takich właśnie jak te oszlifowane kamyki z plaży. Słyszą je uczestnicy wspólnoty od swych spon-

sorów i kolegów. Wypisane na ścianach ozdabiają niejedną salę spotkań AA. Powtarzają się na naklejkach przyczepianych do zderzaków samochodowych i jako ozdobne napisy na kubkach do kawy. Cytują je autorzy książek i broszur o trzeźwości. Często słyszy się je na mityngach spikerskich jako podsumowanie czyjejś wypowiedzi. Wiele z tych powiedzonek podlegało długiej obróbce i szlifowaniu zanim osiągnęły obecne brzmienie. „Tak, to właśnie jest to!” - musiano w pewnym momencie stwierdzić i wtedy dane hasło wchodziło na dobre do języka wspólnoty. W każdym razie, amerykańscy aowcy oddychają atmosferą przesiąkniętą duchem tych haseł.

Niczym dziecko na plaży oczarowane barwnymi kamykami zebrał je dla nas dr Ron B., autor amerykańskiego opracowania, zawierającego 526 haseł. Sam pisze o swojej pracy następująco:

W początkach mojego trzeźwienia zdarzyło mi się trafić na mityng, które-

go prowadząca poprosiła uczestników o podzielenie się swoim ulubionym hasłem, porzekadłem lub sentencją. Nie miałem pojęcia, o czym mówi. Na szczęście było to jasne dla innych. Wszystko, co wówczas usłyszałem, bardzo mi się podobało. Obfitość, finezja i mądrość wspólnotowych prawd zafascynowała mnie tak bardzo, że zaczęłam się rozpytywać, czy powiedzonka owe były kiedykolwiek zebrane i opublikowane. Okazało się, że mimo ogromnej ich popularności funkcjonują one niemal wyłącznie w ustnym obiegu. Na mityngi jęłam więc chodzić z notesem pod pachą, pilnie spisując wszystko, co uznałam za godne uwagi.

A oto garść przykładów:

31. *Żeby kochać innych, najpierw musisz pokochać siebie.* 40. *Najmilszą dodatkową korzyścią płynącą z przynależności do AA jest to, że już nigdy nie musisz być sam.* 155. *AA przeobraża nas w ludzi, jakimi mieliśmy być od początku.* 218. *Jeśli pozwolisz, by inni robili coś za ciebie, w rezultacie zrobią to tobie.* 301. *Przepis na zaprzestanie picia: zamiast łokci, zegnij kolana.* 390. *Alkoholik, który jest sam, znalazł się w złym towarzystwie.* 416. *Żyj i pozwól żyć innym.* 425. *AA nie wybroni cię od piekła ani nie zapewni pobytu w niebie; ale pozwoli ci utrzymać trzeźwość na tyle długo, że sam będziesz mógł zdecydować, dokąd chcesz trafić.* 446. *Wstępując do AA musisz nauczyć się być zarówno lekarzem, jak i pacjentem.*

448. *Żeby się napić, byłem gotów pójść dokądkolwiek; żeby zdrowieć, powinienem być gotów chodzić na mityngi.* 459. *Gdy wskazuję palcem na ciebie, trzy inne moje palce wskazują na mnie.* 467. *Samotność jest uleczalna.*

Dr Ron B. wybrał na tytuł zbioru hasło 324. *My mind is out to get me - Mój umysł tylko czyha, by mnie dopaść.* Alkoholicy, gdy zaczynają trzeźwieć, nie mogą widać zaufać swym umysłom. Weźmy też: 260. *Alkoholizm to jedyna choroba, która będzie ci wmawiać, że na nią nie chorujesz* lub 69. *Stinkin' thinkin' leads to drinkin' - Wypaczone myślenie prowadzi do picia.* Dlatego właśnie pomoc sponsora i grupy AA jest taka istotna. Inni alkoholicy o dłuższej trzeźwości i większym doświadczeniu rozpoznają bezbłędnie, kiedy czyjeś myślenie jest trzeźwe, a kiedy może doprowadzić z powrotem do kieliszka. Hasła AA spełniają podobną rolę, opierają się one bowiem na wieloletnich doświadczeniach wielu alkoholików. Jeżeli nie trafiają do ciebie niektóre hasła, cóż, 152. *Myśl, myśl i jeszcze raz myśl!*

Te i podobne hasła powstały jednak w języku angielskim. Czasem myślę sobie, że języki polski i angielski są naturalnymi „wrogami”. To, co brzmi prosto i jasno po polsku, komplikuje się nadmiernie, gdy próbuję powiedzieć to po angielsku. I odwrotnie, co zresztą widać na przykładzie niektórych powiedzonek i haseł. Przez lata „polero-



widziałem - to dlaczego nie mają odpowiedniego na to wyrażenia? Dlaczego w waszym języku brak dobrego



wania”, znalazły one najkrótszą i najzręczniejszą formę w języku angielskim. Czy można je jednak przełożyć na polski?

Czasem nie było to łatwe. Pamiętam, jak starałem się wytłumaczyć idiom użyty w tytule: *out to get someone*. Podawałem przykłady lwa polującego na ofiarę, polityka szukającego sposobu, aby pozbawić przeciwnika władzy lub dobrej reputacji oraz grupy uczniów usiłujących rozszerzyć nie lubianego nauczyciela.

Polskie AA długo borykało się z hasłem 1. *One day at a time*. Wybraliśmy jako najlepsze: *Żyj dniem dzisiejszym*, ale równie dobrym tłumaczeniem może być też niekiedy używane: *Dzień po dniu*. Mnie, Amerykaninowi, trudno jednak zrozumieć, dlaczego taka prosta rzecz stwarza taki problem. Jeżeli Polacy potrafią jeść kartoflane prażynki i przepuszczać ludzi przez bramę *one at a time* - a na własne oczy to nie raz

określenia na przeżywanie kolejnych dni życia w podobny sposób?

Zgadzam się oczywiście, że nie ma żadnego sposobu na dobre przetłumaczenie haseł: 51. *Easy does it* i 54. *Easy does it, but do it!* Idiomy te są widać nazbyt amerykańskie.

Poza tym, w zbiorze nie brak rymów, akronimów i gry słów - kompletnie niemożliwych do przetłumaczenia.

Autorce przekładu, Zuzannie J. było chwilami bardzo trudno. 90 procent tekstu przetłumaczyła pięknie. Znalazła nawet odpowiedniki wielu rymowanek i żartów słownych. Na przykład 141. *Poor me, poor me, pour me another drink* w jej świetnym przekładzie brzmi: *Życie leje mnie biednego - nalej mi jeszcze jednego!* Albo 288. *In AA you can be a part, not apart* - *W AA możesz być osobą, a nie osobną.*

Ale z pozostałymi 10 procentami mieliśmy trudności. Przez chwilę nawet chciałem zrezygnować z tych „nie-

przetłumaczalnych” fragmentów. W każdym jednak zawarte jest doświadczenie, siła i nadzieja, którymi warto się dzielić. A poza tym, fascynujące było samo dociekanie, co one oznaczają i jak je ująć po polsku.

Na przykład 489. *Act as if*. Dosłownie: *Działać jak gdyby*. Ale czy aby nie chodzi tu o oszukiwanie, takie jakie zdarza się pijącym alkoholikom, gdy usiłują zmanipulować otoczeniem? Nie, pewien byłem, że chodzi tu mniej więcej o to samo, co w powiedzeniu 56. *Fake it till you make it - Udawaj tak długo, aż ci się naprawdę uda* oraz 90. *If you keep bringing your body, your mind will follow - Jeśli przyniesiesz ciało, umysł w swoim czasie dołączy*. Wynajdywaliśmy więc analogie, wymyślaliśmy różne wersje, aż w końcu natrafiliśmy na całkiem niezły przykład: *Rób, nawet udając*.

Sensu dwóch haseł (nie powiem, których) nikt w Polsce zdawał się nie rozumieć. Zwróciliśmy się więc telefonicznie do samego doktora Rona, co okazało się ogromnie interesujące i miłe, choć wcale niełatwe. Musieliśmy zdobyć jego numer za pośrednictwem wydawnictwa Hazelden, ale autor wyraził zgodę na kontakt z nami, a nawet skorzystał z okazji, by przekazać całemu polskiemu AA oraz czytelnikom książki serdeczne pozdrowienia.

Miłe było to, że dr Ron nie zachował się jak ekspert. Nasze interpretacje przyjęte w końcu w tłumaczeniu za-

akceptował, ale stwierdził, że sam nie był pewien sensu tych niejasnych haseł. Podobały mu się i dlatego je włączył do swego zbioru. W każdym razie nie zachował się jak profesor mineralogii, który zebrawszy wzorcową kolekcję okazów, wygłaszał na ich temat uczone wykłady. Dr Ron był takim chłopcem na plaży, który dał nam barwny zestaw wygładzonych kamyków po to, byśmy się nimi cieszyli i dzielili z innymi.

Postanowiliśmy obok polskiej wersji zamieścić drobnym drukiem każde hasło po angielsku. Kto zna angielski, może sobie więc interpretować tekst według swego uznania. A może, w kolejnych wydaniach, uwzględnimy jakieś nowe propozycje lub poprawki. Mam nadzieję, że książka ta pomoże też w międzynarodowych kontaktach AA. Jeden alkoholik może po prostu wskazać na jakieś hasło i spytać: Czy to masz na myśli? lub powiedzieć: To właśnie chcę wyrazić, a jego rozmówca przeczyta to hasło i lepiej zrozumie wypowiedź kolegi.

Niektóre z haseł zadomowiły się już na dobre w polskim AA, a inne, te w przekładzie Zuzanny J., z czasem wejdą do powszechnego użycia wspólnoty. Mam też nadzieję, że zupełnie nowe, typowo polskie hasła, powiedzonka i rymowanki, zrodzą się z doświadczeń polskich aowców. Gdy ich trochę zbieramy, wydrukujemy nowe wydanie tej książeczki. Kto wie, może nawet postaramy się nakłonić Hazelden, aby

zechcieli wydać po angielsku „Trzeźwe myśli z Polski”. Proszę nadsyłać swe propozycje pod adresem:

Media Rodzina of Poznań

Ul. Pasieka 24

Poznań (tel. 061 20 34 75)

Jeżeli w pobliskiej księgarni brak „Trzeźwych myśli”, przyjmujemy zamówienia pod tym samym adresem.

Przy okazji wspomnę, że Hazelden wydał również zbiór haseł Al-Anon i Zuzanna J. zaczęła już nad nimi pracować. Książka ta, zatytułowana *Confusion is a State of Grace* w opracowaniu Barbary F., powinna ukazać się po polsku mniej więcej za rok.

W trakcie tłumaczenia i redagowania uderzył nas humor zawarty w wielu hasłach. Aowcy umieją się z siebie śmiać! Jeden z amerykańskich znajomych zdradził mi kiedyś swój klucz do rozpoznania mityngu AA z za zamkniętych drzwi. Otóż gdy zdarzało mu się czasem przyjść na mityng do budynku szkolnego, w którym jednocześnie odbywały się mityngi Al-Anon, Alateen, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Obżartuchów itp., stawał na moment pod drzwiami i nasłuchiwał. Tam, skąd dobiegł go wybuch śmiechu, mógł wchodzić bez wahania: był to na pewno mityng Anonimowych Alkoholików.

Niektóre z haseł w książce brzmiałyby okrutnie, gdybyśmy nie wiedzieli,

że wymyślili je i powtarzają sami alkoholicy. Któż inny mógłby powiedzieć o sobie: *Pijący alkoholik to jedyna osoba na świecie, która leżąc w rynsztoku jest w stanie patrzeć na innych z góry* (385) lub: *Pitem tylko wtedy, gdy chciałem; problem w tym, że chciałem bez przerwy* (197), czy: *Gdy pitem, próbowałem poprawić sobie samopoczucie, kupując rzeczy, których nie potrzebowałem, za pieniądze, których mi nie zbywało, po to, żeby zrobić wrażenie na ludziach, za którymi nie przepadałem* (345).

I kto inny jak nie trzeźwiejący alkoholik opisałby moment poprzedzający zamiar samobójczy z humorem zawartym w historyjce przytoczonej przez doktora Rona we wstępie do książki:

Autostrada, którą mam na myśli, kończy się przy Galveston Island w Teksasie. Tam również dobiegła kresu moja pijacka „kariera”. Pewnej styczniowej nocy 1988 roku znalazłem się w owym miejscu z niemal opróżnioną butelką whisky w jednej ręce i pistoletem w drugiej. Sam nie wiedziałem, którą z tych dwóch rzeczy mam przytknąć do ust. Z powodów niezrozumiałych dla mnie po dziś dzień obie w końcu odłożyłem. Za sprawą łaski mojej Siły Wyższej, a także dzięki programowi i wspólnocie AA ani alkohol ani broń nie były mi już nigdy więcej potrzebne.

Robert Gamble, wydawca

Moja Mała

Chciałabym podzielić się swoim odkryciem, którym jestem trochę, a nawet bardziej niż trochę zaskoczona. Ale zaskoczenie to ostatnio u mnie stan constants.

Niedawno czułam niepokój, bo zobaczyłam fragmenty układanki, które zupełnie - wydawało mi się - nie pasowały do siebie. Czytając książkę J. Bradshawa „Zrozumieć rodzinę” - rozumiałam i układanka ułożyła się. Zaczęłam mieć wrażenie, że widzę zbyt ostro (a to wielki dyskomfort!).

Otóż ja, dorosła przecież osoba, mam w sobie wewnętrzne dziecko. Dziecko spragnione uwagi, ciepła czułości i bliskości, a więc po prostu miłości. Długo nie pozwalałam dojść mu do głosu. Tłumiłam jego cichutki płacz. Nie umiałam ze swoją Małą nawiązać kontaktu. Aż kiedyś doświadczyłam czyjejs uwagi, a więc w bardzo szerokim rozumieniu - miłości. Mała nie wytrzymała cierpienia. Zaczęła zachłannie brać i brać, to za czym dotąd tak tęskniła. A kiedy rzeczywistość wskazywała, że taki stan nie może wiecznie trwać i nastąpił koniec zainteresowania, moja Mała nie chciała tego zauważyć. Płakała z tęsknoty za bliskością i ciepłem. Wspomnienia budziły żal, wspólne zdjęcie było przyczyną łez. Czułam się jak rozdwojona, chciałam utrzymać kontakt dający mi te do-

bre doznania - ja Mała. Ja Duża mówiłam „daj sobie spokój, to nie ma sensu. Skończyło się, pogódź się z tym. Tak się przecież zdarza”. Ale z łomotaniem serca, falą gorąca brałam za słuchawkę czy pisałam list. Tęsknota mojej Małej zwyciężała. A kiedy doświadczyłam złudnej uwagi, byłam zadowolona właśnie jak dzieciak. Potem ja dorosła czułam brak prawdziwości doznawanych uczuć i wzajemności. Wiedząc, że zmiana nie zależy tylko ode mnie, cichłam, smutniałam, mając świadomość, iż w tych warunkach spełnienie moich marzeń jest niemożliwe. Tak było dopóki moja Mała nie zaczynała rozpaczliwie płakać, domagając się uwagi - za jakąkolwiek cenę, nawet za cenę złudzeń. Scenariusz powtarzał się od nowa.

Kiedy to rozumiałam, pojęłam że moje wewnętrzne dziecko w jakimś momencie spotkało inne dziecko tak samo głodne miłości, samotne i opuszczone. Chciało mieć kumpla, który je zrozumie i ukoi. Ale tym kumplem miał być przecież dorosły człowiek, którego wewnętrzne dziecko ujawniło się tylko na chwilę.

Pierwszy raz odłożyłam na bok usprawiedliwianie rodziców, że nie umieli, nie mieli wzorców, chcieli jak najlepiej. Ja - dziecko miałam prawo i nie umiałam tego rozumieć. Chciałam



ich miłości, chciałam zobaczyć w ich oczach potwierdzenie, jaką jestem wspaniałą istotą. Chciałam zaakceptowania, że być może z błahego dla nich powodu ja byłam smutna lub szczęśliwa. Miałam prawo oczekiwać tego wszystkiego od rodziców. Prawo do zaspokojenia nie tylko moich potrzeb związanych z bytem (to miałam zapewnione), ale i potrzeb emocjonalnych. Płakałam i bardzo żał mi było tej samotnej małej dziewczynki.

Zrozumiałam, że to dziecko spragnione jest miłości i kiedy okazało się, iż dla kogoś może być ważna, to w nienasycony, dziecięco zachłanny sposób chciała tego doświadczyć.

Jednak wszystko to działo się w świecie dorosłych i dla nich nie był to dobry i możliwy do kontynuowania sposób kontaktu. Stało się dla mnie jasne, że to nie ja - dorosła byłam stroną w relacji, lecz moja mała spontaniczna dziewczynka. Rozumiem ją, ale ja dorosła nie chcę funkcjonować jak skrzywdzone dziecko.

Chcę zająć się moją Małą. Ukoić jej ból, dać poczucie bezpieczeństwa, spowodować, aby nie paraliżował jej lęk przed odrzuceniem czy opuszczeniem. Już wiem - tylko ja mogę jej obiecać, że nigdy jej nie opuszczę i chcę dotrzymać tej obietnicy. Jeszcze nie wiem, jak to zrealizować. Czytam, pytam,

próbuję. Mam nadzieję, że moja Mała będzie kiedyś spokojnym i szczęśliwym dzieckiem z choćby częściowo uzupełnionymi brakami dzieciństwa.

Moje odkrycie pozwoliło mi spotkać się ze mną dorosłą. Rozumiejąc dziecięcą część mnie, zobaczyłam że ja dojrzała mam podobne potrzeby, chcę je zaspokajać, ale w inny - dojrzały sposób. M.in. mówiąc jasno o moich oczekiwaniach, nie rezygnując z powiedzenia czego chcę, uznając wcześniej niż pomyślałam, że osiągnięcie tego jest niemożliwe. Mówić o tym czego chcę, pamiętając jednocześnie, że ludzie nie są po to, aby zaspokajać moje dziecięce deficyty. Mogą to robić tylko w jakimś ściśle określonym zakresie i za ich zgodą. Dojrzała relacja wymaga jednak mnie dojrzałej. Tej części mnie, która nie tylko wie na poziomie rozumu, ale i uczuć, że inni ludzie na moje chęć mają prawo odpowiedzieć tak,

nie, ale także mają prawo milczeć. A to, że milczą bądź mówią nie, nie musi oznaczać odrzucenia. Nie musi, nie może powodować zranienia, wycofywania się z relacji i rezygnowania z podejmowania nowych prób. Zrozumiałam, że mówiąc czego chcę daję sobie szansę otrzymać uwagę, czułość, ciepło, a więc po prostu miłość.

Wczoraj na spotkaniu Al-Anon powiedziałam, że już sama nie wiem, który czas jest gorszy, czy kiedy kawałki układanki nie pasują, czy wtedy kiedy się ułożą. Zdecydowanie lepszy jest ten kiedy się ułożą. Czy łatwiejszy? Nie wiem. Chyba nie. Ale przecież nikt nie obiecywał, że będzie łatwo. A J.F. Kennedy wręcz powiedział: *Nie módlcie się, aby było łatwiej. Módlcie się abyście byli silniejszymi ludźmi.* Więc modlę się z nadzieją, że będę silniejsza - także dla mojej Małej.

Małgorzata S.

Historyjka z listu czytelnika do waszyngtońskiego pisma „The New Reporter”.

Pewna kobieta opowiada przyjaciółce o nowym sposobie przyrządzania kurczaka:

- Przez całą noc moczyłam go w winie i brandy, a później piekłam polewając rumem i sherry.

- Brzmi wspaniale - mówi przyjaciółka. - I jak smakowało?

- Nie wiem - odpowiada kucharka. - To chyba pierwszy przypadek w historii, kiedy kurczak sam wytoczył się z piekarnika i poszedł wstąpić do AA.

[Dec. 1988]

Spędziłyśmy tydzień w Letniej Szkole Uzależnień na Uniwersytecie Rutgers

Tegoroczne tematy Letniej Szkoły Uzależnień dla profesjonalistów obejmowały zarówno teoretyczne rozważania nad uzależnieniami, jak i praktyczne warsztaty pomocy terapeutycznej. Oprócz dwóch kursów, można było wysłuchać ogólnych wykładów odbywających się w godzinach popołudniowych.

Wybrałyśmy dwie klasy tematyczne:

Psychoterapia skoncentrowana na ciele - prowadząca Patricia Burke, psychoterapeutka i poetka, oraz

Żywnienie a uzależnienia - prowadząca dr Gaile Hamilton z George Mason University, gdzie zajmuje się badaniami i wykłada jako profesor Centrum Badań Zdrowia Publicznego. (Kurs na który zgłosiłyśmy się w Polsce: „Wstęp do terapii rodzin z problemem alkoholowym” nie odbył się z powodu zbyt małej liczby zgłoszeń.)

Klasy nasze były 10-13 osobowe. Patricia Burke prowadziła zajęcia metodą warsztatu terapeutycznego. Psychoterapia, którą prezentowała, charakteryzuje się nieinwazyjnością. Terapeuta jest świadkiem i osobą wspoma-

gającą proces leczniczy. Patricia Burke uważa, że tego rodzaju podejście jest wskazane w każdym kontakcie terapeutycznym. Własne doświadczenia zgromadziła w pracy z dziecięcą traumą (w tym z DDA), ale ponieważ klient w tej terapii ma możliwość bezpiecznego skontaktowania się ze swoimi uczuciami i doświadcza ich przemijania, jest to bardzo dobra propozycja dla osób uzależnionych (po około 1 miesiącu abstynencji). Warsztat terapeutyczny tej metody opisany jest w książce Johansona i Kurtza pt. „Grace Unfolding”. Zasady nieinwazyjnej psychoterapii są następujące. Proces psychoterapii ma na celu doprowadzenie klienta do skontaktowania się z jego „wewnętrznym lekarzem” rozumianym jako system samoregulujący i samoleczący organizm - jedność ciała i umysłu. Punktem wyjścia terapii jest uważna koncentracja na odczuciach i poruszeniach w ciele. Jedną z metod koncentracji, a także łagodzenia silnych emocji jest oddychanie. Dojście do samoleczącego systemu wewnętrznego jest blokowane przez doświadczenia traumatyczne, najczęściej z okresu

dzieciństwa, które są obudowane systemem przekonań, a także archetypicznych wzorców, po to aby nie cierpieć. Jednakże utkwienie w dziecięcości nie pozwala na rozwój i satysfakcjonujące życie. Proces terapii, traktowanej jako przyjazne towarzyszenie i wspomaganie, nie zakłada planu, oczekiwań tego co może się stać, ani też gotowych sposobów. Przyjazna, uważna i nie ingerująca obecność pozwala klientowi przejść przez traumę zarówno emocjonalnie jak intelektualnie, tzn. przejść z dziecięcości do dorosłych przekonań, doświadczając na tej drodze także duchowego kontaktu z Siłą Wyższą. Szczególnie ważne w tej metodzie jest uczenie doświadczenia bez wartościowania go na dobre i złe. Wartościowanie bowiem powoduje kontrakcję w celu zmiany tego doświadczenia. Takie dążenie do natychmiastowej zmiany, niezgoda i nieakceptowanie doznań fizycznych i emocjonalnych jest cechą ludzi uzależnionych. Traktowanie doświadczenia jako faktu nie podlegającego wartościowaniu umożliwia bycie z tym doświadczeniem, a więc czucie się wolnym.

Dr Gaile Hamilton współpracująca z leczeniem odwykowym od 29 lat, jako jedna z pierwszych opracowała program leczenia dietą, który był z powodzeniem stosowany komplementarnie z programem terapii psychologicznej. Pracując obecnie w Center for the Advancement of Public Health George

Mason University rozszerzyła swoje zainteresowania żywieniem i problemami, które wynikają z jego niedoborów. Wykłady, które prezentowała w Rutgers, koncentrowały się wokół konsekwencji niedoborów żywieniowych dla gatunku ludzkiego, a głód substancji uzależniających uzasadniały niedostatecznym poziomem neurotransmiterów mózgowych. Główne tezy jej wykładu można określić następująco:

- DNA gatunku ludzkiego operuje wysokiego rzędu programami (tworzenie różnych białek, które determinują nasze funkcjonowanie). Ma natomiast niewiele miejsca na produkcję minerałów, witamin, aminokwasów, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wynika stąd, że te substancje odżywcze musimy dostarczać w pokarmach.

- Do produkcji neurotransmiterów mózgowych (substancje, od których zależy, ogólnie mówiąc, stan psychiczny człowieka) programy DNA potrzebują około 40 podstawowych elementów. Są one lepiej przyswajalne z pokarmów naturalnych niż z tabletek.

- Pokarmy wielokrotnie przetworzone, konserwowane, barwione, aromatyzowane zawierają ponad pięćset środków chemicznych. Aby pozbyć się tych trucizn, organizm musi zużywać wiele własnych ważnych substancji, a są to właśnie substancje, które powinny być użyte do utrzymania wymaganego poziomu neurotransmiterów mózgowych. Dlatego też żywność powinna



być tak świeża i wolna od substancji chemicznych, jak to tylko jest możliwe.

- Niski poziom neuroprzekaźników mózgowych powoduje liczne zaburzenia emocjonalne, z czego wyłania się pragnienie zażywania substancji działających regulująco na te zaburzenia. Jednak im bardziej sztuczna jest ta substancja, tym szybciej uzależnia.

- W procesie leczenia uzależnień najtrudniejszy jest okres pierwszych 16 tygodni abstynencji. Jest to czas, w którym mózg od początku niejako musi uruchomić produkcję neuroprzekaźników; czas gdy brakuje zarówno własnych, jak i obcych (chemicznych) substancji regulujących stan emocjonalny. Cierpienia emocjonalne tego okresu są zatem pochodzenia przede wszystkim cielesnego - mózg jest chory. Aby ten

stan złagodzić i zmniejszyć głód substancji uzależniającej, należy włączyć do leczenia właściwe żywienie wzmocnione o dodatki, które są materiałem do produkcji neuroprzekaźników. Nawet najlepsza „mówiona terapia” nie jest na tym etapie wystarczająca.

- Ogólne zalecenia żywieniowe są zbliżone do makrobiotyki, z akcentem na wprowadzenie znacznych ilości nasion, ziaren, orzechów (źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych), roślin strączkowych (źródło protein), warzyw i owoców (źródło minerałów i witamin). Mięso wieprzowe powinno być wyeliminowane na korzyść drobiowego, ryb i ewentualnie wołowiny. Należy też eliminować biały cukier (uzależnia wchodząc na miejsce serotoniny) i białe mąki. Nabiał, przetwarzany wie-

lokrotnie, zawiera różne środki chemiczne i nadmiar cukru (jogurty!) - również nie jest zalecany.

- Zważywszy fakt, iż tylko 9% populacji amerykańskiej spożywa zalecane minimum pokarmowe (badania Amerykańskiego Stowarzyszenia Raka), a to minimum stanowi z kolei 1/15 wartości pokarmów naszych przodków, problemy żywieniowe „nowoczesnych” czasów są ogromne. Według autorki wykładu, na wyrównanie diety i zatrzymanie procesów degeneracyjnych, spowodowanych niedoborami żywieniowymi, potrzeba trzech pokoleń.

Dr Gaile Hamilton obdarowała słuchaczy obszernymi materiałami, w tym listą dodatków do żywienia (nazwy chemiczne, fabryczne, firmowe, ceny, dawki) na pierwsze 16 tygodni abstinencji.

Wykłady dodatkowe, których słuchałyśmy, umożliwiły nam poznanie legendarnej postaci amerykańskiego lecznictwa odwykowego - Geraldine O'Delane. Następnego dnia po swoim wykładzie kończyła 89 lat (!). Znała Billa W.! O swojej pracy z alkoholikami mówiła z ogromnym poczuciem humoru i serdecznością. Nam, uczestnikom kursu, przekazała postanie: *Nie traktujcie życia zbyt serio i rozwijajcie się, bo nikt nie jest doskonały*. Albert Mc Namara mówił o zaprzeczaniu i oporze porywająco, cytując anegdoty-

czne wydarzenia ze swojej praktyki leczenia alkoholików. Udowodniał, że nie ma potrzeby walczenia z zaprzeczeniami pacjenta, zwłaszcza w pierwszym kontakcie i we wstępnych fazach terapii, ponieważ system zaprzeczeń jest jedynym systemem obronnym jaki posiada. Damian Mc Elrath udowodnił w swoim wykładzie pt. „Duchowość, starzenie i chemiczne uzależnienia”, że młodość nie zależy od wieku i na każdym etapie życia możliwy jest rozwój, oparty na samoakceptacji.

Bardzo integrującym duchowo przeżyciem był mityng otwarty AA, zorganizowany na dziedzińcu uniwersytetu. Mnóstwo świec palących się w kubeczkach po wypitej już kawie, zmierzch, świadectwa amerykańskich aowców czarnych i białych, wszystko to stworzyło nastrój braterstwa i wspólnoty ludzkiej.

Niechętnie rozstawałyśmy się z Rutgers. Z dyplomami ukończenia Letniej Szkoły, pamiątkowymi zdjęciami całego kursu, koszulkami z emblematem Letniej Szkoły w Rutgers, przywołałyśmy cały ten czas nauki wypełniony pracą, ale i życzliwą opieką zarówno naszych wykładowców i przemilej szefowej kursów, prof. Gaile Milgram, jak i naszych amerykańskich kolegów. Wyjechałyśmy z adresami i obietnicami kontaktów.

Farewell Rutgers!

Lipiec 1996 r.

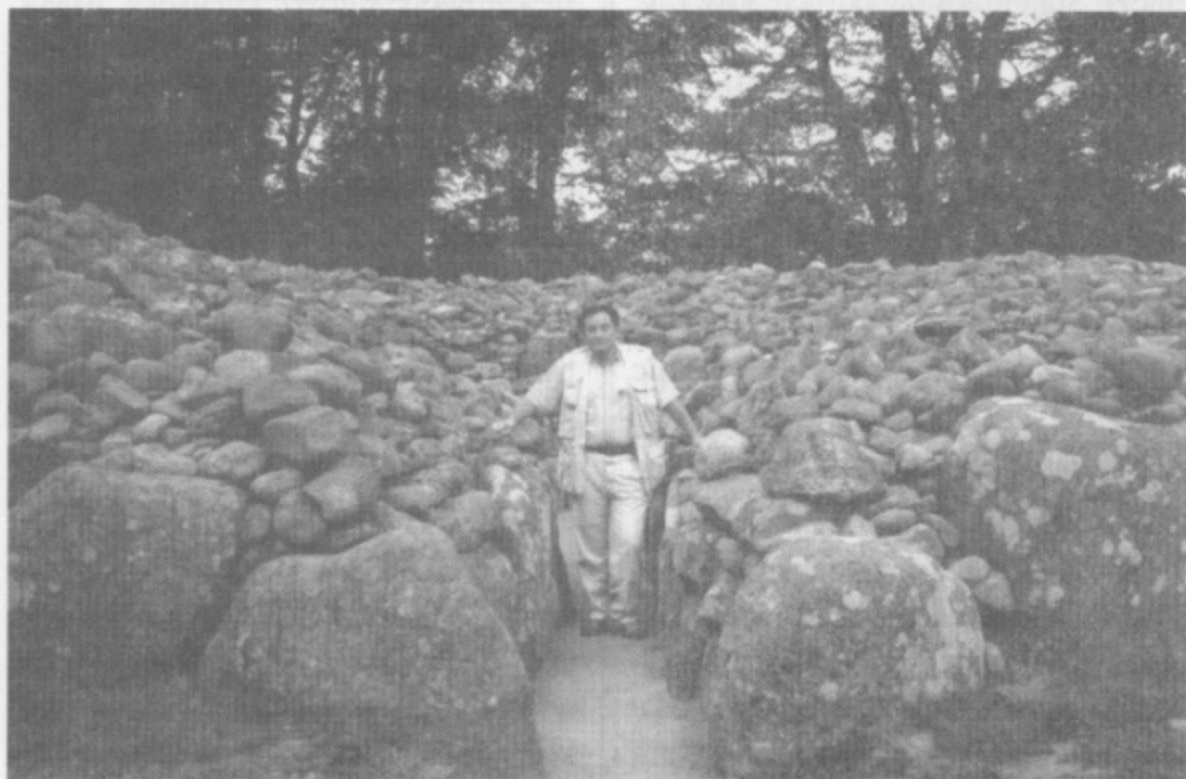
WIKTOR OSIATYŃSKI

CZŁOWIEK WŚRÓD MEGALITÓW

M. Scott Peck znany jest czytelnikom jako autor wielu popularnych książek z dziedziny psychologii, a przede wszystkim „The Road Less Travelled” („Droga rzadziej uczęszczana” wydana w polskim przekładzie pod niezrozu-

miałym tytułem „Bezlitosna łaska” w 1994 roku), która od osiemnastu lat pozostaje na liście bestsellerów w USA i w wielu innych krajach.

Z zaskoczeniem wziąłem więc do ręki najnowszą książkę Scotta Pecka,



zatytułowaną „W poszukiwaniu kamieni. Pielgrzymka do wiary, rozumu i odkrycia”. („In Search of Stones. A Pilgrimage of Faith, Reason, and Discovery”. Hyperion, N.Y. 1995. str. 422). Jest to sprawozdanie z podróży, jaką autor odbył wraz z żoną do Walii i Szkocji śladem wielkich budowli kamiennych wzniesionych przed tysiącami lat. Zaskoczeniu temu towarzyszyła złość. Otóż budowle megalityczne interesowały mnie od prawie dwudziestu lat. Kiedyś, po powrocie ze Stonehenge na południu Anglii, zawiesiłem sobie w gabinecie zdjęcie tego kamiennego kręgu oraz przywiozłem dziesiątki książek na temat kultury megalitycznej, chcąc na ich podstawie napisać własną. Nigdy jednak nie starczyło mi na to czasu. A więc Scott Peck mnie ubiegł. Stąd pierwszy odruch złości.

Stosunkowo szybko ustąpiła ona uczuciu ulgi i wdzięczności. Przez wiele lat ta nigdy nie napisana książka leżała mi na sumieniu. A teraz Scott Peck zwolnił mnie z konieczności jej napisania, a ja mogę po prostu przeczytać jego książkę i sam nie muszę już nic pisać, zwłaszcza że przychodzi mi to z coraz większym trudem.

Wkrótce jednak przekonałem się, że Scott Peck napisał zupełnie inną książkę niż ta, którą sobie niegdyś wymarzyłem. Ja chciałem oprzeć swoją książkę o badania naukowe i napisać mądrą rozprawę, która by wytłumaczyła za-

gadkę megalitycznych budowli, zajmującą uczonych od wielu lat. Chciałem odpowiedzieć w niej na pytania, skąd się wzięły i do czego służyły wielkie kamienne budowle, a także jak i dlaczego zginęły bez żadnego innego śladu cywilizacji, które je stworzyły. Słowem, chciałem zrozumieć megality, tak samo jak chciałem zrozumieć świat, naukę, siebie samego, własną nogę i ludzi wokół mnie.

Peck wybił mi to z głowy. Pokazał, że wszystko, co sądzi się i pisze na temat kultury megalitycznej to czcze spekulacje. Że wszystko, co istnieje ma wiele przyczyn i trudno znaleźć jednoznaczne rozwiązania zagadek. Ale za to można zachwyć się pięknem megalitów jako dzieł sztuki, nawet nie rozumiejąc ich znaczenia.

Takim zachwytem jest właśnie książka Scotta Pecka. Opisuje w niej podróż szlakiem megalitów, snując przy okazji rozmyślenia na temat życia, psychologii, współczesnego świata. Rozmyślenia mądre i głębokie. Chciałbym tu zatrzymać się na kilku kwestiach, które - jak sądzę - mogą zaciekawić czytelników Arki.

Najpierw o uzależnieniach. Peck poświęca temu cały rozdział, i to już na początku książki. Zauważa, że zafascynowanie jego własne i jego żony wielkimi budowlami kamiennymi ma cechy uzależnienia. Podporządkowują

mu czas i „trwonią” pieniądze, poświęcają im inne, ważniejsze zajęcia. Z tą jedną różnicą, że stwierdzenie, iż ktoś może być uzależniony od swej pasji budzi zdumienie. Dzieje się tak, bo nie jesteśmy zwykli przypuszczać, że uzależnieniem może być coś dobrego. Ale gdy posuniemy się tylko nieco dalej, ku uzależnieniu od pracy, przekonamy się, że nałóg jest mieczem obosiecznym. Nie uzależniamy się od tego, co nam nie służy i pociąga za sobą wyłącznie przykrości. Wszystko, od czego się uzależniamy, na początku nam służy. Pozwala lepiej się poczuć, jakoś ubarwia monotonne życie, dodaje odwagi. Porażki i klęski nie grożą nam przyzwyczajeniem. Uzależnić się możemy od tego, co sprawia nam satysfakcję, dostarcza zadowolenia, poczucia sukcesu, zapewnia uznanie ze strony innych. W ten właśnie sposób stajemy się uzależnieni od pracy, powodzenia, seksu, pieniędzy czy władzy. A kiedy tych zabraknie, pokręcony uzależnieniem umysł może skierować nas ku bardziej destruktywnym uzależnieniom, takim jak alkohol czy narkotyki.

Ludziom nieumiarkowanego lub jednostronnego sukcesu, zwłaszcza materialnego, nie tylko łatwiej wpaść w uzależnienie, ale również trudniej o rozwój duchowy. Scott Peck wspomina swoje cztery pacjentki, wszystkie bardzo zamożne i niewierzące. Wspaniale wychowały dzieci, a gdy te odeszły z domu, matki na starość wpadły w de-

presję. W czasie terapii Peck próbował przekonać je, że starość to okres duchowości, przygotowania na nieznane, abdykacji z roli kontrolera świata. Ale ludziom sukcesu bardzo trudno zaakceptować utratę kontroli. Czytając Pecka pomyślałem, że to może właśnie dlatego bogatemu trudno wejść do Królestwa Bożego.

Bez wiary i duchowości trudniej też zaakceptować śmierć, choć mogą ją podświadomie prowokować. W oparciu o swe doświadczenie terapeutyczne Scott Peck doszedł do przekonania, że moment śmierci nie jest całkiem przypadkowy, że przy wyborze tego momentu - choć zapewne nie rodzaju śmierci - mamy do czynienia z jakimś nieokreślonym współdziałaniem między Bogiem a duszą każdego człowieka.

Starość, a zwłaszcza przecucie nadchodzącej śmierci bywa powodem depresji i rozpacz. Ale nie każdy wpada w rozpacz. Nie wpada w nią ten, kto zdoła przezwyciężyć - albo po prostu przetrwać - kryzys starości. Życie w ogóle rozwija się przez kryzysy, właściwie dla każdego etapu. Kryzys dojrzałego wieku Peck określa jako przeciwstawienie reintegracji rozpacz. Jeśli ktoś zdoła uświadomić sobie własne bankructwo, niezdolność do kontrolowania innych i świata, będzie mógł zre-integrować się na wyższym poziomie. Ten, kto nie jest zdolny abdyko-

wać z roli władcy swego życia, wpadnie najczęściej w rozpacz.

Nie wiemy, jak ten kryzys następuje i jak się rozwiązuje. Zapewne u każdego człowieka przebiega on inaczej. Czasem przyjmuje on postać tak zwanej „ciemnej nocy zmysłów”, którą opisał w XVI wieku św. Jan od Krzyża. „Ciemna noc” była dla niego czasem dezorientacji i zmieszania. Ale jednocześnie jest to czas głębokiego uleczenia duszy. Gdy człowiek błąka się w ciemności, jego Siła Wyższa prowadzi go ku zdrowiu i nowej jedności. Wielokrotnie okazywało się, że w chwilach największej rozpacz i smutku na horyzoncie pojawiały się nowe możliwości. To doświadczenie jest podstawą nadziei, której można się chwycić, będąc w kleszczach najgłębszej depresji lub kryzysu.

Coś takiego przydarzyło się samemu Peckowi. Gdy miał 50 lat, w czasach największego sukcesu i powodzenia, zawładnęła nim na wiele miesięcy depresja. Przestał go bawić świat zewnętrzny z jego atrakcjami, kobietami, przyjęciami i sukcesami. Zakonnica, do której poszedł po poradę, powiedziała mu, że jest to właśnie „ciemna noc zmysłów”. Na pytanie, co może z tym zrobić - odpowiedziała: „Nic”. Powiedziała tylko, by nie wracał do tego, co było. Nie pomoże mu więcej pięknych kobiet, więcej oglądanych i kupowanych dzieł sztuki, więcej własnej chwa-

ły. Nie wiadomo, jak długo trzeba będzie czekać. „W końcu wyjdiesz z drugiej strony - powiedziała zakonnica. - Nie będzie tak jak przedtem. Będziesz czuł się lepiej niż obecnie, ale nie tak samo, jak przed ciemną nocą. Będzie inaczej niż teraz, ale nie można przewidzieć jak długo to potrwa”. (str. 100)

Przez półtora roku było coraz gorzej, Pecka nie opuszczała depresja, natchodziły go myśli samobójcze, aż w końcu skończyło się to równie nagle jak przyszło. Potem istotnie było inaczej. Radości, które poprzednio były rezultatem zdarzeń zewnętrznych, zaczęły wypływać z niego samego, niezależnie od okoliczności. Sukcesy ani niepowodzenia nie miały na niego wielkiego wpływu. Pytany, jak się czuje, potrafił - w samym środku burz i konfliktów - powiedzieć „wspaniale”, zupełnie nie wiedząc, dlaczego tak się czuje.

A więc są sprawy wielkie, czasem najważniejsze w życiu ludzkim, które dzieją się niemalże bez naszego udziału. Z naszej strony potrzebna jest tylko gotowość i akceptacja. Tak, by w czasie burzy nie rzucać się w morze, lecz ufnie czekać. Na co? Na łaskę, którą - zdaniem Pecka - można zrozumieć nie tylko w kategoriach teologicznych, ale również filozoficznych.

Podobnie działa zbawienie. W jednym z wykładów Peck powiedział, że

zbawienie jest ciągłym procesem. Jedną ze słuchaczek nie zgodziła się z tym. Powiedziała, że dla niej zbawienie to tylko jeden moment, ten w którym człowiek decyduje się żyć w pełni świadomie. Procesem jest natomiast późniejsze wykonywanie, stałe powtarzanie tej decyzji; jest to proces uświęcenia. „Jeżeli ona ma rację - pisze Peck - to chwilą mego zbawienia był moment, w którym po raz pierwszy - właśnie dzięki łasce oparłem się pokusie kłamstwa, odtąd znajduję się na drodze uświęcenia”. (str. 399). Wielu z nas może podobnie przypomnieć sobie moment, gdy dzięki łasce uznaliśmy własną bezsilność i przyjęliśmy odpowiedzialność za nasze uczynki i życie - to byłby moment zbawienia, od którego liczy się droga rozwoju.

Na tej drodze można napotkać cierpienie i zło, a także dobro i miłość. Wielu ludzi nie docenia roli zła w świecie. Peck poddaje problem zła dość gruntownej analizie. Dla wielu zło albo nie istnieje albo jest chwilowym złudzeniem nieoświeconego umysłu. Jeszcze częściej spotykana dziś teologię zła oferuje psychoterapia. Zaprzecza ona istnieniu zła. Psychoterapia wychodzi z założenia, że w każdym z nas istnieją pierwiastki dobra i zła, ale nie są one metafizycznym złem. To raczej psychopatologie, wpływające z reakcji obronnych wytworzonych, by radzić sobie z dramatycznymi przeżyciami z przeszłości. Takie zło, czy raczej psy-

chopatologię można wyleczyć przy pomocy terapii albo zapobiec jej przez programy socjalne, które zmniejszyłyby negatywne przeżycia w dzieciństwie i późniejszym życiu.

Ta teologia zła cieszy się powodzeniem, bo daje nadzieję na wykorzenie zła poprzez oświecenie, poprzez nauczenie się pozytywnego myślenia albo poprzez współdziałanie psychoterapii, psychobiologii i humanitarnych programów socjalnych. Jest skuteczna, bo przecież ludzie lepiej reagują na bodźce wzmacniające niż na potępienia. Co więcej, psychoterapia okazuje się skuteczna wobec tych wszystkich, którzy chcą zostać uleczeni.

Jednakże teologia ta - zdaniem Pecka - nie uwzględnia samej istoty zła. Pomija ona zjawiska niezwykle odbiegające od normy i nawet od psychopatologii. Nie obejmuje tej garstki ludzi, którzy chcieliby zniszczyć dobro nie z powodu jakiejś dającej się wyjaśnić psychopatologii lub przymusu biologicznego, ale z ich własnego czystego wyboru, by niszczyć. Peck zna tylko jedno wyjaśnienie tego rodzaju zła, to, jakie oferuje teologia chrześcijańska. I tylko jedną drogę przezwyciężenia takiego zła czyli Chrystusa jako odkupiciela zła; ofiary za zło złożonej po to, by świat stawał się lepszy.

Człowiek wybiera dobro lub zło w swym stosunku do innych. Możliwości

wyboru wahają się od narcystycznego egoizmu do myślenia o drugim człowieku. Ale najczęściej spotykane postawy znajdują się pośrodku. Peck określa je mianem „łagodnego narcyzmu”. Myślimy o innych, ale zakładamy, że oni są tacy sami jak my, mają takie same pragnienia i potrzeby, tak samo myślą i czują, a jeśli nie, to muszą błędzić i warto ich naprowadzić na słuszną drogę. Ale prawdziwe rozumienie drugiego człowieka idzie dalej. Zakłada ono uznanie, że ludzie są różni, mają inne osobowości i mogą działać według innych zasad niż my sami. Zakłada ono uszanowanie inności i odmienności innych ludzi. Toteż Peck sugeruje, by w stosunkach międzyludzkich wyjść poza zasadę: „Nie rób drugiemu, co tobie nie miłe” i przyjąć nową, dalej idącą maksymę: „Postępuj wobec innych tak, jakbyś chciał, żeby oni postępowali wobec ciebie, gdybyś ty znajdował się w ich, a nie w swojej, sytuacji”. (str. 306)

Taka postawa jest trudna i rzadka. Tak samo jak do rzadkości należy czystość i bezwzględna uczciwość wobec siebie i innych. Wielu ludzi kłamie. Zdaniem Pecka nie robią tego dlatego, że są źli. Ludzie kłamią z tego samego powodu, co małe dzieci. Boją się uznać odpowiedzialność za własne decyzje i działania. Toteż w ludziach trzeba zaszczerpieć odwagę. Odwagą nie jest dla Pecka nieobecność strachu, lecz jego pokonanie; kroczenie pomimo strachu drogą, na której odczuwamy strach.

A w czasach burzy i zawieruchy ogromnym aktem odwagi bywa samo czekanie - na znak, na zbawienie, na łaskę, która wyprowadzi nas z mroków ciemnej nocy.

M. Scott Peck. „In Search of Stones. A Pilgrimage of Faith, Reason, and Discovery”. Hyperion, N.Y. 1995. str. 422.

Witaj Przyjacielu

Pozwól mi poprowadzić dzisiejszą „rozmowę” z tobą tak, jakbyś był tu obecny nie tylko duchem ale i ciałem. Z własnej to woli i z mego trzeźwego postanowienia spędziłem wieczór wigilijny sam na sam ze sobą, Bogiem i z karpem... w wannie. Dobra jest ta samotność, która nie jest koniecznością ale wyborem. W taki czas nie czuję się być samotny tylko jestem w samotności. A to duża różnica.

Robione w szybkim tempie zakupy przedświąteczne pokazały mi jak dalece nie potrafię kierować się własnymi potrzebami, co dało w efekcie zapełnienie lodówek po brzegi i późniejszą troskę o to „kto to teraz zje?” Podczas sprząwania mieszkania i przygotowywania sobie potraw wigilijnych, moje myśli pobiegły do lat mego dzieciństwa - do domu rodzinnego, w którym nie tylko pachniało choinką ale gdzie z każdego kąta wyzierała świąteczna, ciepła atmosfera domowego ogniska. Musiałem wysilić mocno pamięć i cofnąć się do głębi dzieciństwa, aby móc sobie to przypomnieć. Łatwiej było mi przywołać obrazy tych wszystkich wigilijnych wieczorów mego dzieciństwa i młodości, w których atmosfera świąt mieszała się z ostrym zapachem alkoholu. Tak, te refleksyjne rozważania pozwoliły mi zobaczyć wyraźnie to, jak z mego rodzinnego domu alkohol wypierał Boga ... A potem ja, pijący, wyparłem Boga i atmosferę świąt grudniowych z mego domu.

Czas przygotowań wigilijnych, a później sama wieczerza i nastrój towarzyszący temu wszystkiemu, to wyśmienita okazja do refleksyjnej zadumy nad sobą, życiem i przemijaniem. Nic też dziwnego nie ma w tym, że od kilku już lat, właśnie w ten szczególnie wieczór staram się ocenić zbliżający się końca rok, przyjrzeć się temu, w jakim miejscu się znajduję i zobaczyć dokąd podążam.

Bardzo szybko minął mi ten czas dzielący ubiegłoroczne święta od dzisiejszych. Oceniając ten okres niewiele mogę zapisać - mówię to z przekonaniem - po stronie strat; co prawda jest kilka rzeczy, których nie udało mi się doprowadzić do końca czy zapoczątkować, jednak w efekcie wszystko jest jakimś tam „plusem” w bilansie mego życia. A przecież jest to również podsumowanie pierwszego roku wolności.

Jak na „dobrego przedsiębiorcę” przystało, zrobiłem sobie plan działania na rok przyszedł pod kątem własnych potrzeb - najbardziej pod kątem potrzeb duchowego rozwoju.

Przygotowywanie mieszkania na nadejście Pana, też dostarczyło mi wiele pięknych chwil, jak chociażby ta, kiedy znalazłem pośród zapisków tekst starej, anonimowej modlitwy, którą z oryginalnego zapisu w języku katalońskim pomagała mi przetłumaczyć Elżbieta - moja dawna dziewczyna. Chcę ci, mój Przyjacielu darować ten tekst na gwiazdkę i Nowy Rok.

Prosiłem Boga o siłę, aby triumfować
On dał mi słabość, abym nauczył się smaku rzeczy małych...

Prosiłem Go o zdrowie, aby robić rzeczy duże;
On dał mi chorobę, abym robił rzeczy lepsze...

Prosiłem Go o bogactwo, aby być szczęśliwym;
On dał mi ubóstwo, abym był wrażliwym/mądrym...

Prosiłem Go o moc, aby ludzie liczyli na mnie;
Dał mi słabość, żebym potrzebował tylko Boga...

Prosiłem Go o towarzysza, aby nie żyć samemu;
On dał mi serce zdolne kochać wszystkich braci...

Prosiłem Go o wszystko, aby cieszyć się życiem;
On dał mi życie, aby cieszyć się wszystkim...

Nie otrzymałem nic o co prosiłem;
ale mam wszystko, czego mogłem oczekiwać,
ponieważ, chociaż mówiłem coś przeciwnego
Bóg mnie wysłuchał i jestem najszczęśliwszym z ludzi

Prawda, że piękna to modlitwa?

Wiesz, mój karp, co przez kilkanaście godzin mieszkał w mojej wannie okazał się być miłośnikiem poezji. A przynajmniej mnie się zdawało, że chętnie słucha pięknych wierszy księdza Twardowskiego. Siadałem więc na brzegu wanny z tomem poezji księdza w rękę i czytałem karpowi i sobie. Nie mogę powiedzieć czy ryba słuchając tych wierszy była tak jak ja wzruszona, bo trudno jest zauważyć łzy pod wodą.

Bo widzisz tu są tacy którzy się kochają
i muszą się spotykać aby się ominąć
bliscy i oddaleni jakby stali w lustrze
piszą do siebie listy gorące i zimne
rozchodzą się jak w śmiechu porzucone kwiaty
by nie wiedzieć do końca czemu tak się stało
są inni co się nawet po ciemku odnajdą
lecz przejdą obok siebie bo nie śmia się spotkać
tak czyści i spokojni jakby śnieg się zaczął
byliby doskonali lecz wad im zabrakło

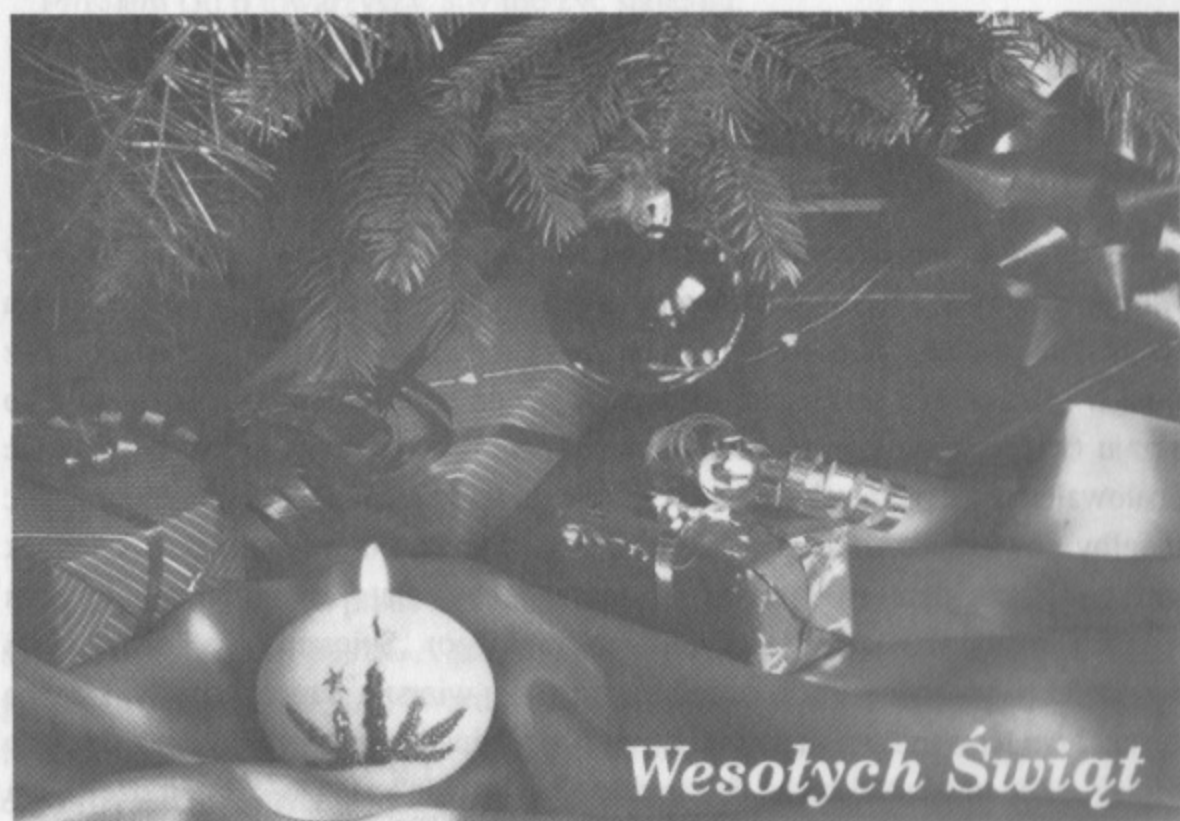
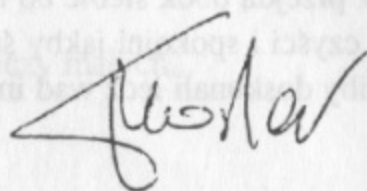
bliscy boją się być blisko żeby nie być dalej
niektórzy umierają - to znaczy już wiedzą
miłości się nie szuka jest albo jej nie ma
nikt z nas nie jest samotny tylko przez przypadek
są i tacy co się na zawsze kochają
i dopiero dlatego nie mogą być razem
jak bażanty co nigdy nie chodzą parami

można nawet zabłądzić lecz po drugiej stronie
nasze drogi pocięte schodzą się z powrotem

Kiedy raz kolejny czytałem karpiovi ten wiersz wydało mi się jakby wody w wannie przybyło... Byłbym kanibalem gdybym tak wrażliwego na poezję karpia wrzucił na patelnię. Więc kiedy inni ludzie zmierzali do kościoła na Pasterkę, ja z rybą w reklamówce pod pachą szedłem w stronę pobliskiego lasu, gdzie na jego skraju (widać to z okien mego mieszkania) stawek się znajduje. Na pożegnanie ucałowałem rybi pyszczek... Plusk!!!!... tyle go widziałem. Było po północy, więc mógłby powiedzieć „dziękuję” czy coś w tym stylu. Niewdzięcznik... A jednak kiedy już wracałem znad stawu do domu, jakby wiatr zaszumił mi do ucha słowami z innego wiersza księdza Twardowskiego: „Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą...”; a może to karp się wiersza nauczył kiedy książkę zostawiłem na wannie w łazience? Może więc jednak przemówił do mnie ów karp ocalały, w tę noc betlejemską pełną cudów?.. Kto wie?.. Może... Być może?... Na pewno!

Dzięki Przyjacielu, że chciałeś tu ze mną pobyć w ten poranek narodzin Pana naszego, Jezusa. Dzięki za Twoją w mym życiu obecność i za to, że mi darować potrafisz me niedoskonałości. Bądź zdrowy i miej się dobrze pod Bożą opieką. Pozdrów tych, których myślisz, że chciałbym pozdrowić. I napisz do mnie, gdy chęci i czas pozwolą Ci na to. I jeszcze daruj mi to pisanie listu na maszynie, ale jeszcze sporo „rozmów”, mnie dziś czeka. Do zobaczyska!!!

Tychy, dn. 25 grudnia 1995



Wesołych Świąt

MÓJ PIERWSZY KONGRES AA

Tychy, dn. 23 grudnia 1993

Chciałam się podzielić wrażeniami z tegorocznego kongresu AA. Jestem młodym pracownikiem lecznictwa odwykowego - mam za sobą dopiero półroczny staż pracy. Toteż w kongresie AA uczestniczyłam po raz pierwszy. Przyjechałam do Warszawy po trosze z ciekawości, po trosze z oczekiwaniem doksztalcenia się w zakresie terapii uzależnień. I tu spotkało mnie pierwsze rozczarowanie. Poszłam - zaopatrzona w gruby notatnik - na wykłady p. Woronowicza i p. Woydyłło, a tu okazało się, że nie ma żadnego wykładu, że są to po prostu SPOTKANIA, podczas których ww. osobistości udzielały odpowiedzi na banalne - jak się zdawało - pytania. Odpowiedzi jednak nie były wcale banalne. Szybko też zrewidowałam swoje oczekiwania wobec kongresu. Bo przecież był to kongres dla uzależnionych, a nie dla profesjonalistów. Chociaż i ci ostatni mogli się tu sporo nauczyć. Dla mnie bardzo ważnym doświadczeniem było zobaczenie, jakie wątpliwości i pytania najczęściej nurtują uzależnionych. Dało mi to cenne wskazówki do wykorzystania w pracy



terapeutycznej z alkoholikami i ich rodzinami.

Najważniejszym doświadczeniem było dla mnie uczestnictwo w otwartych mityngach uzależnionych. Udało mi się być na mityngu Anonimowych Alkoholików, Anonimowych Erotomanów, Anonimowych Żarłoków i Ano-

animowych Nerwowych. Spotkałam tam osoby, które zdecydowały się opowiedzieć o dramacie własnego uzależnienia, takie, które dzieliły się doświadczeniami zdrowienia i takie, które jeszcze nie znalazły własnej drogi zdrowienia, ale z nadzieją jej szukają i dlatego przyszły na mityng. U tych zdrowiejących było wiele pokory, oni autentycznie uznali własną bezsilność wobec swojej choroby i powierzyli siebie Sile Wyższej. Trudno mi słowami wyrazić wrażenia z mityngów. Tam trzeba było po prostu BYĆ! Mimo że sama nie jestem osobą uzależnioną, trudno mi było nie zaangażować się emocjonalnie. Przerażające było dla mnie to, że tak wiele osób zмага się jednocześnie z kilkoma uzależnieniami, mówiąc o sobie: „Jestem alkoholikiem, żarłokiem, nerwowym i erotomanem”. Sądzę, że jest to ważny sygnał dla terapeutów uzależnień. Chyba warto w trakcie diagnozy zwrócić jeszcze większą uwagę na zachowania kompulsywne i wnikliwiej sprawdzać podczas terapii, czy alkoholizm nie jest zastępowany innym uzależnieniem lub kompulsywnym zachowaniem. Często słyszałam opinię, że uzależnienie od alkoholu jest „najgorsze”, bo niszczy nie tylko osobę uzależnioną, ale i jej otoczenie. Na kongresie przekonałam się jednak, że inne uzależnienia mogą być równie niebez-

pieczne i także wyrządzają wiele zła - chorym i tym, którzy się z nimi stykają.

Kongres AA został nazwany ZLOTEM RADOŚCI. Myślę, że dla wszystkich, którzy tu byli nie jest to nazwa pretensjonalna i na wyrost. To był prawdziwy Zlot Radości. Radość była autentyczna. Była obecna podczas ceremonii otwarcia kongresu, na której wybierano osobę najdłużej należącą do wspólnoty (34 lata), ale równie mocno cieszone się z krótkotrwałej obecności (w końcu liczą się tylko 24 godziny każdego dnia). Radość była obecna na mityngach - często były to łzy radości, że udało się zatrzymać dramat uzależnienia i „wyjść na prostą”. Że życie w trzeźwości jest naprawdę możliwe i że tylko takie życie daje spokój i radość. Radości nie zabrakło podczas uroczystości zamknięcia kongresu na placu Zamkowym.

Na zakończenie chciałabym się jeszcze podzielić osobistą refleksją: było mi naprawdę miło znaleźć się wśród anonimowych uzależnionych i ich przyjaciół. Spotkałam się tam z niezwykłą życzliwością, troską, uprzejmością i chęcią niesienia pomocy. Cieszę się, że miałam możliwość spotkania takich osób i dzielenia ich radości.

*Ilona Jona
Kraków*

Co się ze mną dzieje?

Chciałabym podzielić się moją refleksją nad tym co się działo, gdy zapomniałam, że mogę zaufać swojej drodze rozwoju, a także zapomniałam, iż praca nad sobą to ciągle niespodzianki.

Moje poznawanie siebie trwa już kilka lat. Kiedyś opowiadałam o moich wzlotach i upadkach. Nigdy jednak nie chciałam się cofnąć w czasie, by zmienić decyzję, mimo że jest czasem trudno - jak dzisiaj. Zaczęłam przyglądać się sobie właśnie dzisiejszej. Wstyd mi przed innymi ludźmi z powodu braku pogody ducha, sztuczności uśmiechu, ogólnego smutku i powagi. Zaczęłam martwić się czy to nie będzie moim stanem chronicznym. Może dotarłam do mojego „ja” i okazało się, że jestem zwyczajnym malkontentem i smutakiem. O nie, nie podobała mi się taka możliwość! Miałam ochotę zapaść się w sobie, ukryć przed ludźmi. Przeraziłam się siebie, bałam się też „nawrotu” zamknięcia się i wycofania. Tego już nie chciałam, obawiając się, że powrót mógłby się okazać zbyt trudny. Najbezpieczniejsze wydawało mi się powiedzieć o tym na otwartym mityngu AA, dlaczego nie Al-Anon - nie wiem. Zgodnie z potrzebą poszłam, powiedziałam i popłakałam. Zrobiło się jakby luźniej wokół mnie, ale to niewiele zmieniło. Chciałam ratunku, odpowiedzi na pytania: czy to już tak zawsze będzie, czy jest to jakiś znany nauce

etap i co w związku z tym przewiduje się dalej? Co się ze mną dzieje? Poddam się każdej sensownej diagnozie. Zdecydowałam się porozmawiać z zaprzyjaźnioną psycholog. Znowu odpłakałam strach. Pomogła mi znaleźć się tu i teraz - niestety równie smutnym, jak „kombinowana” przyszłość. Nie mogłam dać sobie rady.

W międzyczasie pracowałam nad odzyskaniem mojego wewnętrznego dziecka. Robię to wg wskazówek J. Bradshawa. I od niego też otrzymałam odpowiedź na dręczące pytanie - co się ze mną dzieje? Przytacza on słowa Nietzchego o rozwoju „duch staje się wielbłądem, wielbłąd - lwem, a lew staje się w końcu dzieckiem”. Zrozumiałam, że wielbłądem już byłam, lwem także - dzięki niemu ja dojrzała, chcę walczyć o uśmiech i spokój mojego wewnętrznego dziecka, a właśnie dziś jestem dzieckiem - smutną, samotną dziewczynką. To nie jestem ja dzisiejsza, lecz tamta sprzed lat.

Chciałabym otoczyć ją opieką, sprawić by mi zaufała. Chciałabym spełnić jej niespełnione marzenia. I tu zaczyna się trudność. Kiedy myślę o tym co mogłabym dla niej zrobić, przychodzi mi do głowy tylko jeden pomysł - jazda zwariowaną kolejką „z góry - w dół”. Z zamkniętymi oczami, wiatrem we włosach, krzykiem przerażenia, a przecież z uśmiechem na twarzy. Kiedyś

chciałam pójść na taką kolejkę z przyjacielem. Tak się stało, że nie powiedziałam mu o tym. Mimo to wydaje mi się jedyną osobą, z którą odważyłabym się na taką eskapadę, ale także jedyną, z którą chciałabym zdobyć się na odwagę. W tym punkcie kolejna bariera. Odzywa się wstyd dorosłej osoby, za takie niedorośle propozycje. Strach przed zapytaniem, przed odmową, gorzej przed zlekceważeniem - milczeniem. Dlaczego tak upieram się przy nim. Chyba dlatego, że kiedyś wyraził żal do swojego ojca, za nie spełnioną obietnicę wspólnej wyprawy do wesołego miasteczka. Ale ja przecież nie jestem jego ojcem. No cóż nie jestem ojcem, to fakt, jestem jednak także dzieckiem z marzeniami. Boję się zaufać sobie, zapytać, spróbować, a przecież jeśli nawet odmówi to pewnie wiele jest takich dorosłych dzieci, których nie spełnionym marzeniem jest wesołe miasteczko. Wtedy trzeba by je odszukać, pewnie otwarcie mówiąc o sobie. A może zdecyduję się przeżyć tę przygodę samodzielnie? Może więc jest to klucz do nowych drzwi, następny krok w moim rozwoju, w odnajdowaniu mojego ja?



Tyle razy doświadczałam, że mogę zaufać sobie. Dlaczego tym razem tyle wątpliwości i oporów? Może dlatego, że mam przeczucie konieczności wyłączenia rozsądku i poddania się niewiadomemu, poddania się uczuciom. Mam wrażenie, iż to właśnie stanowi największą trudność. Z doświadczenia już wiem na pewno, że wszystko, co pierwszy raz robię jest trudne. Chyba zapomniałam, że naprawdę mogę sobie zaufać. Myślę, że i tym razem zdecyduję się. Tym bardziej, że przecież - kto nie ryzykuje ten nie jedzie. Kolejną też!

Małgorzata S.

Audycja z radiowęzła zakładowego ZEW w Raciborzu

Witam słuchaczy.

W ubiegłym roku o tej porze wystąpiłem do was z apelem o powstrzymanie się od nadużywania alkoholu w okresie świątecznym oraz o chwilę refleksji nad swoim zdrowiem. Ci spośród słuchaczy, którzy zareagowali na apel zapewne tego nie żałują i z przyjemnością wspominają ubiegłoroczne święta.

Przed nami znowu święta i koniec roku, a więc pełno sytuacji, w których kufle piwa, lampki wina lub kieliszki wódki wywoływać będą nastroje wzruszenia, poczucia lekkości, rozluźnienia ekscytacji, uśmierzenie cierpień ale również irytację, gniew, ból, rozpacz, wstręt, lęk. Pokłosem radosnego brzęku szkła mogą być także domowe noce pełne grozy i płaczu dzieci, rozpacz zdradzonych i bitych żon, śmiertelne wypadki samochodowe, poranny kac i delirium pełne lęku i halucynacji, samobójstwa i wątroby nie do uratowania. Czy o taki skutek używania alkoholu nam chodzi?

Alkohol jest dla zdrowych i dorosłych osób, dlatego warto zadbać, by nie pić za dużo i nie niszczyć swojego zdrowia.

Wypić za dużo to znaczy między innymi:

- zachowywać się w sposób, który narusza wartości i normy postępowania, jest krytykowany przez otoczenie,
- spowodować dolegliwości fizyczne po wypiciu,
- wywoływać negatywne stany psychiczne u siebie lub u innych,
- stworzyć zagrożenie bezpieczeństwa własnego lub innych ludzi,
- zaniedbywać obowiązki i zadania osobiste,
- ryzykować zaburzenia zdrowia

Niebezpiecznym przekroczeniem granic ryzyka jest zażywanie tygodniowo przez kobiety więcej niż 120 do 140 gramów czystego alkoholu, a przez mężczyzn więcej niż 200 do 220 gramów czystego alkoholu. 20 gramów alkoholu zawiera każdy półlitrowy kufel piwa, albo dwie lampki wina, albo „pięćdziesiątka” wódki. Ryzykownym pić jest także picie codzienne nawet niezbyt dużych ilości alkoholu, szczególnie, gdy prowadzi to do stopniowego zwiększania dawki.

Myślę, że wystarczy już tych strachów. Nadchodzi czas zabawy i radości. Bawmy się więc zdrowo i wesoło, przywitajmy Nowy Rok w dobrej kondycji!

Dziękuję za uwagę.

Ludzie listy piszą



„Wzajemne wsparcie”

Długo zastanawiałam się czy już jestem gotowa, podzielić się z wami swoim skromnym doświadczeniem, jakim jest odzyskiwanie wiary w siebie. Zainspirowały mnie słowa zacytowane w jednej z poprzednich Arek:

„Ludzie traktują nas przeważnie tak jak my traktujemy sami siebie”.

Kiedy zaczęłam wkraczać w wiek dojrzały moje życie emocjonalne oraz fizyczne rozkwitało na kiepskim gruncie. W wieku osiemnastu lat poczułam smak alkoholu, ale pomimo przykrego doświadczenia (czyli zatrucia) nie zrezygnowałam z płynów wysokowych.

Alkohol zaczął mi „załatwiać” rozwój mojej osobowości w świecie iluzji i marzeń. Przez okres dziesięciu lat („przyjaźni z alkoholem”) nie potrafiłam dojrzeć do zdrowych decyzji oraz do macierzyństwa. Zostałam matką w wieku 23 lat, urodziłam wspaniałego chłopca i o zgrozo, jaka byłam bezradna w tym wszystkim co życie mi dawało. Po dziesięciu latach intensywnego picia dotarł do mnie zrozpaczony głos mojej matki: „Dziecko, ja już nie mam sił ci pomagać, zrób coś z sobą”. To był początek mojej drogi - głośno poprosi-

łam wtedy o pomoc. Cała moja energia skupiła się na jednym celu - być trzeźwą, żyć godnie i przestać się wstydzić siebie. Przez cały ten okres była przy mnie matka (pomimo że nie mieszka ze mną).

Przypuszczam, że jest ona duchowo złączona z moją osobą i moimi celami - jakże teraz realnymi i wspaniałymi.

Kiedy postawiłam swoją trzeźwość na pierwszym miejscu, odkryłam, że są ludzie i miejsca gdzie warto się udać. Na swojej drodze spotkałam wielu wartościowych ludzi, którzy dali mi szansę - tą szansą było uwierzenie w siebie. Dziękuję im za to.

Kama

Zielona Góra



Droga Redakcjo

Chciałbym podzielić się wrażeniami z uroczystości ósmej rocznicy Genka, która odbyła się wiosną 1996 roku w zabytkowym zamku w Mosznej.

Zaproszeni byli alkoholicy, alcoholiczki, rodziny z całej niemalże opolszczyzny. Byli też aktualnie przebywający kuracjusze z sanatorium nerwic, przeważnie same kobiety. Przyjechali rów-

niez zaproszeni kuracjusze z poprzednich turnusów. Ci przeważnie nie mają sami problemu alkoholowego. Przybyli, bo chcieli więcej dowiedzieć się o tym problemie, bo wcześniej właśnie ja z Genkiem w tym sanatorium urządzaliśmy już spotkania na temat alkoholizmu i funkcjonowania rodziny, w której jest ktoś z problemem alkoholowym. Ludzie leczący nerwice w tym sanatorium w większości zaczęli chorować w wyniku alkoholizmu kogoś w rodzinie. Jest to jednak tam oraz w tych rodzinach temat tabu. Ludzie wstydzą się o tym mówić.

Urodziny Genek miał naprawdę uroczyste. Zabierali głos - oprócz mnie - dostojni goście, w tym dyrektor ZEW w Raciborzu, pan Andrzej Szpineter i dyrektor zamku, dr med. Zygmunt Więcek, no i oczywiście sam solenizant. Powiedział, że był bardzo wzruszony, bo nigdy nawet przez myśl mu nie przeszło, że on, alkoholik, mógłby

obchodzić swoją Rocznicę Trzeźwienia w salach przepięknego zamku w Mosznej.

Po przerwie i zwiedzeniu zamku rozpoczął się mityng AA, którego tematem było:

„Moje pijane życie w rodzinie i moje trzeźwe życie w rodzinie”. Wypowiedzi były bardzo głębokie i wzruszające. Spotkanie zakończyło się o godzinie 20.15 i wszyscy byli bardzo wzruszeni tym, co się działo. Mogę powiedzieć, że został zrobiony kawał dobrej roboty. Szczególnie chodzi mi o kuracjuszy z sanatorium. Zobaczyli na własne oczy, jak można żyć bez alkoholu, jak można się cieszyć z tego, że ktoś nie pije, że można żyć inaczej - radośniej.

Zasylałam od wszystkich pozdrowienia.

Zenek

Tom K. z Nowego Jorku przysięga, że to zdarzyło się naprawdę. Po całomiesięcznej pijatyce jego ciotka przychodzi do doktora. Trzęsie nią taki dygot, jakiego lekarz w życiu nie widział. Pyta więc:

- Poszę pani, czy pani dużo pije?

- Wielkie nieba, nie, panie doktorze. Większość wylewam.

[Dec. 1988]

DZIŚ O „CZARACH”

Sprowokowały mnie telefony z zagranicy od ludzi wybierających się do Polski. Pytali o stopień wiedzy makrobiotycznej w Warszawie. Chodziło m.in. o dostępność produktów umożliwiających stosowanie specjalistycznej diety, a także o możliwość poddania się masażom shiatsu. Przypomnił mi się starszy pan, pełen energii, który wierzy, że odzyskał zdrowie dzięki odkryciu metod stosowanych przez makrobiotyków. Po przeprowadzeniu rutynowego leczenia nieuleczalnej (jak twierdzili lekarze) choroby - raka był już zrezygnowany. Umęczony bólem skorzystał jednak z rady przyjaciół i poddał się serii masażu punktowych, tzw. shiatsu. Poczul ulgę. Po wprowadzeniu zasugerowanej zmiany w diecie zaczął wracać do formy. Brzmi to trochę jak bajka, a jednak miał szczęście, że wypróbowane metody bodźcowania ciała stosowane już od dawna w Chinach pomogły i jemu.

Dzięki współczesnej komunikacji zamknięta dawniej Murem Chińskim wiedza dotarła wszędzie, również do Polski. Stosowane jest leczenie za pomocą akupunktury (nakłuwania), akupresury (ucisku), masażu punktowego shiatsu. Wszystkie te techniki zasadzają się na wspólnej filozofii - udrażnia-

nia kanałów energetycznych, które są w ciele człowieka. Starożytni mędrcy chińscy odkryli, że każdy z nas ma wrodzony zasób energii. Przepływa ona - jak wyliczyli - 12 głównymi i 2 dodatkowymi kanałami, które biegną wzdłuż ciała, łącząc poszczególne organy wewnętrzne i przez odgałęzienia - z powierzchnią ciała aż w 670 punktach. Każda komórka i narząd mają większy i mniejszy jej zasób. W zdrowym organizmie przepływ ma charakter ciągły i wyrównany. Zakłócenie takiego procesu wywołuje chorobę. Zażycie na punkty chorego narządu (osłabionego energetycznie) poprzez wyżej wspomniane techniki wyrównuje w nim poziom energii. Pozwala to zapobiegać chorobie, jej rozwojowi lub leczyć zaistniałą.

Stosowanie akupunktury i całościowej akupresury czy shiatsu wymaga dużej wiedzy, doświadczenia i intuicji. Terapeuci potrafią zdiagnozować dolegliwości i odblokować stosowne punkty, co na pozór zakrawa na czary. W pewnym stopniu można pomagać sobie samemu. Poprzez zapoznanie się z niektórymi punktami na ciele możliwe jest odzyskanie dobrego nastroju, pozbycie się bólu zęba, głowy, serca. W profilktyce pomagają atomasaże stóp, uszu

(na których znajdują się punkty odpowiadające wszystkim organom wewnętrznym i zewnętrznym częściom ciała).

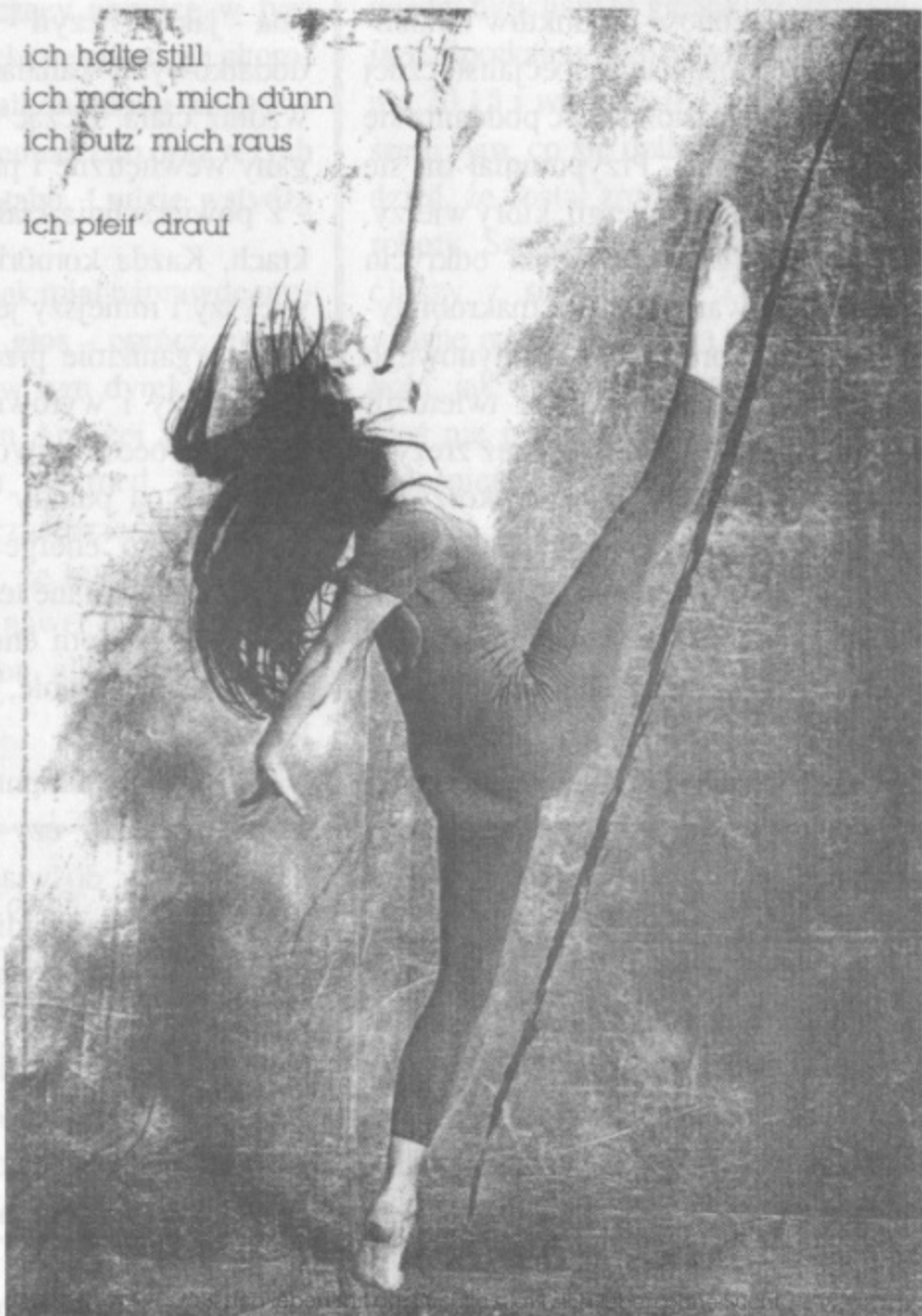
Wymyślono specjalne przedmioty i urządzenia wspierające, samobodźcowanie, jak np. klapki z jeżowatymi wkładkami, wałki drewniane z karbowaną powierzchnią do masażu stóp,

oparcia z drewnianych koralików do samochodów do masażu pleców. Zalecane jest bieganie po kamienistej plaży na bosaka, co w naturalny i bardzo skuteczny sposób pobudza naszą energię. Spanie, czy choćby krótka gimnastyka na kasztanach spełnia podobną rolę, lecząc cudownie bóle kręgosłupa.

ich halte still
ich mach' mich dünn
ich putz' mich raus

ich pfeif' drauf

*zastygam
w bezruchu
jest mnie
coraz
mniej
zanikam
gwizdzę na to*



KROK DRUGI

Z audycji radia AS w Szczecinie na temat programu AA z udziałem Wiktora Osiatyńskiego i Ewy Woydyłło

W.O.: **Drugi Krok** mówi o tym, że uwierzyliśmy, iż siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie duchowe. I to jest bardzo ważny Krok, taki Krok w programie, który powiada mi, że ja sam nie wymyślę sobie trzeźwości. Każdy alkoholik, który przychodzi do leczenia ma za sobą dziesiątki i setki prób wymyślenia: co mam zrobić, żebym nie pił? Co mam zrobić, żebym był trzeźwy? Jeżeli to jest koalkoholik - żona, matka alkoholika - to ma ona za sobą setki prób wymyślenia, jaką strategię ma on, czy ona obmyślić, żeby ten alkoholik nie pił.

Otóż te wszystkie strategie są skazane na niepowodzenie dlatego, że sposób myślenia alkoholika jest w gruncie rzeczy zakłamaną, zafalszowaną świadomością. I ja nie wyjdę poza samego siebie. Muszę uznać, że jest jakaś siła większa ode mnie samego.

W moim przekonaniu Drugi Krok nie ma charakteru czysto duchowego jeszcze, chociaż jest mowa w polskim przekładzie Kroków o zdrowiu duchowym - w angielskim oryginale jest tu słowo: *sanity*, to jest zdrowie bardziej psychiczne, nie tylko duchowe. Nie jest to na pewno Krok religijny, nie jest to na pewno Krok duchowy, jest to Krok przede wszystkim intelektualny, dotyczący tego, że ja uznaję wszystkie moje wyobrażenia na temat alkoholu, trzeźwości i picia, a jak się z czasem okaże, także życia - za fałszywe. Ja sam nie mogę tego zrobić i muszę posłuchać kogoś innego, znaleźć siłę większą ode mnie samego. Tą siłą najczęściej na początku trzeźwienia jest grupa AA. Tą siłą jest ktoś inny, kto przeszedł tę drogę przede mną i może mi podać rękę - i wtedy już nie ślepy, a ktoś, kto widzi, może poprowadzić tego kulawego. To jest strasznie ważne: uznanie, że ja jestem nie tylko bezsilny wobec alkoholu, ale także moje myślenie, nawet najlepsze, trzeźwe na ten temat, nie zagwarantuje mi trzeźwości i że potrzebna jest mi pomoc.

E.W. Gdy ludzie tracą Boga, to nie Bóg jest zagubiony. Drugi Krok w programie AA terapeuta odczytuje jako potrzebę odbudowania ufności i uwolnienia się od kontroli, której nawiasem mówiąc, alkoholik i tak nie posiada.

Pewien mądry doradca duchowy, od którego kiedyś miałam okazję się uczyć, zwracał uwagę, że Drugi Krok dotyczy Siły Wyższej, nie Najwyższej... Swym pacjentom, nawet tym najbardziej zatwardziały „niewierzącym w żadną siłę większą od nich samych” uświadamiam, iż fakt przyścia na leczenie już oznacza, że musieli skapitulować. Poradnia lub oddział odwykowy, psycholog czy lekarz, do którego przyszli - uosabia w danym momencie „siłę większą od nich samych”. Dobrze by było zatem, aby z większą wiarą i nadzieją poddali się leczeniu, które może przywrócić im zdrowie.

Po to, aby zacząć zdrowieć, potrzeba zaufania do czegoś lub kogokolwiek. To nie musi od razu być coś Naj... Wystarczy, że człowiek powie sobie: „Posłucham innych”.



DROGA DO SIŁY WYŻSZEJ

Dziś chcę opowiedzieć o moich doświadczeniach z początku trzeźwienia w oparciu o 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Opowiem o znaczeniu Drugiego Kroku AA: UWIERZYLIŚMY, ŻE SIŁA WIĘKSZA OD NAS SAMYCH MOŻE PRZYWRÓCIĆ NAM ZDROWIE.

Na drodze do trzeźwego i godnego życia jest tak, jak z budową domu - nie postawisz piętra jak nie będzie parteru. Nie można czegoś przeskoczyć, ominąć, żeby móc wrócić na drogę normalności. Nie można przerabiać Drugiego Kroku bez zaakceptowania swojej choroby, swojego alkoholizmu. Wiem - to nie jest proste. Mnie przez wiele miesięcy na mityngach AA słowo „alkoholik” stało ością w gardle. Wszyscy tam byli niezbyt normalni. Oni byli alkoholikami - ja nie. Zapyta ktoś: to po co tam chodziłeś? Powiem - bo bardzo się bałem, rozdzierał mnie ból, w głowie miałem jeden wielki młyn. Czuję się biedny i pokrzywdzony - bo przecież „ja jestem takim dobrym, wrażliwym człowiekiem”. Dlaczego to właśnie ja? Kompletnie niczego nie mogłem zrozumieć. Wiedziałem, że tak dalej się nie da. Cierpiałem. Z czasem zacząłem rozumieć, dlaczego moje życie potoczyło się tak, a nie inaczej. Bardzo powoli zacząłem rozumieć swoją chorobę. Mimo to pogodzić się z tym było trudno.

Powiedziano mi wtedy: „Znajdź kogoś lub coś, co będzie w stanie ci pomóc”. Wiedziałem już, że bez pomocy po prostu wrócę do picia! Dowiedziałem się też, że można wyzdrowieć, ale od teraz za znalezienie sposobu na moje zdrowienie odpowiedzialny jestem ja sam. Ja Piotr - alkoholik (już bez ości w gardle). I w ten sposób dotarłem - tak myślę - do Drugiego Kroku AA.

Wiedziałem, że potrzebuję pomocy, że moja choroba jest szczególnego rodzaju. Jest chorobą ciała, umysłu i duszy. Dlatego potrzebna jest mi pomoc bardzo szczególna. Krok Drugi sugeruje, by znaleźć kogoś lub coś co pomoże mi wrócić do zdrowia. Koledzy mówili: idź do kościoła (katolickiego), módl się, a wyzdrowiejesz. Mimo że jestem katolikiem sprawy mojej wiary i religii zostały odsunięte i zatracone w alkoholowym niebycie. Kiedy słyszałem słowo Bóg (nie wiem dlaczego) robiłem się wściekły i agresywny. Tak prawdę mówiąc nie wierzyłem w NIC.

Pracując z Drugim Krokiem dowiedziałem się, że jest coś takiego jak zdrowie psychiczne i duchowe, że razem to stan równowagi, zdolność do trzeźwego osądu. Picie alkoholu zrujnowało moje zdrowie psychiczne i duchowe. Po pewnym czasie zrozumiałem, że mogę wierzyć w cokolwiek, nie muszę Tego

nazywać Bogiem. I tak się stało „Wiara w wytrzeźwienie” - to była moja pierwsza siła, która pomogła mi przetrwać ten trudny okres.

Zrozumiałem, że duchowość to nie religia. Że dotyczy tej niewidzialnej sfery, części człowieka, która daje nam siłę i energię, że jest to (najkrócej) życie w zgodzie ze sobą i światem zewnętrznym. Zrozumiałem dlaczego mówi się o programie 12 Kroków, że jest programem duchowym. A ta siła większa jest mi potrzebna bym uzdro-

wił stan swojego ducha. Siłą większą byli dla mnie ludzie z obszaru „pomagaczy” (i nadal są) - moje autorytety. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. To oni pomagają mi przywrócić zdrowie duchowe i psychiczne, to które miałem, zanim stałem się alkoholi-kiem. W Drugim Kroku znalazłem sens i pierwszą motywację do trzeźwienia, zrozumiałem, że nie jestem w tym sam.

Piotr



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 (amerykańskiego)

POMYŚL O TYM W TEN SPOSÓB...

Wczoraj wieczorem dzwoniłam do Mamy i Taty. Wiele razem przeszliśmy i jakoś przetrwaliśmy. Dzięki AA.

Mama i Tata za bardzo się nie zmienili. Tata wciąż, nieproszony, wypowiada się o tym, jak powinnam żyć. Wciąż poucza mnie, jak powinnam wydawać pieniądze. Wciąż uważa, że wszystko to, o czym mówię, to paplania bez znaczenia - chyba że powiem coś na temat, który interesuje jego samego. No i wciąż pije.

Mama wciąż wypytuje mnie, kiedy zamierzam wyjść za mąż i mieć dzieci. Wciąż próbuje tak wszystko urządzać, żeby usunąć z naszego życia wszystkie nieprzyjemne rzeczy. Wciąż nosi te dziwaczne tenisówki, w których ja nie poszłabym nawet na wyprzedaż starzyzny.

Jedyne, co się zmieniło, to ja sama i mój stosunek do rodziców. Moje życie w trzeźwości nauczyło mnie, że największym zadośćuczynieniem wobec tych,

którzy najbardziej mnie kochają, jest zmiana postawy życiowej tu i teraz.

Zwróciłam się do moich opiekunów z AA, aby nauczyli mnie, jak to zrobić. Zapisałam to, co mówili, na kartce papieru - i noszę ją ze sobą w portfelu już pięć lat. Oto co tam jest napisane:

1. *Trzymaj język za zębami, gdy tylko czujesz, że nastąpi jakaś przemądrzała uwaga.*

2. *Nie proś o radę, jeśli jej nie potrzebujesz.*

3. *Żyj swoim własnym życiem - niezależnie od tego, czy im się to podoba czy nie.*

4. *Nie opowiadaj im o wszystkim, co robisz. Nie muszą wiedzieć o tobie wszystkiego.*

5. *Gdy będziesz żyła według własnych reguł, z czasem zauważą, że się rozwijasz, i nauczą się od nowa ci ufać.*

6. *Przestań marzyć o idealnych rodzicach, których nigdy nie miałaś. Jeśli chcesz, żeby się zaakceptowali, musisz najpierw zaakceptować ich, jakimi są.*

*Kitty L., Charlotte (North Carolina)
[Dec. 1988]*

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

DWANAŚCIE POTKNIĘĆ PRZEDŚWIĄTECZNYCH

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec świąt - że przestaliśmy panować nad stanem własnego konta bankowego.

2. Uwierzyliśmy, że zwracanie uwagi na reklamy doprowadzi nas do obłądu.

3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze karty kredytowe opiece centrów handlowych - *jakkolwiek je pojmujemy* na podstawie programów telewizyjnych.

4. Zrobiliśmy gruntowną i odważną listę prezentów dla naszych bliskich i przyjaciół.

5. Wyznaliśmy bankowi i samym sobie istotę naszej wiarygodności kredytowej.

6. Staliśmy się całkowicie gotowi do usunięcia zwariowanych i zbyt kosztownych prezentów z naszej listy zakupów.

7. Zwróciliśmy się w pokorze o dietę, dzięki której moglibyśmy zrzucić pięć kilogramów do Nowego Roku.

8. Zrobiliśmy listę osób, którym kupiliśmy coś w niewłaściwym rozmiarze lub kolorze, i staliśmy się gotowi wymienić im wszystkim te rzeczy na właściwe.

9. Zwróciliśmy je osobiście do sklepów, jeśli tylko było to możliwe - z wyjątkiem tych sklepów, które zbankrutowały i zostały zamknięte.

10. Zabieraliśmy nadal na zakupy kupony rabatowe, wykorzystując je wszędzie, gdzie są honorowane.

11. Dążyliśmy przez leniuchowanie i wylegiwanie się na kanapie przed telewizorem do doskonalszej więzi z naszą drużyną rodzinną, prosząc jedynie o to, by wszystkim graczom dopisywało zdrowie i siła do kopania piłki.

12. Przebudzeni brutalnie w rezultacie zapoznania się ze stanem naszego konta, staraliśmy się wyeliminować zakupy z naszych codziennych zajęć i w tym czasie częściej chodzić na spotkania AA.

Pam H., Northfield (Illinois)

[Dec. 1988]



PIERWSZY ZLOT „ŚNIEŻNEJ KULI”

W sierpniowym numerze Arki opisałam nasze dotychczasowe działania dotyczące programu profilaktycznego dla młodzieży pt. „Śnieżna kula”. Otrzymałam wiele telefonów od osób zainteresowanych programem, za które bardzo serdecznie dziękuję. Chodziło w nich przede wszystkim o sposób na przyłączenie się do programu i możliwość posługiwania się nim w swoim miejscu pracy.

Otóż program ten może się rozszerzać poprzez osobiste uczestnictwo w zajęciach przed i w trakcie organizowanych w ramach programu zlotów „Śnieżnej kuli”, a następnie poprzez przekazywanie dalej zdobytych doświadczeń i organizowanie programu dla innych grup w swoim środowisku.

I właśnie o takim pierwszym w Polsce zlocie „Śnieżnej kuli” pragnę dziś czytelnikom krótko opowiedzieć. Zlot

odbył się w dniach 11 - 13 września br. w miejscowości Rochna niedaleko Łodzi, a zjechało na zlot 72 uczestników. Nasz pierwszy w Polsce łódzki oddział „Śnieżnej kuli” wprowadzała w program 6-cioosobowa grupa Polaków z Chicago, w skład której wchodziła czwórka młodzieży (liderów grup młodzieżowych) i dwie osoby dorosłe. Goście z Ameryki prowadzili zajęcia w grupach i warsztaty tematyczne a także zabawy i gry kooperacyjne. Nasi liderzy młodzieżowi oraz dorośli opiekunowie uczestnicząc w zajęciach mogli przyjrzeć się ich pracy, by następne spotkania grupowe i kolejne zloty poprowadzić już samodzielnie.

Do Rochny przyjechały też 5-cioosobowe grupy młodzieży ze Lwowa i z Torunia, gdzie, mamy nadzieję, powstaną w niedalekiej przyszłości kolejne oddziały „Śnieżnej kuli”.

Program zlotu był wypełniony zajęciami w małych i dużych grupach oraz wszelkiego rodzaju atrakcjami, takimi jak gry na wolnym powietrzu, dyskoteka, „dyskognisko”, a także występ heavy-metalowego zespołu z naszego ośrodka. Wszyscy byli niezmiernie zajęci od rana do wieczora, można powiedzieć, że nawet do bardzo późnych godzin wieczornych. Jak na każdej poważnej konferencji czy kongresie uczestnicy otrzymali teczki z programem, materiałami pomagającymi w uczestni-



- ♥ NIE POTRZEBUJE BATERII
- ♥ SAM SIĘ ŁADUJE
- ♥ NIE WYMAGA PRZEDPŁATY
- ♥ NIE ZNISZCZALNY
- ♥ NIE STARZEJE SIĘ
- ♥ NIE BOLI
- ♥ PRZYDAJE SIĘ DO POROKUMIENIA

czeniu w zajęciach, a także podkoszulki z okolicznościowym nadrukiem upamiętniającym zlot. Wszyscy biegali, starając się nie spóźnić, z wykładów na warsztaty, z warsztatów na posiłki, a potem jeszcze omawiali ważne dla siebie problemy w małych grupach.

Nie to jednak było najważniejsze w trakcie trwania zlotu. Praca związana często ze zdobywaniem ciekawej wiedzy była przeplatana zabawami i atrakcyjnymi grami, a także należącymi do „Śnieżnej kuli” rytuałami. I tak naprawdę to dopiero atmosfera życzliwości, wzajemnego poszanowania, obdarowywania się dobrem pomagała uwierzyć, że jest możliwy satysfakcjonujący kontakt z innymi ludźmi, że można spotkać i bliżej poznać tak wiele cieka-

wych osób i być z nimi blisko i bezpiecznie. Można przeżyć chwile radości, uniesień, a wszystko bez sztucznych chemicznych środków, wszystko dzięki ludziom, którzy są otwarci na siebie nawzajem, czyli dzięki nam wszystkim - uczestnikom zlotu!

Pod koniec drugiego dnia odbyły się prezentacje wszystkich 6 grup, na które uczestnicy przygotowali coś indywidualnego, coś, co wiązało się właśnie z ich grupą. Każda z nich zaprezentowała się wspaniale, nie było lepszych, czy gorszych, każda była wyjątkowa na swój sposób. Tutaj pragnę przytoczyć fragment refrenu piosenki, którą na melodię popularnych szant zaśpiewała jedna z grup:

*Gdzie ten zlocik, a w nim każdy z nas?
Gdzie ta Kula wymarzona w snach?
Gdzie te wszystkie „ciepłe i puchate”?
Rochna, Rochna - to jest właśnie tu.*

I chciałoby się, żeby nie było tylko raz i tylko w Rochnie. Mam wielką nadzieję, że starczy nam zapалу i sił, by „Śnieżna kula” wpisała się na stałe w różnego typu działania profilaktyczne dla młodzieży. Przeżyliśmy naprawdę wspaniałe chwile na pierwszym zlocie „Śnieżnej kuli” w Rochnie koło Łodzi.

*Anna Pietrzak
Łódź, wrzesień 1996*

*Rose S. z Rockport (Washington) opowiada taką historię:
Pewien pijany jedzie przez miasto ciężarówką pełną pingwinów. Zatrzymuje go policjant:*

- Nie powinien pan tak jeździć. Niech pan lepiej zabierze te pingwiny do ZOO.

Pijany obiecuje, że to zrobi, więc policjant pozwala mu odjechać. Ale następnego dnia widzi tego samego pijanego jeżdżącego po mieście tą samą ciężarówką z pingwinami - tym razem jednak wszystkie są w okularach słonecznych. Policjant każe mu zjechać na bok:

- Miał pan, zdaje się, zabrać te pingwiny do ZOO.

- No i zrobiłem to - odpowiada pijany. - Tak im się w ZOO podobało, że dzisiaj zabieram je na plażę.

[Dec. 1988]

JEDEN ROK PYSZNYCH ZAJĘĆ



Jeśli interesujesz się uzależnieniami, masz już jakiś dyplom w garści i zastanawiasz się, co robić dalej - zgłoś się do Podyplomowego Studium Profilaktyki Uzależnień w Uniwersytecie Łódzkim.

Ja to zrobiłam. I z czystym sumieniem mogę rekomendować dwa semestry pysznych zajęć w atmosferze pełnego organizacyjnego dopieszczenia.

Kto o chorobie alkoholowej wiedział mniej - ten się dowiedział wszystkiego, czego należy. Dano nam solidną teoretyczną podstawę, naświetlając rzecz z wielu stron: medyczno-biochemicznej, psychologicznej, duchowej, społecznej.

A potem już sama śmietanka: zajęcia warsztatowe. Więc trening twórczości i spora liczba zadań z treningu asertywności, pierwszy kontakt, motywowanie do podjęcia leczenia, interwencja kryzysowa i przegląd własnych doświadczeń i możliwości w pracy z osobami uzależnionymi.

I wreszcie prezentacja programów profilaktycznych dla dzieci, dla dorosłych - nowoczesne, aktualne rozwiązania.

Nasza grupa liczyła 19 osób, z całej Polski: Słupsk, Białystok, Złotoryja, Radom, Kielce, Łódź, Warszawa, Gdynia itd. Statystyka na oko tak się przedstawiała: więcej dziewczyn niż panów i więcej osób z doświadczeniem z różnych grup samopomocowych niż bez.

Kiedy na pierwszych zajęciach mówiliśmy o naszych oczekiwaniach wobec studium, powiedzieliśmy, że chcemy poznać trochę osób, obejrzeć z bliska trochę autorytetów, nieco udoskonalic swój warsztat oraz być ze sobą w bezpiecznej „terapeutycznej” atmosferze.

I tak się stało.

Zaś jeśli chodzi o nasze prace dyplomowe - te każdy robił według swego uznania. Majstersztykiem miał być autorski program (profilaktyczny, edukacyjny itp.) który da się wykorzystać w naszej praktyce. Powstały rzeczy różne:

- koncepcja utworzenia Klubu Uzależnionego Lekarza (już wdrażana!).

- „Stowarzyszenie małych dzieci” - rozwinięcie działalności towarzystwa św. Franciszka Salezego,

- program antynikotynowy dla ciężarnych,

- program psychoedukacyjny dla kuratorów sądowych i inne.

Ja, zafascynowana treningiem twórczości prowadzonych przez Krzysztofa J. Szmidta, wykombinowałam trening tego typu dla osób uzależnionych i współuzależnionych, które zakończyły już terapię w poradni; mam nadzieję, że taki trening pozwoli im wrócić do fantazjowania i przywróci odwagę do zmian.

Wiele znakomitych zajęć... aby nie przepisywać całego indeksu, wymienię z nazwiska jeszcze trzy osoby:

- Teresę Wróbel i Antoniego Pisarskiego, opiekunów obu naszych pół-

grup, prowadzących seminaria dyplomowe (tą drogą wielkie podziękowania!)

- i dr Rysię Czerniachoską, prowadzącą bezszelestnie cały ten kurs od strony organizacyjnej. A tu wyobraźcie sobie, drodzy absolwenci różnych uczelni, taki luksus: żadnego dziekana-tu z niedoinformowanymi sekretariatami, żadnych spraw czekających na czyjś podpis, żadnego „nie wiem”. Jedna, jedyna osoba, zawsze na posterunku, zawsze uśmiechnięta, zawsze ogarniająca całość i zawsze ze wszystkim na czas! - podziękowania raz jeszcze.

Takie było to studium i następne z pewnością będzie podobne. Ma tylko jedną wadę: trwa zbyt krótko. ■

Cieplarnia uzależnień?

Zestresowana niskimi ocenami w liceum* (mimo nauki) oraz poczuciem braku sukcesu - siedemnastoletnia Karolina zapragnęła sprawdzić czy jej samopoczucie jest sprawą wyjątkową. Wymyśliła więc ankietę adresowaną do uczniów wszystkich klas jej szkoły. Było w niej 30 pytań z propozycją odpowiedzi „tak” lub „nie”. Bite dwie strony maszynopisu. Anonimowość miała zagwarantować szczerą odpowiedź. Opracowanie wyników uwz-

ględniało podział na płeć i wiek. Karolina miała nadzieję, że odpowiedzi określą codzienność jej koleżanek i kolegów w relacjach z domem i szkołą, w tym warunki rodzinne, obowiązki w domu, opinię o szkole i nauczycielach, stan serca, gospodarowanie czasem, informację o uzależnieniach, o poczuciu własnej wartości i zadowoleniu z życia. Wyniki ankiety dowodzą prawie totalnej niechęci do szkoły oraz podkreślają

skłonność do depresji i - u sporej liczby uczniów - palenie, picie i „branie”.

Minęło już parę miesięcy od wydarzenia. Wydawać by się mogło, że mieli rację ci, co zakreślili odpowiedź **nie** na pytanie „czy ankieta coś da?” Wprawdzie odbyła się burzliwa narada ciała pedagogicznego, która podzieliła nauczycieli na dwa obozy: jeden widzący problem do rozwiązywania i drugi krytyczny. Oficjalnie nie skwitowano pomysłu żadnym komentarzem. Zapytany o losy ankiety podczas zebrania rady rodziców dyrektor szkoły wypowiedział się ... „ankieta miała braki formalne... wnioski powinien wyciągnąć samorząd uczniowski jako pomysłodawca”.

Cisną się pytania: jaka jest przyczyna depresji uczniów, ucieczki w narkotyki, niechęci do szkoły? Jak ocenić bierną reakcję pedagogów na inicjatywę uczennicy i niewesołe efekty tej inicjatywy?

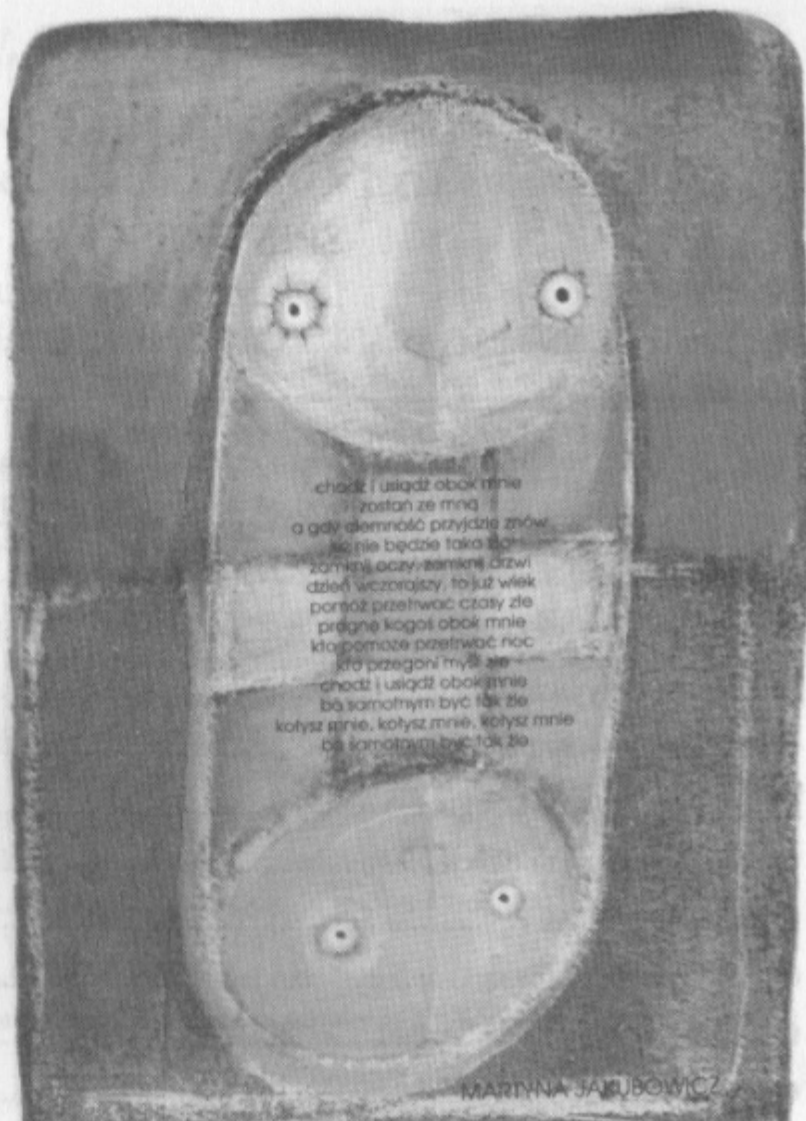
Przypuszczam, że socjologowie i psychologowie mogliby przytoczyć wiele powodów. Mnie osobiście nasunęły się różne refleksje, które mogłyby być przedmiotem dyskusji. Karolina, pomysłodawczyni ankiety, jest dziewczyną, która w szkole podstawowej wszystkie świadectwa przynosiła z czerwonym paskiem, pierwsze oceny poniżej dobrej zaczęły się w szkole średniej. Potraktowała to jako rodzaj porażki, który zniechęcił ją do walki. Jednocześnie zdobywała wiele umiejęt-

ności jak: patent żeglarza, licencję pomocnika instruktora jazdy na nartach, pierwszy stopień znajomości nurkowania, ładnie maluje, wszystkie wakacje wypełnione miała ciekawymi imprezami, ładnie śpiewa, tańczy choć nie lubi bywać na tzw. balangach bo razi ją picie alkoholu i palenie papierosów. Jest wysoka, zgrabna, odcytana i niebrzydka. Ma oboje rodziców, którzy się nią interesują. W końcu osiąga swoje cele, nawet taki jak wyjazd na „rok szkolny” do USA. I często jest smutna, z wrażeniem że nic się nie dzieje!

Czyja to wina? Czyżby szkoły?

Niedawno czytałam o Ojcu Czesławie Andrzeju Kilimuszce: zakonniku, zielarzu, jasnowidzu. Powiedział on m.in.: „Ziolo (lecznicze) nie może być uprawiane przemysłowo, a musi mieć bardzo złe warunki, żeby było dobre, skuteczne. Dlatego te rosnące w lesie, na skałach, na pustyni są najcenniejsze. Roślina musi się przebić, przetrwać, przeżyć. W ten sposób gromadzi wielki potencjał biologiczny. ...Podobnie jest z człowiekiem - mawiał - im trudniejsze warunki, więcej stresów, cierpień, trudności w życiu nabiera więcej sił, ma w sobie większą energię biologiczną”. Wydało mi się, że znalazłam klucz do rozwiązania „problemów” Karoliny. Tymczasem usłyszana w radiu wypowiedź byłego wychowawcy w domu poprawczym powstrzymała mnie jednak od wyciągnięcia kategorycznych wniosków. W ramach dyskusji o złu,

podał skrajny przykład nieuleczalnego zła w wydaniu „nastolatków” potencjalnych morderców, których wczesne dzieciństwo przebiegało w warunkach trudnych: rozbitych, patologicznych domach bez miłości. A dostępne często wzorce filmowe o łatwości zabijania, gwałcie nagradzanym sławą, docierające natrętnie wiadomości o bezkarnych przestępstwach bogaczy, często osób publicznych potwierdzają przekonanie, że taka rzeczywistość jest normą. Tak pojęte złe warunki wzrastania wykoleiły zamiast dać zdrowy hart ducha.



Będąc krótko w Japonii, z okna pokoju zaobserwowałam codzienny bieg jednakowo ubranych „maluchów” dookoła - jak się okazało - przedszkola. Bardziej zasiedziała tam znajoma opowiedziała, że mali Japończycy do trzeciego roku życia są rozpieszczani spełnianiem (w miarę możliwości) wszystkich pragnień, jednocześnie wierząc w zakodowany w każdym instynkt samozachowawczy nie przesadza się z kuratelą nad malcem w sensie „Nie wchodzić, bo spadniesz! Nie! bo się skałeczysz!, Nie... bo się przeziębisz!”

itp. Po ukończeniu trzech lat dzieci otrzymują coraz więcej obowiązków o coraz większej skali trudności. Wpaja się im również szacunek do tradycji.

Temat jak wychowywać można by ciągnąć w nieskończoność. Myślę jednak, że przytoczone spostrzeżenia z Japonii porządkują w pewnym stopniu myślenie.

Anna Wiktorska-Dzięciotowska

* Chodzi o „pewną szkołę w Warszawie”

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Nasze książki	
Trzeźwe myśli	3
Człowiek wśród megalitów	15
● Moja mała	8
● Korespondencja z Rutgers	11
● Witaj przyjacielu	21
● Wiersze – Saturnin Oset	25
● Mój pierwszy kongres AA	26
● Co się ze mną dzieje?	28
● Audycja z ZEW	30
● Ludzie listy piszą	31
● Dziś o „Czarach”	33
● Krok Drugi	35
● Droga do Siły Wyższej	37
● Prosto z mityngu	39
● Pierwszy zlot „Śnieżnej kuli”	41
● Jeden rok pysznych zajęć	44
● Cieplamia uzależnień?	45



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 (dyrektor)

Ewa Woydyłło, doktor psychologii (koordynatorka szkoleń)

Adam Sokolowski, manager

Adam Strzembosz, pierwszy prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Kierowniczka Biura Komisji – Małgorzata Prejzner

Kierownik Biura Lektorów – Feliks Dumanowski