

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 19 ● styczeń 1997 r.

- Program AA drogą duchowego rozwoju
- O Anonimowych Erotomanach
- Karta Praw Każdej Jednostki Ludzkiej
- Jak rozmawiać z młodzieżą o alkoholu i narkotykach



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



SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU – takiego, w którym spełni się życzenie, jakie niedawno ktoś z przyjaciół napisał mi w noworocznej kartce:

Obyśmy przeżywali wszystkie dni swojego życia.

Właściwie, co to znaczy? Chyba żeby się nie bać i nie uciekać od trudności i odpowiedzialności. I żeby uczyć się zamieniać porażki w lekcje, z których można wyciągnąć konstruktywne wnioski.

Witamy się w Arce już po raz piąty w nowym kalendarzu. Wciąż dzieją się z naszym udziałem ciekawe rzeczy. Miniona jesień była wyjątkowo pracowita, czego plonem były dwa seminaria o profilaktyce w zakładach pracy, szkoła międzynarodowa dla lekarzy i psychologów ze Wschodu (cała po rosyjsku), warsztat o leczeniu rodziny alkoholowej dla ukraińskich terapeutów, udział w konferencji o AIDS wspierający programy zmniejszania szkód spowodowanych używaniem narkotyków, otwarcie współpracy z domem dla byłych więźniów „Patronat”, wydanie pierwszej Arki w języku rosyjskim i książki Wiktora Osiatyńskiego „Grzech czy choroba” po angielsku – dla obecnych i przyszłych współpracowników z Europy Wschodniej i Środkowej.

O niektórych z tych wydarzeń donosimy obszerniej w tym numerze. Piszemy również jak zwykle o sprawach, które poruszacie Państwo w swoich listach i artykułach. W sumie, z wyjątkiem uroczystych życzeń na wstępie, niniejszy numer Arki ma charakter bardziej roboczy niż odświętny. Ale to chyba dobrze?

Ewa Woydytło

Ewa Woydyłło

UZALEŻNIENIE JAKO INTERPRETACJA NEGATYWNYCH ZACHOWAŃ

Wiele jest definicji uzależnień. Najbardziej znane dotyczą sumowania objawów, po których poznajemy uzależnienie. Należą do nich takie wymiary, jak: w alkoholizmie – wzrost tolerancji, palimpsesty, klinowanie, ciągi; w narkomanii – głód i zespół odstawienia; w zaburzeniach łaknienia – niezdolność powstrzymania się od głodówki lub ataków obżarstwa.

Już z powyższego wyliczenia wynika niespójność różnych definicji, bo kładą nacisk na nieco odmienne sposoby rozumienia różnych uzależnień. Dla mnie wciąż najmądrzejszą definicją jest nienaukowe zdanie twórcy wspólnoty AA, Billa W., który w 1935 roku powiedział o alkoholizmie, że jest to „obsesja umysłu połączona z alergią ciała”. Obsesja picia, zanik rozumowych hamulców, w połączeniu z dziwną reakcją organizmu, któremu alkohol ewidentnie szkodzi, a jednak jest potrzebny do funkcjonowania. Tkwi w tym zja-

wisku tyle paradoksów, że ktoś nie uzależniony, właściwie nie jest w stanie zrozumieć alkoholika ani całej tej choroby.

Inna definicja, którą lubię i przyjmuję, pochodzi od Geralda G. May'a, autora książki „Uzależnienie i łaska”. Powiada on: „Uzależnieniem jest każde kompulsywne nawykowe zachowanie ograniczające wolność ludzkich pragnień”.

W swej definicji May podkreśla szczególnie słowo zachowanie. Zachowanie, czyli działanie. Zasadniczym procesem uzależnienia jest to, co człowiek ROBI. May zwraca uwagę na to, że oczywiście zachowanie nie ogranicza się jedynie do uewnętrznionej fizycznie działalności. Myślenie jest również „robieniem” czegoś. A zatem fantazjowanie, wyobrażanie, planowanie, snucie pomysłów, a nawet niektóre stany uczuciowe – powiada May – mogą stać się obiektami przywiązania. Można się od nich uzależnić. Wszyscy znamy

„obsesyjne myślenie”; niektórych zaprowadza ono do szpitala psychiatrycznego.

Właściwie te dwie definicje: Billa W. i Geralda May'a uwzględniają to, co najważniejsze dla teorii i dla praktyki związanej z szukaniem sposobów na leczenie uzależnień. Można poniechać konkretnych „zachowań” zewnętrznych, lub nawet myślenia czy fantazjowania – tak jak na przykład niepijący alkoholik czy narkoman – ale ze względu na ową dziwną „alergie” organizmu, uzależnienie trwa. Trwa potencjalnie: przyczajone, gotowe do wybuchnięcia przy pierwszym zetknięciu z substancją, która to uzależnienie kiedyś uruchomiła.

Stephanie Brown, autorka klasycznej już pracy pt. „Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia”, zwraca uwagę na fakt, iż sięgnięcie po alkohol po nawet względnie długiej przerwie w picu (powiedzmy, kilkumiesięcznej, jak na przykład u nas po wszyciu esperalu) natychmiast uruchamia proces chorobowy tak, jakby w czasie tej przerwy osoba wciąż piła. Czyli człowiek po przerwie znajduje się nie w tym miejscu, w którym przestał pić, tylko w miejscu, do którego by doszedł, gdyby stale pił. Może nie pod względem stanu wątroby czy naczyń wieńcowych, ale pod względem funkcjonowania psychiki, ducha, umysłu i emocji. To jest jeden z tych dziwnych paradoksów, które

wymykają się „twardej” nauce. Jest ich w dziedzinie uzależnień o wiele więcej.

Wróćmy do zachowań, które stanowią mury i filary, a nawet fundamenty tej budowli, jaką nazywamy uzależnieniem. Oczywiście nazwiemy tak zachowania negatywne, czy destrukcyjne, a więc przynoszące szkody, a mimo to utrwalające się jako nawyki czy nałogi. Czasami te nawykowe szkodliwe zachowania w ogóle nie kojarzą się z uzależnieniem. Zróbmy przegląd niektórych z nich.

- Myślenie o sobie w kategoriach cech negatywnych, uważanych za „charakter” lub trwałą prawidłowość czy regułę, na przykład:

- że mi się nie uda,
- że nie nadaję się,
- że jestem niezdolna.

- Jedzenie – przyzwyczajenie do takich rzeczy, o których wiem, że mi szkodzą, na przykład:

- słodyczne, obfite kolacje, tłuste mięso, chipsy;
- nie odmawiam, gdy mnie częstują czymś, na co nie mam ochoty (lub nie powinnam jeść czy pić).

- Ruchliwość, sprawność fizyczna:

- nie chodzę, tylko jeżdżę,
- siedzę przed telewizorem,
- nie schylam się, nie podnoszę ramion,

- nie mam ulubionego sportu, choćby marszu w wygodnych butach na płaskim obcasie.

● Nerwy:

- podnoszę głos, chociaż tego nie lubię u innych,
- krzyczę gdy zwracam uwagę, np. dzieciom,
- używam epitetów (leń, brudas, bałaganiarz, bezmyślny, tępy),
- przejmuję się drobiazgami, w ogóle nie zastanawiam się czy to co mnie złości jest ważne, czy nieważne (nie rozróżniam),
- nie korzystam w pomocy profesjonalnej, gdy mam poważny problem (syndrom „dam sobie zawsze radę” – nie myśląc jakim kosztem – czas, skutki somatyczne, utrata pogody ducha),
- nie korzystam z pomocy ludzi w ogóle (nie mam przyjaciół, którzy wiedzą o mnie wszystko, a mimo to mnie kochają).

● Dusza:

- nie ufam ludziom,
- nie ufam sobie (nic mi nie wyjdzie, więc nawet nie warto próbować),
- boję się śmierci, tak jakby to była kara za moje złe życie,
- nie żartuję na swój temat,
- nie posługuję się humorem w stosunkach z bliskimi ludźmi,
- nie śmieję się,

- nie wybaczam (chowam urazy, pragnę się zemścić, rozpamiętuję krzywdy),
- hoduję swoje poczucie winy (jako rodzic, albo jako dziecko, albo w ogóle, jako ktoś, kto postąpił źle a nie miał do tego prawa),
- sama chcę kontrolować wszystko, a że to niemożliwe, więc jestem sfrustrowana („chcę rządzić światem” – bezskutecznie).

Znów odwołam się do May'a. Tak jak nikt nie może całkowicie uniknąć uzależnienia, nikt też nie jest w stanie kompletnie uniknąć spotkania z „pustynią” – jak nazywa on po biblijnemu proces uwalniania się od naszych niedobrych nawyków. Takie spotkania zdarzają się, kiedy zaczynamy zmagać się ze szczególnie dręczącym uzależnieniem. Na przykład rzucamy palenie czy kofeinę, bo nam szkodzi, albo gdy usiłujemy przestać obgryzać paznokcie, bo to brzydki nawyk. Lub zaczynamy dietę odchudzającą, czy chcemy pokonać lęk przed lataniem samolotami, bo szukamy lepszych sposobów na życie.

Pustynie w naszym życiu mogą być małe lub wielkie. Wybrane przez nas, lub nie, krótkotrwałe, lub przewlekłe. Wszystkie jednak zajmują podobny obszar: na wszystkich toczy się walka z uzależnieniem i wszystkie mają duchowe znaczenie. Każda stwarza szansę wyrwania się z nie-

woli. Każda może potencjalnie stać się ogrodem.

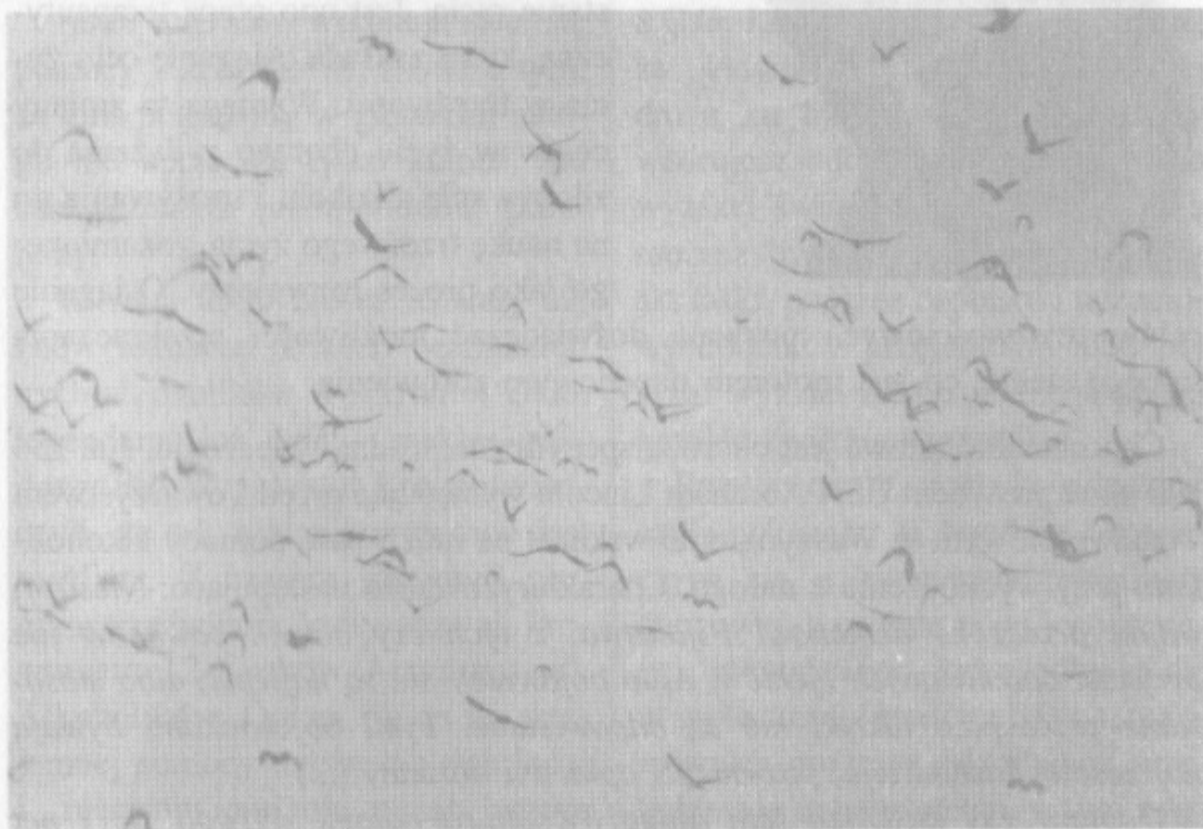
Szczere zmaganie się z uzależnieniem – choć zaczyna się od przyznania do problemu, a następnie jego akceptacji – najczęściej przynosi jakiś rodzaj walki duchowej. Podobnie, szczerzy duchowy rozwój zwykle zmusza do konkretnych zmagania z uzależnieniami.

Uwalnianie się od uzależnienia jest doświadczeniem pustyni, ponieważ zostajemy nagle pozbawieni czegoś, na czym nam zależy. Można osiągać uwolnienie radykalną drogą, lub też łagodną. Radykaliści starają się wyrwać korzenie uzależnionej natury człowieka. Czasem nie ma co

na tym miejscu wyrosnąć, powstaje więc wyrwa, fanatyczna pustka. Zwolennicy łagodnych zmian, stąpają wolno, idą w jednym kierunku aż dojdą, nie zwalczają siebie, lecz pomagają sobie. W tym, jak o tym opowiadam, zawiera się moja osobista filozofia.

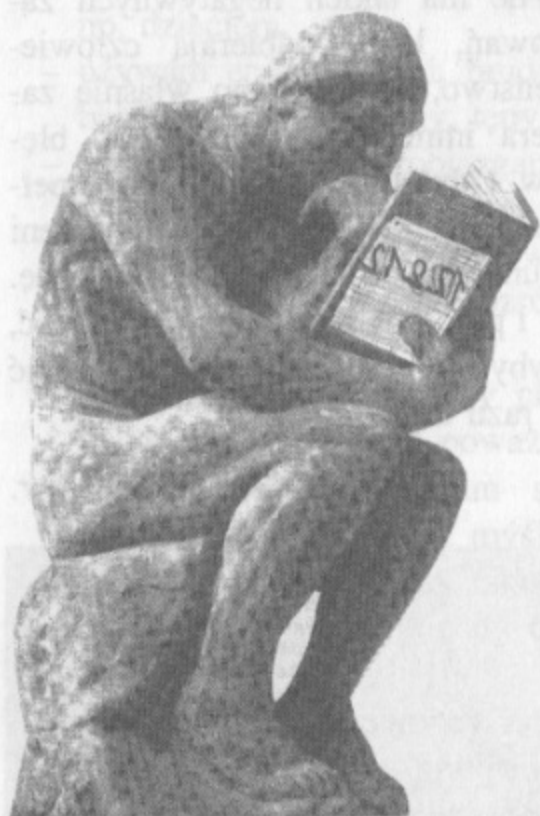
Nie ma takich negatywnych zachowań, które odbierają człowieczeństwo, bowiem ono właśnie zawiera immanentnie prawo do błędów. Gdybyśmy mieli ich nie popełniać, nie zostalibyśmy wyposażeni w umysł – w zdolność uczenia się. Bo i po co by nam była ta zdolność, gdybyśmy mieli wszystko i tak robić od razu dobrze?

Łódź, 15 listopada 1996 r.



Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików drogą rozwoju duchowego

Andrzej Kędzierski



Problemy ludzi uzależnionych od alkoholu rozumiemy dziś jako problemy ludzi chorych. Co określa metody postępowania z alkoholikami w trakcie leczenia. Celem terapii alkoholików nie jest doprowadzenie ich do powstrzymania się od picia, ale nauka trzeźwego życia, w którym trzeźwość stałaby się naczelną wartością i sensem życia. Leczenia alkoholików nie można sprowadzić do walki o zaprzestanie picia. Jest ono pracą terapeutyczną, która zakłada osiągnięcie celu życia w trzeźwości. Wymaga to zmiany celów w życiu chorego z dążenia do zdobywania alkoholu i spożywania go na naukę trzeźwego życia, rozumianego jako proces rozwojowy. Osiąganie

celów trzeźwościowych pozwala doświadczać możliwości przekraczania samego siebie, co jest motorem napędowym zdrowienia.

Choroba alkoholowa jest chorobą specyficzną, trudną w leczeniu. Już 154 lata temu prezydent USA Abraham Lincoln występując przed Towarzystwem Trzeźwościowym w Waszyngtonie wskazał na możliwość pomocy alkoholikom przy wychodzeniu z nałogu. Charakteryzował to następująco: *Niestety, wojna przeciwko demonowi Pijaństwa, z tych czy innych powodów nie przynosi oczekiwanych efektów. Albo bojownicy nie są najlepsi, albo stosowane przez nich taktyki nie są odpowiednie. Tymi bojownikami bywają najczęściej kaznodzieje, prawnicy i opłacani doradcy (...)*

Dopiero gdy ktoś, kto sam długo był ofiarą nałogu wyzwoli się z pet pijaństwa i przyjdzie do bliźniego odziany jak należy i w pełni rozsądku, jako

odkupiony przykład niegdyś odtrąconego człowieczeństwa i stanie przed nim z oczami pełnymi łez, by opowiedzieć mu o cierpieniach jakie sam kiedyś przechodził, a których teraz już nie musi doznawać; i o swych dawniej głodnych dzieciach, dziś sytych i ubranych; i o swojej żonie dawniej splananej i ze złamanym sercem, a dziś odrodzonej do zdrowia, szczęścia i wzbudzonego na nowo uczucia; i powie jak łatwo można to osiągnąć, gdy tylko podejmie się decyzję, aby to osiągnąć, i jakimkolwiek prostym językiem by to wszystko wyraził, jest w tym taka logika i siła wymowy, że doprawdy niewielu ludzi żywiących bodaj resztkę ludzkich uczuć będzie w stanie temu się oprzeć.

Autor tych słów wskazuje na istotę pomocy alkoholikowi, mówi o tym, że ktoś pogrążony w głębokim nałogu nie oprze się tylko komuś, kto sam przeszedł przez podobne problemy.

W roku 1935 słowa te stały się znów aktualne. Dwóch beznadziejnych alkoholików w Akron w Ohio, legendarni już dziś – makler giełdowy Bill W. i doktor Bob doświadczyli, że tak rozumiana pomoc jest możliwa. Z czasem stworzyli program trzeźwienia, który nazwali Programem 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Opiera się on na wzajemnej pomocy trzeźwiejących ludzi i „niesieniu posłania wciąż jeszcze cierpiącym alkoholikom”, przez

tych, którym udało się wyzwolić z nałogu. Sam Bill W. tak opisuje to doświadczenie: „Pewna grupa alkoholików zidentyfikowała się i przekazała swe doświadczenia – tak jak w reakcji łańcuchowej – dalej. Jeżeli każdy cierpiący przekaze przestanie o beznadziejności wyjścia z alkoholizmu każdemu nowemu, byłby w stanie pośredniczyć w uzyskaniu przez niego przeżycia duchowego, które rozpoczynałoby życie w trzeźwości”. Wskazuje on na ważny moment zmiany, która rozpoczyna drogę trzeźwości, a mianowicie przemianę, w czasie której dochodzi do takiego załamania własnego ego (przymusu picia) i odzyskania wolności (możliwości wyboru picia i chęci niepicia). W korespondencji Billa W. z C.G. Jungiem ten ostatni wskazuje, że „jedyną prawdziwą i prawowitą drogą ku trzeźwości jest ta, kiedy wędrujesz drogą prowadzącą ku wyższej świadomości. Do tego celu możesz być doprowadzony poprzez akt łaski, poprzez osobisty i uczuciowy kontakt z przyjaciółmi albo poprzez wyższe szkolenie ducha ponad granice zwykłego rozsądku”.

Przytoczone tu poglądy jednoznacznie pokazują, że trzeźwość rozpoczyna się w momencie przemiany duchowej, a osiągnięcie jej jest procesem rozwojowym, który odbywa się w społeczności trzeźwiejących, realizujących program zakładający przekraczanie samego siebie, w tym swojego aktualnego „ja”. Cóż więc za-

wiera ów Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików?

Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików służy realizacji trzech głównych celów. Na początku ludzie koncentrują się na uświadomieniu sobie własnej sytuacji i akceptacji rzeczywistości, która w przypadku alkoholików polega na uznaniu faktu utraty kontroli picia. Wiąże się to z uznaniem bezsilności wobec alkoholu i niekierowania własnym życiem. Świadomość bycia chorym na chorobę chroniczną i rezygnacja ze strategii walki z nią, uwalnia i przeorientowuje energię człowieka na realizację wybranej drogi trzeźwościowej. Odpowiada to stwierdzeniu używanemu przez wspólnotę AA: „w bezsilności siła”. Wyzwolona energia musi zostać skanalizowana po nowemu. Wymaga to wiary, że się uda. Stąd wskazanie, aby uwierzyć w kogoś poza sobą, szczególnie jeśli dotychczasowe działania były nieskuteczne. Najłatwiej uwierzyć człowiekowi choremu, któremu się udało lub grupie trzeźwiejących alkoholików z dłuższym stażem trzeźwienia. Wiarygodność wspólnoty AA pozwala na zaufanie innym i rozpoczęcie budowy systemu wartości, w którym trzeźwość stanie się wartością naczelną oraz powierzy się życie Bogu *jakkolwiek Go pojmujemy*.

Ten pierwszy etap rozpoczyna pracę chorego nad sobą. Pozwala uświadomić własną sytuację, sytuuje

w grupie gwarantującej bezpieczeństwo i możliwość dokonywania wyborów oraz pozwala układać relacje z ludźmi na zasadach miłości. Alkoholicy nazywają ten etap zdrowienia odzyskiwaniem utraconej godności i początkiem nauki życia wśród zdrowych, normalnych ludzi.

Praca jaką trzeźwiejący wykonują przy realizacji trzech pierwszych Kroków doprowadza ich do uświadomienia sobie potrzeby rozliczenia się z „pijaną przeszłością”. Przybiera to formę spotkania na trzeźwo ze skutkami pijanych zachowań, które objawiają się jako subiektywnie przeżywane poczucie winy. Całkowite uwolnienie od poczucia winy może nastąpić tylko wówczas, jeśli nada się temu charakter wyznania *sobie, drugiemu człowiekowi i Bogu jakkolwiek Go pojmujemy*, istoty własnych błędów. Formuła „spowiedzi” pozwala na rozpoczęcie nowej praktyki, w której krzywdy, jakich doznali inni oraz sam uzależniony zostaną uczciwie wypowiedziane. Pozwala to trzeźwiącemu na włączenie w system wartości i praktykowanie uczciwości, jako warunku zachowania trzeźwości. Jednocześnie uwalnia od zakłamania jako podstawowego mechanizmu obronnego.

Samo wyznanie nie w pełni uwolniłoby jednak od poczucia winy, jeśli nie zostałoby pogłębione gotowością do naprawienia krzywd poprzez zadośćuczynienie. Dokonana w ten sposób dalsza przemiana duchowa

pozwala na zaakceptowanie życia w pokorze, gdzie odważnie przyjmowana jest rzeczywistość taka jaka ona jest. W ten sposób można odróżniać co jest dobre, a co złe. Doświadczenia w pracy nad sobą na tym etapie zdrowienia są ważnymi doświadczeniami swojej samooceny, poznania istoty własnych zalet i wad.

Praca na tym etapie zdrowienia to również doświadczanie siebie w relacjach z innymi ludźmi na trzeźwo. To dopuszczenie nowych wartości takich jak miłość, wdzięczność, przebaczenie, odpowiedzialność. Uczucia te pozwalają na odczuwanie związku z innymi ludźmi opartego na relacjach równości, „twarzą w twarz”, „z podniesioną głową”, bez unikania i osamotnienia powodowanego wstydem i krzywdami wyrażanymi innym ludziom.

Ten etap rozwoju ma charakter głęboko duchowy i jednocześnie przygotowuje do spełnienia trzeciego celu, jakim jest rozpoczęcie nowej praktyki życia w trzeźwości. Sprowadza się to do codziennego obrachunku moralnego pozwalającego doświadczać natychmiast uwolnienia z poczucia winy oraz układania stosunków z ludźmi na zasadzie nieodroczonego naprawiania krzywd. Rozwój duchowy byłby jednak niepełny, gdyby nie uwzględniał modlitwy lub medytacji, prowadzącej do osiągnięcia poziomu transcendentnego – o czym pisał C.G. Jung w korespondencji do Billa W. Obie te for-

my praktykowane w warunkach ciszey i wewnętrznego spokoju, pozwalają na poznawanie siebie, odnajdywanie w sobie energii do dalszego życia i odzyskiwanie równowagi i poczucia wolności.

Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików na końcu akcentuje ważną prawdę – wskazanie dla zdrowiejących, a mianowicie, aby dzielili się swoim doświadczeniem z odzyskiwania zdrowia z innymi, którzy chcą zdrowieć lub są już na tej drodze. Własne doświadczenie przekazywane drugiemu człowiekowi pozwala na skorzystanie z siły innych i wskaże możliwość odnalezienia siły własnej. Kontakt bezpośredni może wyzwolić wiarę i pozwoli na podjęcie decyzji o wyborze dalszej drogi na trzeźwo. Dwunasty Krok jest potrzebny przede wszystkim samemu alkoholikowi, gdyż pozwala zrealizować to, co potrzebne jest każdemu człowiekowi – kontakt z drugim człowiekiem. Trzeźwiejący bardzo mocno to akcentują, kiedy mówią, że tylko pić alkohol można samemu, zdrowieć można tylko wśród innych i z innymi.

Alkoholicy wcielający w życie Program Dwunastu Kroków AA zastrzegają, że chcąc być zdrowymi do końca życia, nie wystarczy „przerobić” ich jeden raz. Odzyskiwanie zdrowia jest procesem rozwojowym i chcąc być temu rozumieniu wiernym, trzeba poszukiwać sensu zawartego w nich przesłania na każ-

dym etapie zdrowienia. Odzyskiwanie zdrowia psychicznego i duchowego pozwala na dostrzeganie w tym programie przestania na całe życie, gdyż doszukiwanie się wciąż na nowo ukrytego w nim sensu, czyni ten program wciąż aktualnym.

Te rozważania nad Programem 12 Kroków Anonimowych Alkoholików zakończmy pytaniem o jego wartość. Łatwo to uczynić wskazując chociażby na to, że już w 150 krajach świata praktykują ten Program Anonimowi Alkoholicy; w Polsce ponad 1000 grup stosuje go w czasie codziennych mityngów AA. Można jeszcze w ocenie tego Programu wskazać na to, że rozumienie uzależnienia zawarte w 12 Krokach Anonimowych Alkoholików jest na tyle uniwersalne, że wykorzystują go ludzie dotknięci innymi uzależnieniami i chorobami chronicznymi np. anonimowi hazardziści, palacze, narkomani, lekomani, chorzy na raka, migrenowcy, nerwiczowcy, rodzice trudnej młodzieży i in.

Zawarte w tym Programie przestanie coraz częściej stosują ludzie jako duchowy program rozwojowy. Przyjmując jego wartości, uznają go za własną filozofię życia.

Cytowana literatura:

Lincoln A. (podaje za: Woydyłło E.) Arka, 1996 nr 16

Kędzierski A. Trzeźwość sens i wartość życia – idea profilaktyki zdrowotnej (w:) Styl życia a zdrowie (red.) Czaplicki Z., Muzyka W., PTP Olsztyn 1995.

Korespondencja wymieniana pomiędzy C.G. Jungiem a Billem W. (w:) Zdrój, 1995 nr 2.



Wkrótce planujemy zorganizowanie
ogólnopolskiego
seminarium upowszechniającego
programy profilaktyki
w miejscu pracy

PRZEDSTAWICIELI
KADRY KIEROWNICZEJ
fabryk, biur, urzędów i instytucji
zainteresowanych ideą
ZDROWEGO MIEJSCA PRACY

prosimy o zgłoszenia
Fax Komisji: (022) 622-1280

MAŁYMI KROCZKAMI W STRONĘ ZIELONEJ STREFY

Zachęcenii dobrym przykładem, świeżo po szkoleniu konsultantów profilaktyki i programów pracowniczych zorganizowanym przez Komisję w listopadzie, chcemy podzielić się pomysłami, które mogą ułatwić sukces w środowisku pracowniczym.

W Odlewni „Cetrozap”

Pracownicza działa
W dużym skrócie
przedstawić
najpierw
Stanisław
specjalnym
niem
Służbę
z przedsta-
Jerzym
i Adamem
Otrzymali oni
pokój z telefo-
działalność
adresowaną głównie
średniego.



w Kutnie Opiekuńcza Służba
od lutego 1994 roku.

jej historię można
następująco:
prezes mgr inż.
Majda powołał
rozporządze-
Opiekuńczą
Pracowniczą
wicielami
Stanisławskim
Truszyńskim.
do dyspozycji
nem i zgodę na
profilaktyczną
do kadry nadzoru

Od razu zaczęliśmy kompletować literaturę, otrzymaliśmy pomoc z PARP-y i nasza biblioteczka należy do najlepiej wyposażonych w Kutnie. Skupiamy się na szkoleniach dla brygadzystów, mistrzów i kierowników. Szkolenia dotyczące problemów alkoholowych zostają włączone do rutynowych szkoleń kadry nadzoru. Kolejnym krokiem było znalezienie sojuszników i tworzenie płaszczyzny zrozumienia dla naszych inicjatyw. Tą płaszczyzną stał się opracowany przez nas „Przewodnik po problemach” zawierający informacje o działaniach na rzecz tworzenia zdrowego, wydajnego i bezpiecznego miejsca pracy.

Czas okazał się najlepszym recenzentem naszej pracy. „Przewodnik” został wydrukowany a Dział Kadr i Szkolenia rozprosił go wśród kierownictwa i kadry nadzoru – ogółem 250 egzemplarzy. Ogromnie pomagała nam od początku szefowa Działu Kadr i Szkolenia, pani mgr Aldona Kowalska. Dzięki niej, każdy nowy pracownik trafia obecnie z kartą obiegową do konsultanta Opiekuńczej Służby Pracowniczej, gdzie odbywamy rozmowę, co następnie potwierdzamy odpowiednim wpisem (mamy nawet własne pieczątki).

Nawiązaliśmy również współpracę z działem bhp. Z ich pomocą rozpowszechniliśmy wśród kadry kierowniczej artykuł ze „Świata Problemów” (nr 8-9/96) autorstwa Zoji Najdy dotyczący wpływu problemów alkoholowych na wypadkowość, absencję, straty i zagrożenia w miejscu pracy. Z doświadczenia wiemy, że przynajmniej część informacji w formie słownego instruktażu czy rozmów z pracownikami dotrze do pracowników już na stanowiskach pracy.

Z przyjemnością stwierdzamy, że przedstawiciele Odlewni „Centrozap” Kutno znaleźli się w grupie założycielskiej stowarzyszenia menedżerów „Armada”, którzy spotkali się 18 października we Wrocławiu, a następnie pomagali w prowadzeniu kursu dla konsultantów służb pracowniczych w dniach 8-10 listopada ub. roku. Po tych seminariach zarysował się nam pomysł wyjścia do rodzin pracowników z informacją o celach i założeniach programu Opiekuńczej Służby Pracowniczej. Jesteśmy przekonani, że uda nam się zrealizować ten pomysł w praktyce.

Dotychczasowe doświadczenia zebrane w Opiekuńczej Służbie Pracowniczej w Odlewni „Centrozap” Kutno pozwalają wierzyć, że taktyka małych kroczków będzie w dalszym ciągu przynosić efekty korzystne dla firmy i wszystkich pracowników.

JERZY STANISŁAWSKI
ADAM TRUSZCZYŃSKI

*Opiekuńcza Służba Pracownicza
Odlewnia „Centrozap” Kutno*

Rozkoszne uzależnienie

Na drzwiach zakaz nagrywania i fotografowania. Pod drzwiami chaotyczna dyskusja z dziennikarką TVP. Ona przekonuje, że filmować będzie dla dobra sprawy, oni że najmniej potrzebny jest im rozgłos. W dwunastu punktach spisali warunki kontaktów z mediami. Czytam, że *musimy unikać niewłaściwego zainteresowania nami ze strony wszystkich środków masowego przekazu*", że *nie zabiegamy o rozgłos, że żaden erotoman nie powinien nigdy stwarzać pozorów mówienia za całe AE i stanowczo odradzamy jakiekolwiek samodzielne wystąpienia i jednostronne kontakty, w wyniku których imię AE znalazłoby się w mediach*. AE czyli Anonimowi Erotomani.

Nie uruchamiać porno

Rozmawiam z Marcinem (*Nazywam się Marcin, jestem erotomanem* – tak rozpoczyna każde wystąpienie), ustalamy, że jeśli dostosuję się do zakazów, mogę uczestniczyć w mityngu.

Parę osób kręci się pod drzwiami niepewnie, inni wchodzą jak do siebie, wiele kobiet, wszystkie zgrabne, mężczyźni ze zmęczoną urodą,

ksiądz. Zajmują miejsca w sali wykładowej warszawskiej AWF, na katedrze zapalona świeca, bukiet róż.

– *Erotomani to tu?* – pyta siwy elegancki pan. – *Pamiętajcie, nie wpuszczajcie dzieci* – przypomina Marcin.

Anonimowi Erotomani trzeźwieją z seksu metodą Anonimowych Alkoholików, postępują zgodnie z 12 Krokami AA, ale jeszcze bardziej niż oni chronią swoją anonimowość. Większość mityngów jest zamknięta, przeznaczona tylko dla nich. – *Nie publikujemy, wzorem Anonimowych Alkoholików, adresów mityngów w prasie* – tłumaczy Marcin – *jeśli ktoś do nas chce trafić, na pewno uda mu się. Boimy się kpin, a i podglądaczy, którzy nakręcają się naszymi wypowiedziami. Boimy się tych, którzy przychodzą do nas po łatwą zdobycz. Dlatego też na początku mityngu Marcin wylicza: – Bez wulgaryzmów, bez opisów anatomicznych, żeby nie uruchamiać filmu porno.*

Erotyczny haj

Stoimy, trzymamy się za ręce. Serdeczność i wyciszenie. Powtarzamy

– *Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego zmienić nie mogę, odwagi, aby zmienić to, co zmienić mogę, i mądrości, abym odróżnił jedno od drugiego.* Duszno. Wchodzą nowi. Ktoś komuś zajął miejsce. Razem raźniej trzeźwieć. Jest to mityng spikerski, czyli taki, na którym jedna osoba opowiada swoją historię. Dzieli się swoim doświadczeniem, nadzieją i siłą. Następne osoby też mogą mówić tylko o sobie, nie należy zadawać pytań ani udzielać rad.

Marcin (typ naukowca, który nie zapomniiał o porannej gimnastyce) powie: *Byłem przekonany, że kobietom mogę dać tylko seks, przyciągnąć ich uwagę aparycją. Nie wiedziałem, jak jestem ubogi, swoją osobę sprowadziłem do pewnego organu. Dopiero, gdy trafiłem do AE, zacząłem trzeźwieć, zrozumiałem, że przez 25 lat byłem na erotycznym hajku.*

Sformułowanie „erotyczny haj” pojawia się bardzo często, to tak jak ciąg alkoholowy. Za tym hajem czasem strasznie się tęskni. Powraca w snach. I nie wolno mu ulec, tak jak niepijący alkoholik nie może wypić ani kropli.

Po raz pierwszy Anonimowi Erotomani spotkali się 30 grudnia 1976 roku, w Bostonie. Uznali, że aby poradzić sobie z uzależnieniem od seksu muszą zastosować wypróbowaną już metodę Anonimowych Alkoholików.

Dwa lata temu w Krakowie, w czasie V Kongresu Anonimowych Alkoholików udało im się rozpropagować swoje ulotki. – *Byliśmy tak tylko podpięci pod kongres* – mówi Marcin. Raczkowali. Wiedzą, że w AA trochę z nich sobie podkpiwają, ale swego rodzaju mieszanie się jednych i drugich uzależnionych jest nieuchronne, nie tylko dlatego, że metoda trzeźwienia jest ta sama. Także dlatego, że osoby wydobywające się z alkoholizmu czasami zastępują jedno uzależnienie drugim. Seks zamiast wódki. Z mityngu Anonimowych Alkoholików trafiają do Erotomanów.

W AE nie lubią słowa „erotoman”. – *W Polsce ma fatalne skojarzenia* – tłumaczy Marcin – *od razu wydaje się, że to jakiś maniak, który musi stoczyć się na dno. A prawda jest taka, że tylko niewielka część z nas dosięga tego dna.*

O sobie Marcin mówi, że nie tylko przestał obsesyjnie uwodzić. W ogóle zmieniły się jego kontakty z ludźmi. Już nie polegają wyłącznie na dawaniu i braniu. Jak w łóżku. A dwa tygodnie temu, o tym musi powiedzieć nam wszystkim, zadzwonił z wakacji syn. Tak po prostu, żeby pogadać. – *Szalałem z radości* – mówi Marcin – *przedtem nasze uczucia były okrojone. On zaspokajał moje ambicje, ja spełniałem jego zachcianki.*

Marcin ma łzy w oczach, potem płyną nie skrywane. Ciągłe komuś

łamię się głos, ale nie wtedy, gdy w słowach wraca do erotycznego ha-ju. Głos odbierają te okruchy normalnego, nudnego życia, jak rozmowa Marcina z synem. Do Krystyny zadzwoniła dorosła córka, aż z Turcji. Krystyna mówi, że swoim nałogiem *spaprała jej życie*, ale może jest jeszcze nadzieja.

Śmiech i łzy

Marcin prosi o chwilę ciszy, przypomina 38-letnią kobietę, od dawna nie bywała na mityngach. Umarła na AIDS. Znowu łzy.

Ale na mityngach Anonimowych Erotomanów jest więcej śmiechu niż na innych. Autoironia, kpiące spojrzenie na sytuację, które przeżyło się, to też pozwala z pokorą przyjąć swoją bezsilność wobec seksu. Podobnie jak alkoholicy w Pierwszym z 12 kroków przyznają, że są „bezsilni wobec alkoholu i przestali kierować swoim życiem”, tak i oni mówią z pokorą, że nie mogli żyć bez seksu mylonego z uczuciem.

Śmiejemy się, bo Małgorzata, która przyjechała z Bostonu, najpierw prosi, by jej wybaczyć chrypę, trzy dni nie spała, tyle było zwierzeń, potem mówi: *– Jak mi powiedzieli, że mam się nie kochać z mężczyzną i poświęcić go Bogu odpowiedziałam, że dziękuję, że to niemożliwe, ja seksu nikomu nie oddam. To, co najlepsze chcą mi zabrać. O nie, nie ma mowy.*

Małgorzata ubrana jest w małą czarną, we włosach czerwona róża. Kontrolowana kokieteria. Przed laty powoli uświadamiała sobie, że mężczyzną, jak kieliszek, lubiła mieć pod ręką. *– Już wiem, że mogę być sama – dodaje. – Od 14 marca żyje w czystości. Tylko uzależniony od seksu zawsze pamięta datę tego ostatniego razu. Żadne dwa tygodnie temu. Zawsze precyzyjnie.*

W poradniku „O co pyta nowicjusz?” znajduję wytłumaczenie czym jest „odstawienie”. Tak jak z alkoholem, całkowite zaprzestanie. *Możesz przeżywać depresję, uczucie opuszczenia i straty, zaprzeczenia, złości lub buntu na przemian z euforycznym uczuciem lekkości – ostrzegają autorzy. Co robić, gdy atakuje fala pożądań? – Dzwon, idź na mityng, proś o wsparcie. Nie rozmawiaj z pokusą, rozmawiaj z trzeźwymi ludźmi z AE! Rób gwałtowne wydechy, powierzaj się Sile Wyższej. Gwałtowne pożądanie minie, a ty po takim doświadczeniu będziesz się czuć za każdym razem mocniejszy.*

Ci, którzy trwają w seksualnej trzeźwości, określają siebie mianem anorektyków. Anorektyk to ktoś, kto zawiązał swój żołądek, blokada psychiczna nie pozwala mu jeść. Trzeźwiejący erotoman też oduczył się seksu, żyje w celibacie, ale dzięki ruchowi Anonimowych Erotomanów ma nadzieję na związek bez uzależnień. Dziś jest seksualnym anorektykiem. Ale wierzy, że kiedyś potrafi

brać seks w odpowiednich proporcjach. Nie upić się nim. Może kiedyś.

Rezerwowy romans

Iga jest dziś spikerką, ma całą godzinę, by podzielić się swoimi doświadczeniami. Marcin siada z boku, słysząc szept, niektórzy wychodzą w trakcie, inni słuchają. Po mityngu podchodzą do Igi, dziękują. – *Przyszłam tu z ciekawości* – mówi Maria – *ale teraz wiem, że twoja historia to moje lustro. Tak, jak też postaram się żyć w abstynencji, wolę to niż uzależnienie.*

Anonimowi Erotomani lubią używać pięknych, niemodnych słów o czystych uczuciach. Smakują je i upewniają się, że są odmienieni.

Iga ma tremę, po raz pierwszy mówi publicznie. Każdy mężczyzna, który spojrzał na nią czule, mógł być tym do końca życia. Zaczęło się, gdy miała 6 lat i znajomy student wziął ją na ręce, by mogła zrywać jabłka. Przez całą szkołę podstawową, choć go nie widywała, był tym zbawcą, który ją zabierze. Kiedyś, po latach, na ulicy pokazano jej mężczyznę z żoną i dziećmi. To był student z sadu. **Każdy następny mężczyzna dawał nadzieję na spełnienie. Wiedziała, że najpierw musi z nim pójść do łóżka.**

– *Zasada była prosta – trzy związki – jeden główny, dwa w zapasie* – mówi. Tak jak alkoholik musi mieć butelkę na zapas, tak erotoman trzy-

ma pod drzwiami rezerwowy romans. Zawsze też wdawała się w trójkąty, bo więcej smaku miało odbijanie. Całą energię skupiała na uzależnieniu. W pracy planowała każdy następny dzień z nowym kochankiem. W nocy zapadała w erotyczne fantazje. O swoim małżeństwie mówi, że je rozwaliła, na córki nie miała zbyt wiele czasu. Teraz, jakby w ostatniej chwili zdążyła, by dogadać się z młodszą, 18-letnią.

Weszła w Anonimowych Alkoholików, ale szybko zorientowała się, że biegnie do nich tylko po to, by kogoś poderwać. Na mityngach AA wiele jest czułości, padania sobie w ramiona, przytulania. Jej ulubione, słodkie sytuacje. Aż wreszcie na prywatnej imprezie, gdy kuśiła pewnego gitarzystę, poradził jej, żeby poszła do Anonimowych Erotomanów. On już do nich należy.

Jest seksualną anorektyczką. Kolega w pracy obejmuje ją serdecznie, a ona już sztywnieje. Nie umie po przyjacielsku odwzajemnić uścisku. Czy nie powróci pragnienie i chęć zaspokojenia? – *Nie chcę być samotna* – mówi Iga – *wierzę, że jeszcze z kimś będę, ale nie oddam temu komuś każdej godziny. Jeśli ten nowy związek zacznie się, to na pewno bez seksu. Jeśli zacznę normalnie odbierać gesty przyjaźni wtedy uwierzę, że jestem uleczona.*

Seksoholicy pragną miłości. Bardziej niż ktokolwiek. Są ciągle głodni, nienasyчени i przestraszeni, że

zostaną bez „seksualnego pokarmu”, więc biegają i szukają. Po drodze gubią rodzinę z jej nieciekawą miłością i problemami. Gdy znajdą się we wspólnocie wierzą, że tylko sami sobie są w stanie pomóc. Każdy ma jednego lub więcej sponsorów, osobę, która wspomaga w chwili kryzysu.

Niekochane dzieci

Mira, Iza i Justyna zaglądają w swoje dzieciństwo. To tam, gdy albo je wyśmiewano, albo wykorzystywano seksualnie, może bito lub omijano, to tam narodziło się gwałtowne pragnienie: muszę mieć miłość. A wiadomo, że do niej najszybciej przez seks. Dużo seksu, dużo akceptacji mężczyzn i dużo miłości.

Anonimowi Erotomani przyznali się do upadku. Bolesne było odtrucie – nie zadzwonić, nie pójść, zerwać. Samotność. Próba powrotu do rodziny. Abstynenci, już odtruci, smakują życie. Uczą się, więcej pracują, mają czas. Bo każde uzależnienie pożera nasze godziny.

Słuchamy Igi. Stanisław powie później, że jeszcze nie wie czy jest

erotomanem, Wojtek przyznaje bezradnie, że *miął nadmiar energii seksualnej i nie wiedział, co z nią zrobić*.

Małgorzata, ta z Bostonu, jest zachwycona i mówi, że *cała Polska powinna przyjść tu na ten kongres, wszyscy jesteśmy uzależnieni*. Iga uważa, że nałogowy seks i nałogowa miłość to najgorszy narkotyk.

Minęły dwie godziny. Stoimy, podajemy sobie ręce. Temu Bogu, jakkolwiek go pojmujemy, dziękujemy „za to, co mi dałeś, za to, co mi zabrałeś, i za to, czego mi oszczędziłeś”.

Uzależnieni od seksu spotykają się w swoich grupach. Nazwy pełne tęsknoty – „Aleja Róż”, „Białe Światło”, „Katharsis” i oczywiście „Przebudzenie”. Codziennie w Warszawie odbywa się mityng Anonimowych Erotomanów. Przyczepiają się do kościołów i przychodni. Z innych miast erotomani pytają – jak zacząć żeby przestać?

Kinga Kołodziej

(Imiona uczestników mityngu zostały zmienione).

„Przegląd Tygodniowy” 4 września 1996 r.



JAK POMAGAĆ NARKOMANOM?

Starajmy się oczywiście stwarzać jak najlepsze warunki leczenia odwykowego, najlepiej rozszerzając ofertę o programy oparte na zróżnicowanych podejściach i metodach. Długotrwałe przebywanie w odizolowanych wspólnotach terapeutycznych pozwala skutecznie wyzdrowieć tylko niektórym. Innym mogłaby pomóc intensywna kilkutygodniowa terapia stacjonarna podobna do terapii alkoholików lub analogiczna terapia średnioterminowa w przychodniach; jeszcze inni mogliby zdrowieć we wspólnocie Anonimowych Narkomanów opartej na Dwunastu Krokach podobnych do AA.

Te i zapewne jeszcze inne sposoby należy jak najszerzej uruchamiać, wypróbowywać i oceniać pod względem skuteczności, żeby świadomie i nie trwoniąc zbyt wiele środków i energii tworzyć jak najlepsze warunki w tej dziedzinie.

Dla tych jednak, którzy nie zdołają znaleźć w sobie tyle wiary i motywacji, by uwolnić się od uzależnienia i całkowicie porzucić narkotyki, powinniśmy równocześnie tworzyć programy zmniejszania szkód indywidualnych i społecznych. Temu właśnie poświęcona była jedna popołudniowa sesja w czasie tej konferencji. Oto kilka argumentów dla nieprzekonanych:

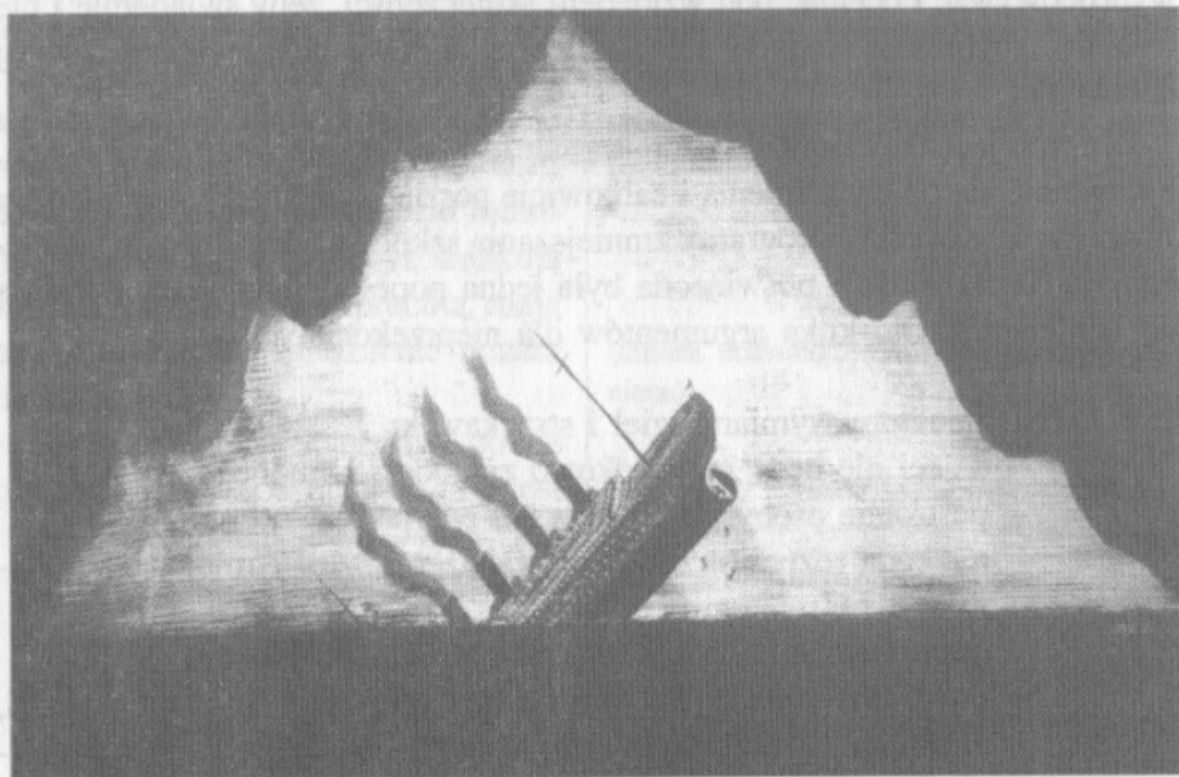
- Dzięki punktom wymiany igieł i strzykawek:
 - dzieci nie będą przypadkowo znajdować brudnego sprzętu
 - postronne osoby nie zakłują się przypadkowo brudną igłą
 - nie będą rozprzestrzeniać się zakażenia wirusem HIV lub żółtaczki B i C
 - mniej będzie chorób i zakażeń wśród narkomanów
 - powstanie szansa na kontakt terapeutyczny z narkomanami, dzięki czemu niektórym można będzie pomóc medycznie, socjalnie lub psychologicznie

● Dzięki programom metadonowym:

- zmaleje liczba żebrzących narkomanów
- zmniejszy się przestępczość, prostytutka i handel „kompotem”
- wzrośnie kontakt terapeutyczny z klientami przychodzącymi po metadon
- zmniejszy się epidemia zakażeń wirusem HIV i żółtaczki zarówno wśród narkomanów, jak i reszty społeczeństwa
- nastąpi poprawa ogólnego stanu zdrowia narkomanów
- niektórzy narkomani powrócą do rodziny
- niektórzy narkomani podejmą normalną pracę
- niektórych narkomanów może uda się zmotywowować do zmniejszenia dawek, a następnie do całkowitego wyzdrowienia

Dr Andrzej Zieliński podsumował panel nt. *harm reduction* apelem o współdziałanie, posługując się wymowną historyjką obrazkową nawiązującą do mitologicznego Syzyfa. Tamten biedak miał gorzej, bo był sam, a nas jest wielu; żeby jednak działać skutecznie, powinniśmy zmierzać w jednym kierunku, no i żeby ten kierunek był właściwy...

Ewa Woydyłło





ALKOHOLIZM A NARKOMANIA

Jestem alkoholikiem i co do uzależnienia od alkoholu mam jasność i swój stosunek jasno określony. Trzeźwieję sześć lat. Narkotyków nie brałem. To co mogę powiedzieć wiem z książek, wykładów i własnych poszukiwań.

Wiem, że w alkoholizmie proces uzależnienia może trwać kilkanaście lat, proces uzależnienia od narkotyków dużo krócej.

Proces uzależnienia od alkoholu cechuje się fazami: wzrost tolerancji, faza mocnej głowy, faza ostrzegawcza, krytyczna i chroniczna gdzie następuje wolny spadek tolerancji na alkohol. W przypadku nieprzerwania picia następuje śmierć. W przypadku narkotyków sytuacja wygląda inaczej. Następuje ciągły wzrost tolerancji na brany narkotyk. Narkoman bierze coraz to większą dawkę narkotyku aż do momentu tzw. złotego strzału, gdy organizm nie jest w stanie poradzić sobie z podaną trucizną i to nieuchronnie kończy się śmiercią.

Spotkałem w swojej pracy narkomana-alkoholika. Bardzo chciał sobie pomóc. Przychodził na nasze spotkania, brał udział w grupie wstępnej dla alkoholików. Całe wieczory przegadaliśmy na temat obu uzależnień i wydawało się, że się rozumiemy, że wszystko jest na dobrej drodze. Do tego był w ośrodku zamkniętym dla narkomanów 8 miesięcy i ... chyba już nie żyje. Straciłem kontakt po jego ostatniej „śmiertelnej przepustce”.

Ciągle miałem wrażenie, że czegoś w jego uzależnieniu nie rozumiem. Może nie byłem dość przygotowany, może nie podjął decyzji o swoim życiu, może to jednak było zbyt trudne – nie wiem.

Uważam, że uzależnienie od narkotyków jest o wiele silniejsze, trudniejsze do opanowania – no i narkoman ma dużo mniej czasu niż alkoholik. Dlatego chyba mniej jest narkomanów niż alkoholików. Po prostu krócej żyją.

Picie alkoholu w naszym kraju jest akceptowane, tolerowane, wspomagane. Tkwi (niestety) w „kulturze naszego narodu”. Niewielu dziwi widok zataczającego się człowieka. Narkomanów (mimo, że mniej ich widać) nie toleruje się, bo kojarzą się z AIDS i to powoduje lęk. Na temat narkotyków wiemy zbyt mało a nie znanego boimy się bardziej. Smutne to, ale o narkotykach mówi się wciąż zbyt mało. Brakuje poradni, grup samopomocnych. Brakuje ludzi chcących pracować z narkomanami.

Piotr Konopnicki

JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODZIEŻĄ O ALKOHOLU I NARKOTYKACH

Wychowanie dorastających dzieci jest trudne. Dzisiaj zapewne trudniejsze niż kiedykolwiek w przeszłości. Młodzież dziś ubiera się inaczej, słucha innej muzyki, nawet mówi innym językiem. Badania wykazują, że pomimo tych różnic, rodzice mają jednak wpływ na decyzje podejmowane przez ich dzieci. Przede wszystkim, rodzice powinni poznać swoje dzieci i nauczyć się z nimi rozmawiać. Oto kilka wskazówek, mogących to ułatwić.

- Zainicjuj zabawę w pytania i odpowiedzi:

CO BYŚ ZROBIŁ W SYTUACJI, gdy np. ktoś cię będzie częstował alkoholem, papierosem czy skrętem? (przykłady mogą być rozmaite)

Przedstaw hipotetyczną sytuację, która pozwoli dziecku zastanowić się i podjąć decyzję. Gra ta może dać okazję do wysłuchania i poznania opinii dziecka, a także zaproponowania rozsądnych zachowań w trudnych momentach.

- Czytaj artykuły w pismach, które lubi twoje dziecko. Rozmawiaj o sprawach poruszanych w tych pismach. Możesz o nich dyskutować, ale staraj się tyle samo słuchać, co mówić.
- Zaproponuj dziecku umowę: ono niech trzyma się z dala od alkoholu i innych szkodliwych środków, a ty za to możesz na przykład nauczyć je prowadzić samochód, zafundować basen, siłownię lub tenis.
- Miej czas i cierpliwość słuchać swoich dzieci. Nastolatki mają zaufanie do rodziców jeśli mogą wypowiadać swoje zdanie i nie są za nie potępiane lub krytykowane. Nie narzucaj swoich opinii, nie wybuchaj i nie poniżaj dzieci. Pomóż im wyrobić pewność siebie, co wzmocni ich zdolność do podejmowania trudnych decyzji.

PROFILAKTYKA

od kogo zaczynać – od rodziców czy dzieci?

„Ach ta dzisiejsza młodzież!!!” Te słowa często słyszę od oburzonych dorosłych, często rodziców. Następne: „Za moich czasów to...”

Kiedy pytam TAKIEGO DOROSŁEGO: Czy zrobiłeś coś żeby było inaczej? Żeby Twoje dziecko było inne lub zachowywało się inaczej? Najczęściej słyszę wymijające słowa: Przecież moje dziecko ma wszystko (?); komputer, kasety, ciuchy, wysokie kieszonkowe, górski rower i tak dalej.

Pytam dalej: kiedy powiedziałaś swojemu dziecku, że je kochasz? Najczęściej słyszę odpowiedź: Nie muszę mu przecież mówić! Przecież jestem ojcem, matką i ono wie...

Jak dorosły, rodzic, może mówić dziecku, że nie przez środki uzależniające wchodzi się w dorosłe, szczęśliwe, godne życie skoro alkohol jest nieodłącznym elementem życia większości domów rodzinnych. Pije się przy okazji urodzin dziecka, chrztu, komunii, bierzmowania, ślubu, imienin, przy spotkaniach w interesach i w momencie czyjejś śmierci.

Dlatego myślę, że dobrze rozumiana i szeroko pojęta profilaktyka w szkołach, środowiskach młodzieżowych, kościołach i w domach rodzinnych jest podstawą. Nasze rodziny powinny się stać normalne i zdrowe. Nasuwa się pytanie: Od kogo zaczynać – od rodziców, czy dzieci?

P.K.





WIĘCEJ PRACY Z DZIEĆMI

Moja droga do określenia siebie jako profilaktyka była długa. Przyznaję uczciwie, że po ukończeniu Studium Wiedzy o Problemach Alkoholowych, Studium Pomocy Psychologicznej, po szkoleniu Komisji i wreszcie po skończeniu Szkoły Trenerów Asertywności „INTRA” M. Król-Fijewskiej jestem w stanie pełnić właściwie rolę lektora. Jestem pedagogiem. Moja bezradność życiowa wywodząca się m.in. z współzależnienia skłoniła mnie do pracy nad sobą, udziału w szkoleniach a także stworzyła motywację do pomagania innym.

Celem moich zajęć jest przede wszystkim wzmocnienie przekonania o własnej wartości u młodych ludzi, z którymi pracuję. To jest bardzo smutne kiedy na moje pytanie: „Kto z Was lubi siebie?” w klasie podnosi się kilka rąk lub żadna. I to moim zdaniem jest główną przyczyną sięgania po podpórki chemiczne, które chwilowo poprawiają samopoczucie. Zaliczam do nich alkohol, psychostry, narkotyki pobudzające, halucynogenne i opiaty.

Ponieważ uważam, że zajęcia w wymiarze jednej godziny zupełnie

nie spełniają swojej roli, łączę dwie klasy i wtedy mamy dwie godziny. Oprócz części informacyjno-edukacyjnej robię warsztaty asertywnej odmowy oraz dramy ilustrujące na konkretnych przykładach „Kartę praw każdej jednostki ludzkiej”. Obowiązuje ona przecież wszystkich, a jest stale łamana i w domu i w szkole.

Stosowane przeze mnie techniki i metody cieszą się dużym zainteresowaniem. Jestem zapraszana na posiedzenia rad pedagogicznych oraz na spotkania z rodzicami. Powinni oni wiedzieć co mówię ich dzieciom, jak dyskretnie obserwować dzieci, czy nie stosują środków odurzających. Proszę ich też o okazywanie dzieciom, że są kochane i akceptowane. Tu przypomina mi się dramat chłopca z jednej ze szkół podstawowych w Koszalinie, który się powiesił. Czuł się odrzucony zarówno przez rodziców jak i szkołę. Napisał list, w którym przekazał kogo zaprosić na pogrzeb. Tych osób było niewiele.

Chciałabym dożyć momentu kiedy wszystkie dzieci i młodzież zostaną objęte profesjonalnymi programami profilaktycznymi, których celem bę-

dzie wykształcenie umiejętności psychologicznych pozwalających na bycie sobą, na zachowania asertywne stanowiące barierę używania podprórek chemicznych prowadzących do uzależnienia.

Schluß damit

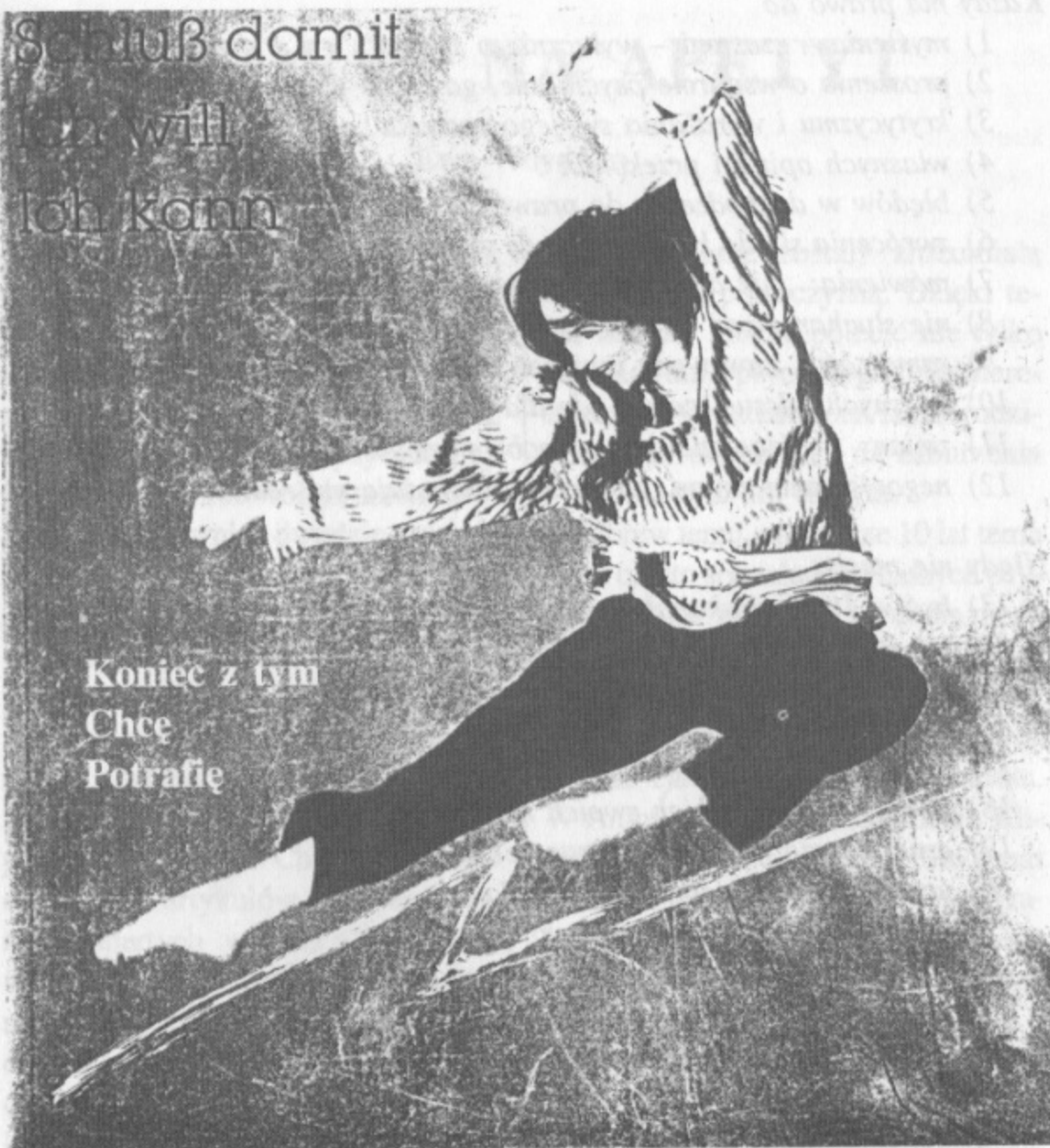
Ich will

Ich kann

Koniec z tym

Chcę

Potrafę



Karta Praw Każdej Jednostki Ludzkiej

Każdy ma prawo do

- 1) *myślenia – czasami – wyłącznie o sobie*
- 2) *proszenia o wsparcie psychiczne, gdy tego potrzebuje*
- 3) *krytycyzmu i wyrażania swojego protestu*
- 4) *własnych opinii i przekonań*
- 5) *błędów w dochodzeniu do prawdy*
- 6) *zwrócenia się do kogoś o pomoc w rozwiązywaniu własnych problemów*
- 7) *mówienia: „nie dziękuje”, „proszę mi wybaczyć, ale nie...”*
- 8) *nie słuchania rad innych i pójścia własną drogą*
- 9) *samotności, nawet gdy inni potrzebują jego towarzystwa*
- 10) *własnych odczuć, nawet gdy dla innych są one bezsensowne*
- 11) *zmiany swojego zdania i sposobu postępowania*
- 12) *negocjowania zmian, gdy nie odpowiadają mu realia*

Nigdy nie musisz

- 13) *być w 100% doskonały*
- 14) *iść za tłumem*
- 15) *cenić destrukcyjnych osób*
- 16) *prosić o coś ludzi nieżyczliwych*
- 17) *przepraszać za bycie sobą*
- 18) *pokazywać wszystkich swoich możliwości*
- 19) *czuć się winny za swoje pragnienia*
- 20) *uczestniczyć w niemiłych sytuacjach*
- 21) *rezygnować dla innych ze swojej tożsamości*
- 22) *podtrzymywać niekorzystnych związków*
- 23) *robić więcej niż pozwalają ci na to możliwości*
- 24) *robić czegoś, na co naprawdę nie masz ochoty*
- 25) *przystosować się do niezrozumiałych wymogów*
- 26) *dawać czegoś, czego nie chcesz dać*
- 27) *obciążać siebie za złe zachowanie innych*
- 28) *zapominać o sobie, bo inni tak chcą*

Niniejszy katalog praw jednostki opracowała amerykańska organizacja PASA zajmująca się działaniami na rzecz ochrony praw człowieka.



CHORZY NA APETYT

Ewa Woydyłło

Policzyłam, że wśród listów, jakie otrzymuję od czytelników w ciągu ostatnich 3-4 lat, średnio jeden na siedem dotyczy zaburzeń związanych z jedzeniem: częściej bulimii, ale również anoreksji psychicznej. O ratunek i pomoc wołają czternastoletnie dziewczynki, dwudziestoletnie kobiety, a także wiele zdesperowanych matek.

Collegium Medicum UJ w Krakowie wydało nareszcie książkę, która, miejmy nadzieję, pozwoli skuteczniej i szybciej „rozumieć i leczyć zaburzenia odżywiania się”, jak głosi podtytuł tej pracy. Choć zawiera ona zbiór artykułów specjalistycznych opartych w dużej mierze na światowej bibliografii, nie jest to bynajmniej „cegła biblioteczna”. Przeciwnie, autorzy odwołują się często do własnej praktyki klinicznej i konkretnych przypadków, co ogromnie ułatwia i ożywia lekturę tej bądź co bądź naukowej monografii. Nawet tak suche tematy, jak historia czy epidemiologia zaburzeń, oraz tak medyczne jak uwarunkowania biolo-

giczne, opisane zostały zrozumiałą i potoczną polszczyzną. Dzięki temu książkę można polecić nie tylko psychiatrom i psychologom zainteresowanym tematem, lecz także rodzinom osób cierpiących na zaburzenia łaknienia oraz im samym.

Wbrew temu, co jeszcze 10 lat temu sama często słyszałam od naszych psychiatrów, że „anoreksja i bulimia mogą być problemami opływającymi w dostatki dziewczynek amerykańskich, ale z pewnością nie polskich”, niestety i u nas zjawisko to wyraźnie narasta. W Ambulatorium Terapii Rodzin Kliniki Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie 45 procent pacjentek zgłasza się właśnie z zaburzeniami jedzenia (dane z 1994 r.).

Zaburzenia odżywiania się towarzyszyły człowiekowi od zarania, chociaż niegdyś warunki społeczne i psychologiczne były inne niż dziś. Najstarsze wzmianki o świadomym samogłodzeniu pochodzą ze średnowiecznych opisów żywotów świętych. Te dawne przypadki wiązały

się zwykle z umartwianiem i ascezą posuniętą do skrajności. Z kolei, wymiotowanie po nadmiernie obfitym posiłku było praktykowane przez bogatych obżartuchów „w celach trawiennych” no i żeby zrobić w żołądku miejsce na nowe dania.

Dzisiaj wiadomo, że zarówno anoreksja (jadłowstręt) jak bulimia (napady żarłoczności) rozwijają się na tle współwystępowania następujących czynników:

Czynniki kulturowe

- ideał szczupłej sylwetki
- społeczne oczekiwanie wizualnej atrakcyjności wobec kobiet.

Czynniki rodzinne

- przecenianie społecznych oczekiwań
- występowanie zaburzeń jedzenia w rodzinie
- występowanie chorób afektywnych (np. depresji) bądź alkoholizmu
- relacje rodzinne utrudniające osiągnięcie autonomii w okresie dorastania.

Czynniki indywidualne

- zaburzony obraz siebie
- trudności w autonomicznym funkcjonowaniu
- silna potrzeba osiągnięć (ambicja)
- otyłość
- doświadczenie nadużycia seksualnego
- chroniczna choroba.

Został już dobrze rozpoznany obraz kliniczny zaburzeń odżywiania się. Zarówno anoreksja, jak bulimia, zaczyna się w skrytości i prowadzi do coraz większej izolacji, poczucia klęski osobistej i braku wartości. Typowe zachowania obejmują: jedzenie w samotności, zmaganie się ze sobą w osiągnięciu kontroli nad jedzeniem (lub niejedzeniem), huśtawka nastrojów od satysfakcji i dumy (w chwilach „sukcesu” – czyli udanej głodówki lub diety odchudzającej), do depresji, złości, rozczarowania i bezsilności (w czasie „ciągow” lub „napadów” jedzenia).

Najbliższe otoczenie długo może niczego nie podejrzewać, ponieważ cechy młodych osób cierpiących na te zaburzenia wydają się wysoce pozytywne, wręcz pożądane. Na przykład, dziewczynki chore na anoreksję bywają często od wczesnego dzieciństwa:

- nad wiek odpowiedzialne
- obowiązkowe, pilne (dobre uczennice)
- niezbyt pewne swojej wartości (nadmiernie skromne)
- bardzo ambitne, dążące do sukcesu
- posłuszne, łatwo podporządkowujące się
- emocjonalnie zależne od rodziców (mało samodzielne, o silnej potrzebie akceptacji z ich strony).

Prawdę mówiąc, wielu rodziców właśnie o takich dzieciach marzy. Tymczasem cechy te mogą stać się podłożem, na którym może zacząć się rozwijać chorobliwa potrzeba kontroli nad wyglądem i wagą ciała oraz mylne przekonanie, że za pomocą chudej sylwetki można osiągnąć szczęście.

Oczywiście z książki tej nie sposób nauczyć się praktyki terapeutycznej zwłaszcza, że leczenie zaburzeń jedzenia powinno uwzględniać wiele złożonych procesów występujących jednocześnie w każdym indywidualnym przypadku.

Dobrze jednak, że pojawiła się na rynku praca umożliwiająca bliższe poznanie zagadnień składających się na te wciąż niezbyt dobrze rozumiane problemy ludzkie. Dobrze również, że dzięki książce dowiedzieliśmy się o tym, że w Krakowie pracuje zespół terapeutów posiadających zarówno wiedzę, jak i doświadczenie praktyczne w tej trudnej dziedzinie.

„Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się” pod redakcją Barbary Józefik; wyd. Collegium Medicum UJ, Kraków 1996.



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



NIEŻYCZLIWY OBRACHUNEK

Niedawno natknąłem się na znajomą, która czasem chodzi na nasze otwarte mityngi, ale chyba sama jest uczestniczką Al-Anon. Zatrzymaliśmy się na chwilę rozmowy i od razu

usłyszałem: „Wiesz, słyszałam twoją wypowiedź na ostatnim mityngu. Ależ ty masz niskie mniemanie o sobie”.

Zatkało mnie, ale nie chciałem podejmować tego niemiłego tematu, pożegnałem się więc szybko. Uszedłem parę kroków i dopiero krew mnie zalała. „Co ona u licha może wiedzieć o osobowości alkoholika?!”

Uwaga tej kobiety zraniła mnie głęboko. Poszedłem do domu i postanowiłem napisać sobie listę pozytywnych rzeczy na swój temat, ponieważ poczułem się nagle jak śmieć. Usiadłem i zacząłem piosac. Po godzinie wstałem, podszedłem do lustra, popatrzyłem sobie w oczy i stwierdziłem: Ta kobieta, która zrobiła za mnie taki nieżyczliwy „obrachunek moralny” miała racje. Byłem trzy lata w AA, wydawało mi się, że w moim życiu zachodzą same dobre zmiany, ale gdy przyszło co do czego, nie mogłem wypisać nawet kilku pozytywnych rzeczy na swój temat.

Uświadomiłem sobie, że „pracując nad sobą” skupiam się głównie na swoich wadach, błędach i niedociągnięciach. Nawet moje codzienne medytacje i dążenie do kontaktu z Bogiem polegają na tym, aby w innych widzieć to, co najlepsze, podkreślając jednocześnie swoje własne minusy.

Od tego momentu nie zapominam o słowach tamtej kobiety i każdego dnia staram się dbać o to, aby sprawiać sobie przyjemności, dbać o siebie i powtarzać sobie afirmacje, które do mnie najbardziej pasują.

Ten słowny „policzek”, jaki wymierzyła mi przygodna znajoma stał się błogosławieństwem. Wiem, że był to jeden ze sposobów, w jaki Pan Bóg do mnie przemawia chcąc, abym usłyszał coś ważnego. Jestem dziś wdzięczny tej pani, chociaż nadal nie wiem jak ma na imię. Za to, że pomogła mi wyzwolić się z obsesji perfekcjonizmu i nienawiści do siebie. A Bogu za to, że obdarzył mnie łaską, że dotarło do mnie to, co kobieta chciała powiedzieć i że potem znalazłem odwagę i siłę, aby uczciwie sobie się przyjrzeć i zacząć zmieniać.

B.P., San Jose, Kalifornia

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





D.T.

Kiedy stało się to co się stać nie miało
Kiedy padło to ostateczne słowo i zawalił się świat
Duch pocieszyciel po raz setny okazał się iluzją

Teraz mówię byle co do przypadkowych ludzi
Wykonuję jakieś gesty i grymasy
Czasem się uśmiecham lub zamyślam nad czerwonością jesieni

Jednak wszystko to jest nieżywe
Cierpienie które pielęgnuję odgradza mnie od świata
Naiwnie wierzę że sprostam sprawie choć nie sprostam

Napełniona pychą udaję że pokonuję lęk
Choć drzę gdy spada zapalka
Toczący się kamyk który cię uwiera
Z ciągle nową niezabliźnioną raną
Pozbawiona przeszłości bo nie wolno mi o niej mówić
Pozbawiona przyszłości bo mi ją odebrano
I z tym najboleśniejszym gdy się mijamy
Co milczące między nami

Jednak wierzyłam w cud zmartwychwstania
A przecież nie żyję
Może żyję martwa

Magda (Acka)

Gdańsk, październik'96.

Na ten sam księżyc
patrzymy oboje
lecz każdy widzi
inną jego stronę

*

W ciszy i myśleniu
nas samych
i tym, pomiędzy nami
usłyszeć można tak wiele...

*

pomiędzy wiarą i zwątpieniem,
życie sobie płynie
dzień za dniem
poszukiwaniem prawdy
coraz bardziej zmęczony...

Bożena Rychlik



Bądź wola Twoja

Na falach Jego woli
Dryfuje moja łódź przeznaczenia
Nieskończony ocean myśli
Tyle rzeczy było kiedyś do zrobienia

Przez wiele wiele lat rafy pychy
bez wiary, nadziei, miłości
Rozrywały wolności żagle
W alkoholowej mgłę samotności

Z prądem złudzeń wirują pragnienia
A chciwość podmywa skałę życia
Na niej diamentowy zapis
„Nie wrócić więcej do picia”

Nie ma nic ważniejszego w moim życiu
Niż trzeźwość – nietonąca mądrości boja
Myśli z Bogiem – spokojna fala uczuć
Jest cicho, ciepło, bezpiecznie...

...Bądź wola Twoja!

AA Piotr



Śliwa wiosną

Za mym oknem śliwa biała
Nie od zimna oszroniała
Mróz wiosenny jej nie zwarzy
W białym bardzo jej do twarzy
Panna młoda jak się stroi
W welon kwiatów ku ozdobie
Potem śliwkę urwiesz sobie.

*Leokadka Filo
Wejherowo*

Być sobą



Kiedy tylko nie mam odwagi być sobą, głupieję ze strachu. Boję się lubić świat i ludzi, boję się, że coś jest ze mną nie w porządku, bo bez oczekiwań chcę dawać ciepło i miłość mojemu przyjacielowi. Gdy zaczynam kombinować co on sobie pomyśli, tłumaczę się i w rezultacie jeśli już decyduję się powiedzieć jaki jest ważny dla mnie, to robię to prawie z zamkniętymi, z przerażenia oczami. A tak naprawdę dusza mi się śmieje kiedy przepelnia mnie życzliwość i ciepło dla niego. Jest w tym coś naprawdę głupiego kiedy wstydzę się siebie. Sama chciałabym zobaczyć w czyichś oczach radość z mojego istnienia, a kiedy ją sama czuję, bardzo mi trudno zdobyć się na odwagę okazania jej.

Na początku czułam się winna, że nie chcę nic więcej niż przyjaźń,

usłyszałam nawet, że nikt się nie spotkał z przyjaźnią między mężczyzną a kobietą. Może faktycznie nikt się nie spotkał. A jednak to coś istnieje. Ja jestem żywym tego dowodem. Kiedy dowiedziałam się, że w życiu mojego przyjaciela jest ważna kobieta, ucieszyłam się, poczułam się wolna. Już nie musiałam czuć się winna, że ja – tylko przyjaźń. A przecież tak naprawdę – aż przyjaźń. Bardzo było mi smutno, gdy dowiedziałam się, że jego małżeńskie plany nie mogły się zrealizować. Współodczuwałam jego żal za – na razie – straconymi marzeniami, ale było mi także żal jego dziewczyny, której musiało być bardzo ciężko. Naprawdę, chciałam ich oboje przytulić do serca i dać im ciepło i wiarę, że są wspaniali, a jedynie tym razem „nie była to ich kolejka” do ułożenia sobie życia. Ale, to przecież nie oznacza zupełnej klęski, to trudne przeżycie, trudne doświadczenie, z którego warto wyciągnąć naukę: dlaczego tak się stało i co mogę zrobić, aby nie powtórzyć błędów. Jestem dumna z mojego przyjaciela, że mimo bardzo trudnej sytuacji potrafił obronić swoje ja, potrafił walczyć o siebie. Kiedy przypominałam mu o tym, iż nie mógł za nikogo wziąć odpowiedzialności, usłyszałam „ale to przecież człowiek”. Tak, i bardzo mi żal tej dziewczyny jako

człowieka, ale właśnie dlatego, że jest człowiekiem podejmuje własne, bardziej czy mniej świadome, wybory – czasem bardzo trudne.

Dla mnie nauką, z doświadczeń mojego przyjaciela jest to, aby przytomnie patrzeć na ludzi i cenić w nich dobro, nie skreślając ich za wady, a wszystko to wziąć pod uwagę, zanim podejmę decyzję o wkroczeniu na drogę realizowania marzeń o wspólnym życiu. Myślę także, że chciałabym nie zapomnieć o tym, iż wspólne życie to nieustanne weryfikowanie własnych postaw, własnego sposobu widzenia partnera, wspólne dochodzenie do porozumienia. Jednak niewielkie są szanse na jego

osiągnięcie, kiedy to porozumienie interesuje tylko jedną stronę.

Oświadczam, że wspaniale jest mieć przyjaciela, mieć do niego zaufanie i czuć się bezpiecznie wkraczając na nie znane ścieżki życia. Jestem szczęśliwa, że mogę powiedzieć – możliwa jest przyjaźń między kobietą a mężczyzną i jest to, dla mnie wspaniała relacja, o ile tylko nie boję się być sobą! Ale od tego ma się przyjaciół, aby można im było powiedzieć o tym co trudne. Toteż mówię i to jest właśnie najcenniejsze – możliwość podzielenia się właśnie tymi trudnymi sprawami w niemniej trudnych chwilach.

Małgorzata S.



Witaj Arko!

Był piątek, 20 września 1996 roku. Nad Bieszczadami jaśniało słońce. Mało było tego roku tak słonecznych, pogodnych dni jak ten.

We wsi Polana Ostre, zwanej też Niedźwiedzią Wsią (z uwagi na kilka gawr niedźwiedzich w okalających ją lasach), zebrała się garstka AA-owców przybyłych na zlot z różnych stron. Uśmiechnięci, radośni, z pogodą ducha w sercach, przyjechali, by poznać piękno tej surowej i trudnej do życia krainy. No i żeby nieść posłanie trzeźwości w najbardziej skuteczny ze sposobów: pokazując radość z własnego trzeźwego istnienia.

Polana powitała ich czarną nocą, spartańskimi warunkami, głuchą ciszą i ... ciepłem mieszkańców. Nazajutrz, gdy odeszło zmęczenie, przyszedł czas na wycieczki i pamiątkowe zdjęcia. Grupa kielecka udała się w okolice Połonin Caryńskiej i Wetlińskiej, warszawiacy zadowolili się zwiedzaniem „Małej Bieszczadzkiej Pętli” z pobytem nad Zaporą Solińską.

Gdy o zmroku wszyscy powrócili do płonącego już ogniska, do którego kapały skwierczące krople baraniego tłuszczu, byliśmy urzeczeni ciepłem miejscowych ludzi z leśniczym, panem Tadeuszem Wiercińskim, państwem Elą i Adamem Cichoń, Marcinem i Arturem od Grabajów, Kazikiem i Leszkiem Majami. Nic dziwnego, że ognisko z baranem bardzo szybko oddało nam nie tylko ciepło z bukowego drewna, lecz także żar naszych serc – zarówno tych z AA, jak i tych, którym takie zloty zaczynają się coraz bardziej podobać.

Boguś AA (Lektor Komisji)

KROK TRZECI

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

W.O.: Krok Trzeci mówi o powierzeniu naszego życia i naszej woli opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*. To jest Krok pokory i przekazania kontroli nad piciem, ale również nad życiem. Jest to Krok akceptacji. Trzeci Krok ma ogromne znaczenie, dlatego że w nim ja przestaję usilnie walczyć o swoją trzeźwość, o to żeby świat był posłuszny mnie i tańczył w rytm wybijanego przeze mnie taktu. Zaczynam świat akceptować. Problemem wspólnym wszystkich alkoholików jest niedojrzałość emocjonalna. To przecież niedojrzałe dziecko znajduje się w centrum Wszechświata. I jest dla siebie, w pewnym sensie, „Panem Bogiem”. Ale na pewno jest w centrum i nie może tolerować żadnej frustracji. Nie toleruje, że świat mu czegoś nie da natychmiast, zaraz kiedy ono chce.

Jeżeli popatrzymy na samych siebie, lub popatrzymy na alkoholików wokół nas, to zobaczymy takie dzieci. Mamy bardzo niską tolerancję na frustrację i nie mamy zdolności do akceptacji. I, właściwie, Krok Trzeci powiada, że my mamy ufać (to już w Kroku Drugim) i nie tylko ufać, ale powierzyć życie Bogu, *jakkolwiek Go rozumiemy* tzn. akceptować i uznać, że coś co będzie dla nas dobre i może być dobre.

Ja często mówię, że potrzebuję Pana Boga tylko w jednym celu (no, nie tylko, ale w trzeźwieniu w jednym): żeby pomógł mi odróżnić to, czego ja chcę od tego, czego ja potrzebuję. Ja chcę bardzo wielu rzeczy, gwiazdki z nieba, i Pan Bóg czasem mi ją daje – teraz im bardziej trzeźwy jestem, tym częściej – ale czasami mówi nie, ty sobie jeszcze poczekaj, ta gwiazdka nie dla ciebie...

I myślę, że to jest bardzo ważny Krok – akceptacji zarówno własnej przeszłości, samego siebie, jak i tego, że nie wszystko czego chcę, mam dostać, i że nie jest to powód do buntu, do rebelii albo do picia. Pamiętam jak ten Krok zrobiłem, a właściwie on mnie zrobił: kiedy byłem wściekły, zły na swoją rodzinę, żonę, dzieci, nie mogłem wytrzymać i szedłem w góry i sobie myślałem – ja muszę żyć sam, ja już jestem trzeźwy, ja nie mogę itd. itd. – i nagle, pamiętam, nagle na górze, jak już tam wszedłem, coś mnie zatrzymało i to coś mi powiedziało – ty, ty żeś znowu sam sobie wymyślił drogę do trzeźwego – twoim zdaniem – życia. A czy ty pamiętasz, że za każdym razem jak sobie wymyśliłeś życie, to się to kończyło flaszką?! Wtedy



skapitulowałem, pamiętam, na środku dróżki w górach ukląknęłam i powiedziałam – Boże, przekazuję Ci tę sprawę, mojego małżeństwa, mojej rodziny, mojego życia. Całe moje życie. To jest właściwie tego rodzaju Krok. Jest on straszliwie ważny, bo dopiero po nim mogę pozbyć się pewnych bloków i zacząć pracować nad sobą.

E.W.: Wprawdzie ten Trzeci Krok zakłada powierzenie swojego życia sile wyższej, wobec tego można by wyobrażać sobie, że to ma związek z szaleniem duchowym procesem uwolnienia się od decyzji – to z psychologicznego punktu widzenia jest inaczej. Mianowicie jest to praca w terapii, prowadząca do skłonienia człowieka, żeby wszystkie jego oczekiwania, jego plan na życie sprowadzić do realistycznych wymiarów. Żeby wyolbrzymione ego zostało, jak wielki, nadmuchany balon, przekłute. To jest bolesny proces i czasami nie udaje się od razu dlatego, że człowiek boi się, zwłaszcza człowiek mający zaburzenia w sferze poczucia wartości. Taki lęk o siebie: no, dobrze, ale jeżeli to nie ja będę decydował, to musi znaczyć, że ktoś będzie za mnie decydował o moim życiu. Ale proces ten, okupiony bólem, czasami szamotaniną, prowadzi do uwolnienia się, do zmniejszenia obsesji i sprowadzenia własnego ja do właściwych proporcji.

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Wykład inauguracyjny (SPU w Łodzi)	2
● Program AA drogą duchowego rozwoju	6
● O profilaktyce w miejscu pracy - z Kutna	12
● O anonimowych erotomanach	14
● Jak pomagać narkomanom?	19
● Alkoholizm a narkomania	21
● Profilaktyka - z dziećmi czy dorosłymi?	23
● Jak rozmawiać z młodzieżą	?
● Więcej pracy z dziećmi	24
● Karta Praw Każdej Jednostki Ludzkiej	26
● Nasze książki - o bulimii i anoreksji	27
● Prosto z mityngu	30
● Ludzie wiersze piszą	32
● Być sobą	35
● List z Bieszczad	37
● Krok Trzeci - z radia AS w Szczecinie	38



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 upowszechniać 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 Sokołowski, menedżer

Adam Strzembosz, pierwszy prezes Sądu Najwyższego

Zbigniew Wierzbicki, profesor socjologii

Kierowniczka Biura Komisji – Małgorzata Prejzner

Kierownik Biura Lektorów – Feliks Dumanowski