

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 23 ● luty 1998 r.

- O TOKSYCZNYM WSTYDZIE
- RANDKA Z DRAMĄ
- DUCHOWOŚĆ A NARKOMANIA
- Al-Anon – SKUTECZNOŚĆ
W PROSTOCIE



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”.



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

DRODZY CZYTELNICY



Zawsze znajdujemy się u progu czegoś nowego, coś zaczynamy, podejmujemy nowe wyzwania. Wyzwań nigdy nie brakuje, najwyżej może zabraknąć nas samych w sensie gotowości, odwagi i chęci, by coraz to nowe wyzwania podejmować.

Napisała do mnie list osoba, której „nie chce się już żyć”.

Powodem jest alkoholizm jej męża, totalny chaos i destrukcja w życiu całej ich rodziny. Żyją w małym mieście, gdzie „niektórzy już się domyślają” ich wstydlivego nieszczęścia. Jedynym wyjściem, może być tylko „śmierć nas wszystkich, łącznie z półtoraroczną córeczką” – jak pisze ta pani.

Proszę, niech pani przeczyta tekst Bożeny Pawłowskiej o Al-Anon. Niech pani też przeczyta esej Osiatyńskiego o książce Bradshawa „Toksyczny wstyd”. Polecam również artykuł księdza Marka Dziewieckiego o duchowości i jej znaczeniu dla odnalezienia sensu życia. I koniecznie proszę przeczytać piękną opowieść o baśni Andersena Róży Kurzawy. A na koniec niech pani również przeczyta – i może da mężowi do przeczytania – osobiste zwierzenie alkoholika z Wilna, który uzyskał swą trzeźwość we Wspólnocie AA.

A potem niech pani pójdzie do terapeuty w poradni odwykowej i opowie o swoim wstydzie i smutku. Proszę uważnie posłuchać psychologa i zrobić to, co pani poradzi. Proszę też jak najszybciej dowiedzieć się, gdzie i kiedy spotykają się w okolicy grupy Al-Anon, aby zacząć tam uczęszczać. Niech to będzie początek – początek czegoś nowego w pani życiu, w którym, jak pani napisała „nic już nigdy nie zmieni się na lepsze”. Chodźmy, jednak coś zmieńmy. To naprawdę możliwe. I koniecznie proszę znowu do nas napisać. Czekamy.

Ewa Woydyłło

DUCHOWOŚĆ A PROFILAKTYKA I TERAPIA NARKOMANII



1. NARKOMANIA: WYJAŚNIENIA TERMINOLOGICZNE

Znalezienie skutecznych metod zapobiegania i leczenia narkomanii wymaga precyzyjnego zrozumienia tego zjawiska a zwłaszcza jego PRZYCZYN. Skuteczne zapobieganie i leczenie jest bowiem możliwe tylko wówczas, gdy nie ograniczamy się do eliminowania SKUTKÓW sięgania po narkotyki lecz likwidujemy PRZYCZYNY takich zachowań. Spróbujmy najpierw w możliwie prosty sposób określić podstawowe pojęcia związane z narkomanią.

NARKOTYKI można określić jako substancje chemiczne, których działanie modyfikuje sposoby myślenia i zmienia stany emocjonalne człowieka a więc wprowadza go w świat złudzeń. Narkotyki to substancje, pod wpływem których człowiek zniekształca zdolność myślenia lub w ogóle ją traci, a także zniekształca własne emocje i przeżycia lub w ogóle traci z nimi kontakt. Ponadto narkotyki nie tylko zakłócają procesy myślenia i procesy emocjonalne, ale także powodują uzależnienie. Oznacza to, że narkoman to człowiek żyjący w świecie iluzji i jednocześnie człowiek uzależniony od substancji, które go w ten świat złudzeń wprowadzają.

Z powyższego opisu wynika, że narkotykiem mogą być także takie substancje, które nie są w powszechnej świadomości zaliczane do tej grupy, jak np. alkohol, nikotyna, leki psychotropowe czy środki uśmierzające ból. Wprawdzie tego typu substancje nie są ze swej natury narkotykami, to jednak można się nimi POSŁUGIWAĆ NA SPOSÓB NARKOTYKU. Jeśli np. ktoś sięga po alkohol w symbolicznych ilościach, które nie powodują u niego zmian w myśleniu i w stanach emocjonalnych, to nie posługuje się alkoholem jak narkotykiem. Jeżeli jednak sięga on po alkohol po to, by o czymś zapomnieć, lub poczuć się lepiej, to dla takiego człowieka alkohol spełnia funkcję narkotyku.

NARKOMANIA to sytuacja, w której ktoś uzależnił się już od jakiejś substancji narkotycznej lub od całej grupy substancji uzależniających. Alkohol i inne substancje chemiczne, które mogą zmieniać procesy myślenia i stany emocjonalne, różnią się od klasycznych narkotyków jedynie tym, że dłużej trwa proces uzależniania się, podczas gdy w przypadku narkotyków klasycznych można się uzależnić już po jednorazowym kontakcie z nimi. Ponadto klasyczne narkotyki (naturalne i syntetyczne) są **ZAWSZE** zażywane w ich funkcji narkotycznej podczas gdy można posługiwać się np. alkoholem czy lekami uśmierzającymi w sposób nie narkotyczny lub zgoła leczniczy.

2. DIAGNOZA PRZYCZYN NARKOMANII JAKO PODSTAWA PROFILAKTYKI I TERAPII

W ciągu ostatnich dziesięcioleci można zaobserwować zmiany w patrzeniu na **PRZYCZYNY** narkomanii. Jeszcze nie tak dawno uważano, że sięganie po narkotyki wynika ze złej woli i deprawacji albo z braku informacji na temat szkodliwości tych substancji. Było to więc **MORALIZATORSKIE** patrzanie na narkomanię. Przy takim założeniu zapobieganie i terapia narkomanii polegały na piętnowaniu tego zjawiska, straszaniu bolesnymi konsekwencjami, a także na odwoływaniu się do dobrej woli i sumienia ludzi.

Szybko jednak okazało się, że sprawa jest bardziej złożona i że sama dobra wola tu nie wystarczy, bo w grę wchodzi jakaś dziwna siła i atrakcyjność narkotyków. Źródła tej siły zaczęto szukać w sferze filozofii i neurologii. Pojawiło się w ten sposób **BIOLOGIZUJĄCE** patrzanie na narkomanię, czyli traktowanie tego zjawiska jako wyniku predyspozycji, dziedziczonych genetycznie. Także ta interpretacja okazała się nie wystarczająca, gdyż nawet jeśli ktoś ma skłonności biologiczne, to mogą one jedynie przyspieszyć proces uzależnienia. **NIE TŁUMACZĄ, DLACZEGO TEN PROCES SIĘ W OGÓLE ZACZYNA, CZYLI DLACZEGO DANA OSOBA SIĘGA PO NARKOTYKI.**

Aby to zrozumieć, trzeba zajrzeć głębiej w tajemnicę człowieka. W ten sposób dotarliśmy do **PSYCHOLOGIZUJĄCEGO** modelu narkomanii. Model ten opiera się na ważnym odkryciu, że niezwykła atrakcyjność narkotyków dla pewnych osób nie wynika z atrakcyjności biologicznej takich substancji (narkotyki są zawsze szkodliwe dla organizmu) lecz z ich atrakcyjności **EMOCJONALNEJ**. Każdy człowiek pragnie być w dobrym nastroju i dąży do zapewnienia sobie dobrego samopoczucia. Jeśli np. przeżywa ból



czy lęk, to chciałby to zmienić. Nie ma jednak możliwości, by nakazać sobie przeżywanie np. radości, spokoju czy poczucia bezpieczeństwa. Człowiek nie posiada bezpośredniej władzy nad emocjami i przeżyciami. Nie może ich sobie dowolnie nakazywać czy zakazywać.

Tutaj właśnie tkwi tajemnica siły narkotyków: substancje te POSIADAJĄ WŁADZĘ, KTÓREJ NIE MA CZŁOWIEK; POTRAFIĄ SZYBKO I SKUTECZNIE ZMIENIAĆ LUDZKIE EMOCJE. Są więc bardzo atrakcyjne dla tych, którzy doświadczają bolesnych przeżyć i chcą pozbyć się ich szybko i za każdą cenę. Perspektywa psychologiczna, która ukazuje to zjawisko, przybliżyła nas znacznie bar-

dziej do prawdy o genezie narkomanii niż perspektywa moralizatorska czy biologizująca. Jednak perspektywa ta – obecnie najbardziej rozpowszechniona – nadal nie ukazuje całej prawdy. Nie sięga istoty problemu narkomanii, bo tkwi on GŁĘBIEJ.

Przeżycia i stany emocjonalne człowieka nie są bowiem czymś przypadkowym lecz ODSŁANIAJĄ PRAWDĘ O CAŁEJ JEGO SYTUACJI EGZYSTENCJALNEJ. Zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych informacje emocjonalne są zwykle dokładniejsze niż informacje intelektualne – właśnie dlatego, że człowiek nie może dowolnie manipulować swymi emocjami, podczas gdy może niemal bez granic manipulować myśleniem na temat własnego życia. Łatwiej przecież łudzić się, a nawet oszukiwać samego siebie, w myśleniu niż w przeżywaniu emocjonalnym. Wbrew zupełnie oczywistym faktom człowiek może sobie wmawiać, że ma rację lub, że nie jest uzależniony. Trudno natomiast łudzić się, że jest się w dobrym nastroju, gdy ktoś przeżywa np. dramatyczny lęk czy depresję.

EMOCJE NIE SĄ WIĘC SAMODZIELNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ. SĄ INFORMACJĄ O TYM, CO SIĘ DZIEJE W ŻYCIU DANEGO CZŁOWIEKA. Z tego powodu interpretacja narkomanii jako zjawiska związanego z ludzkimi emocjami jest zatrzymaniem się w połowie drogi. Kiedy rozmawiam z narkomanami, to zdumiewam się, jak spontanicznie i trafnie oni

sami demaskują OSTATECZNE POWODY SIĘGANIA PO NARKOTYKI. Przykładem niech będą słowa dwudziestoletniej narkomanki, która w rozmowie ze mną powiedziała: „Nie rozumiem dlaczego ksiądz nie chce, bym sięgała po narkotyki, skoro dzięki nim jest mi lepiej i chce mi się żyć.”

Dopiero tu docieramy do najważniejszego i ostatecznego powodu sięgania po narkotyki. Tym powodem jest fakt, że dana osoba PRZEŻYWA SWOJE ŻYCIE JAKO BOLESNY CIĘŻAR I OGROMNIE TĘSKNI ZA DOŚWIADCZENIEM ULGI. CZASEM ZA KAŻDĄ CENĘ. Ta dziewczyna sięga po narkotyki po to, by uciec od siebie i od bolesnej rzeczywistości, w której żyje. Powodem brania narkotyków nie jest zatem ostatecznie ani zła wola, ani skłonności czy obciążenia genetyczne organizmu lecz KRYZYS ŻYCIA, sygnalizowany przez bolesne stany emocjonalne.

Jeśli model terapeutyczny ogranicza się do detoksykacji oraz do demaskowania i pokonywania psychicznych mechanizmów narkomanii, to tego typu pomoc terapeutyczna W OGÓLE NIE LECZY NARKOMANII, LECZ JEDYNIEM ZMNIJSZA LUB LIKWIDUJE JEJ BIOLOGICZNE I PSYCHICZNE SKUTKI. Innymi słowy, człowiek uzależniony, który dzięki leczeniu odzyskał pełne zdrowie fizyczne oraz poradził sobie z psychicznymi mechanizmami uzależnienia, ale nie uczynił nic więcej, WRACA JEDYNIEM DO PUNKTU WYJŚCIA, czyli do sytuacji, w której ZACZAŁ SIĘGAĆ PO RAZ PIERWSZY PO NARKOTYKI, MIMO ŻE NIE BYŁ JESZCZE WTEDY OD NICH UZALEŻNIONY.

Takie modele terapeutyczne opierają się na analizie procesu uzależnienia, ale nie sięgają do podstawowego dla terapii pytania, które brzmi: DLACZEGO PROCES UZALEŻNIENIA W OGÓLE SIĘ ROZPOCZAŁ?

Podobne ograniczenia cechują większość istniejących programów profilaktycznych. Mimo że na ogół nie ograniczają się one do udzielania informacji o narkotykach, to jednak nawet najlepsze KOŃCZĄ SIĘ TAM, GDZIE ZACZYNA SIĘ ISTOTA PROBLEMU. Programy te nie ograniczają się do straszenia narkotykami i do samych zakazów, ale precyzyjnie i spokojnie przekazują informacje na temat działania substancji narkotycznych oraz na temat destrukcji biologicznej i psychospołecznej, jakiej dokonują. Ponadto uczą one asertywnego i skutecznego przeciwstawiania się naciskom środowiska, które namawia do sięgania po narkotyki. Uczą także wyrażania emocji, zwłaszcza bolesnych, aby w ten sposób eliminować potrzebę ich zagłuszania drogą chemiczną. Tutaj jednak zatrzymują się te programy. Nie stawiają one zwykle najważniejszego dla profilaktyki pytania, które brzmi: SKĄD SIĘ BIORĄ I CO SYGNALIZUJĄ BOLESNE STANY EMOCJONALNE U DZIECI I MŁODZIEŻY?

W ten sposób doszliśmy do najważniejszych pytań dla terapii i profilaktyki, gdy chodzi o odkrycie PRZYCZYŃ narkomanii i ostatecznych źródeł zagrożeń w tej dziedzinie. Skuteczna terapia powinna nie tylko demaskować konsekwentnie uzależnienia od narkotyków, ale także odkryć, dlaczego u danej osoby w ogóle rozpoczął się proces uzależnienia? Podobnie, profilaktyka to nie tylko przekazywanie informacji o narkotykach i uczenie rozpoznawania własnych emocji, lecz także pytanie o ŹRÓDŁO bolesnych stanów emocjonalnych, z którymi młodzi mogą sobie nie poradzić mimo najlepszych chęci.

Odpowiedź na oba pytania jest ta sama: u podstaw bolesnych emocji i sięgania po narkotyki leży ostatecznie KRYZYS ŻYCIA. A skoro tak, to ZAPOBIEGANIE narkomanii polega ostatecznie NA UCZENIU DZIECI I MŁODZIEŻY DOJRZAŁEJ POSTAWY WOBEC ŻYCIA. TERAPIA natomiast nie będzie skuteczna, JEŚLI NIE POMOŻE POKONAĆ DOTYCHCZASOWEGO KRYZYSU ŻYCIA i nie wprowadzi w świat, który przyniesie narkomanowi większe korzyści i większą radość niż sięganie po narkotyki. Leczenie narkomanii jest jednak znacznie trudniejsze niż jej zapobieganie, gdyż oprócz uczenia dojrzałej postawy wobec życia, aby zlikwidować PRZYCZYNY sięgania po narkotyki, trzeba najpierw lub jednocześnie likwidować biologiczne i psychiczne SKUTKI sięgania po narkotyki.

3. DUCHOWOŚĆ JAKO ODKRYWANIE TAJEMNICY ŻYCIA

Powtórzmy, jeśli ostatecznym źródłem narkomanii jest kryzys życia to skuteczna profilaktyka i terapia nie może ograniczać się do sfery biologicznej i psychicznej. Musi wkraczać w sferę ludzkiej duchowości, gdyż ZAJĘCIE DOJRZAŁEJ POSTAWY WOBEC ŻYCIA JEST MOŻLIWE, TYLKO W SFERZE DUCHOWEJ. Duchowość jest bowiem sferą, w której człowiek stawia sobie pytanie o to, kim jest i po co żyje, w oparciu o jakie wartości i sposoby życia może w pełni zrealizować swe możliwości i dążenia lub pragnienia. Dopóki osoba nie rozwinie sfery duchowej, dopóty nie może zająć dojrzałej postawy wobec siebie, świata i życia. Nie można przecież zająć dojrzałej postawy wobec rzeczywistości, której się nie rozumie.

Nie sposób zrozumieć samego siebie z jakiegokolwiek innej perspektywy niż sfera duchowa. Jeśli np. kontaktuję się z samym sobą jedynie poprzez ciało to ono nie może mi wyjaśnić tajemnicy człowieka, gdyż ciało nie wie kim jest człowiek i po co żyje. Ciało odczuwa jedynie własne potrzeby i popędy.

Pozostawione samemu sobie ciało staje się rodzajem nowotworu, który podporządkowuje sobie całego człowieka i żyje jego kosztem.

Podobnie, człowiek nie może zrozumieć samego siebie, jeśli kontaktuje się jedynie z własną psychiką, a więc z własnymi myślami i sposobami przeżywania. Umysł ludzki posiada zdolność myślenia, ale nie jest źródłem wiedzy o tajemnicy człowieka. Umysł może tę tajemnicę odkryć, ale nie może jej własną mocą ustalić czy wymyślić. Pozostawiony sam sobie umysł ludzki nie szuka prawdy, lecz wygodnych dla siebie uzasadnień, a nawet iluzji. W sposób spontaniczny kieruje się tzw. logiką prywatną, która może wypaczać postawę wobec siebie i życia. Podobnie emocje nie wiedzą, kim jest człowiek i jaką postawę powinien zająć wobec własnej rzeczywistości. Pozostawione same sobie także emocje kierują się własną logiką – szukają dobrego samopoczucia. Również za cenę niszczenia człowieka, którego są częścią.

Niezwykłością sfery duchowej jest fakt, że w tej sferze i tylko w tej sferze człowiek może ZAPYTAĆ SIĘ o własną tajemnicę nie z perspektywy cząstkowej (cielesnej czy psychicznej) lecz z PERSPEKTYWY CAŁEGO CZŁOWIEKA. I tylko w tej sferze można ZNALEŹĆ OSTATECZNĄ ODPOWIEDŹ, która stanie się podstawą zajęcia dojrzałej postawy wobec życia. DUCHOWOŚĆ ZACZYNA SIĘ ZATEM DOPIERO TAM, GDZIE CZŁOWIEK WZNOSI SIĘ PONAD SWOJE CIAŁO I INTELEKT, ABY POSTAWIĆ SOBIE PYTANIE O TO, KIM JEST I PO CO ŻYJE, A TAKŻE JAKI SENS MA JEGO CIAŁO, JEGO MYŚLENIE I EMOCJE.

Pierwszym zagrożeniem w tym względzie jest nazywanie duchowością tego, co w rzeczywistości duchowością nie jest. Dla przykładu, różnego rodzaju wzruszenia, wrażenia estetyczne, ogólne medytacje, zachwyty nad przyrodą – to jedynie ćwiczenia na koncentrację lub poszerzanie wrażliwości psychicznej, ale nie duchowość. Istnieje więc GROŹBA ZASTĄPIENIA DUCHOWOŚCI JEJ NAMIASKĄ. Drugim zagrożeniem jest ZADOWOLENIE SIĘ NIE DUCHOWYMI ODPOWIEDZIAMI NA DUCHOWE PYTANIA. Oznacza to sytuację, w której człowiek stawia sobie pytanie o to, kim jest i po co żyje, ale odpowiedzi szuka w swoim ciele czy w sferze psychicznej. Wtedy także mamy do czynienia z iluzją duchowości.

Gdy brak jest duchowości lub gdy człowiek rozwija jedynie jej namiastkę w wyżej wymienionych postaciach, to z definicji nie może zająć dojrzałej postawy wobec życia. A postawa błędna będzie prowadzić do bolesnych emocji, co wiąże się z ryzykiem różnego rodzaju uzależnień. NIE MA WIĘC WOLNOŚCI BEZ DUCHOWOŚCI, gdyż człowiek nie może odpowiedzialnie kierować sobą i swoim życiem dopóki nie wie, kim jest i po



co żyje. Człowiek bez duchowości to człowiek z definicji uzależniony od jednej ze swoich sfer cząstkowych albo od środowiska zewnętrznego.

W praktyce oznacza to, że człowiek, który nie rozwinął sfery duchowej, uzależnia się od swego ciała (np. obżarstwo, lenistwo, nadmierny seksualizm), od subiektywnego myślenia (różne systemy iluzji i zaprzeczeń prawdy o własnym życiu), od emocji (ucieczka od emocji za wszelką cenę lub bierność uleganie emocjom, kierowanie

się tym, co przyjemne, a nie tym, co wartościowe), od nacisków środowiska (robię to, co większość, bo sam nie wiem, kim jestem i po co żyję), od określonych osób (uleganie innym lub posługiwanie się nimi do własnych celów) czy od określonych rzeczy (pieniądze, władza). Człowiek z niedorozwojem sfery duchowej jest w jakimś stopniu uzależniony od wszystkich tych czynników jednocześnie, chociaż zwykle jakaś forma uzależnienia okazuje się dominująca i zauważalna z zewnątrz.

Wszystkie te formy uzależnienia to ostatecznie wynik dramatycznego **ZAWĘŻENIA PRAGNIĘĆ**, typowego dla człowieka pozbawionego duchowości. Są ludzie, dla których jedynym pragnieniem jest tylko np. posiadanie pieniędzy, alkohol, seks, narkotyk. W takiej sytuacji człowiek staje się niewolnikiem tych nielicznych pragnień, które mu jeszcze pozostały. Dzieje się tak dlatego, że te zawężone pragnienia okazują się niezwykle silne, niemal obsesyjne, gdyż pochłaniają całą energię życiową człowieka i nie mają konkurencji. Wydają się jedyną drogą do szczęścia.

Łatwo zauważyć, że obecnie w naszym społeczeństwie dążeniu do dobrobytu materialnego towarzyszy rosnące ubóstwo duchowe. Nastąpiło zawężenie ludzkich pragnień i aspiracji do koncentracji na ciele i na dobrym samopoczuciu emocjonalnym za każdą cenę. Środki przekazu, czasopisma dla dzieci i młodzieży, reklamy, dominująca mentalność i moda promują styl życia, który wyłącza duchowość, a przez to zawęża pragnienia i prowadzi do uzależnień. Dominuje obecnie człowiek ciała i emocji kosztem człowieka ducha. Dlatego też mamy tylu uzależnionych, zwłaszcza wśród ludzi młodych.

W sferze duchowej człowiek może zająć świadomą i dojrzałą postawę wobec całej swojej rzeczywistości, a w konsekwencji może osiągnąć wewnę-

trzną wolność i satysfakcję z życia. A to właśnie stanowi istotę profilaktyki i terapii uzależnień. Przyjrzyjmy się pokrótce, na czym polega dojrzała postawa wobec życia, której osiągnięcie jest możliwe jedynie dla człowieka duchowego.

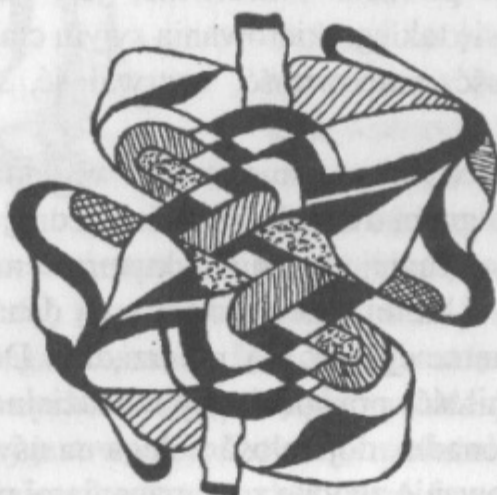
Wymaga ona, po pierwsze, dojrzałego odniesienia się do własnej rzeczywistości cielesnej. Oznacza to, że młody człowiek nie utożsamia się jedynie z własnym ciałem i nie ulega dyktaturze ciała, a więc instynktów, popędów czy cielesnych jedynie potrzeb. Przeciwnie, jest zdolny do dyscypliny wewnętrznej oraz uczy się takiego kierowania swym ciałem, by wyrażało ono miłość, odpowiedzialność, pracowitość, wytrwałość, służbę na rzecz bliźniego.

Po drugie, dojrzałość wymaga umiejętności w odniesieniu do własnych emocji. W tej dziedzinie grożą dwie skrajności. Z jednej strony grozi unikanie kontaktu z emocjami, a z drugiej uleganie dyktaturze emocji. Dojrzałość w tej dziedzinie to sytuacja, w której emocje informują daną osobę o jej sytuacji wewnętrznej czy zewnętrznej, ale nią nie rządzą. Decyzje należy podejmować w oparciu o miłość, prawdę i odpowiedzialność, a nie w oparciu o stany emocjonalne. Ponadto, dojrzałość polega na uświadomieniu sobie, że celem życia jest postępowanie zgodne z wymaganiami prawdy i miłości, a nie szukanie dobrego samopoczucia emocjonalnego za wszelką cenę. Złe samopoczucie nie jest nieszczęściem, lecz ceną, chociaż bolesną, informacją. A dobre samopoczucie jest osiągalne jedynie jako **KONSEKWENCJA SZLACHETNEGO ŻYCIA**.

Dojrzałość wymaga ponadto odpowiedzialnego posługiwania się własnym myśleniem. Istnieje bowiem ścisły związek między jakością myślenia a jakością postępowania i życia. Zagrożenie w tej dziedzinie płynie z faktu, że człowiek jest w stanie manipulować własnym myśleniem. Potrafi tak dobrać argumenty i tak selekcjonować informacje, by przekonać innych, a nawet samego siebie o tym, o czym chce być przekonany. Także wtedy, gdy przeczą temu oczywiste fakty. Przykładem błędnego myślenia może być przekonanie ludzi młodych, że sięgają po alkohol na potwierdzenie własnej dojrzałości czy niezależności. Odpowiedzialność w dziedzinie myślenia polega na odwadze i wolności szukania i uznawania prawdy obiektywnej. Także wtedy, gdy okazuje się ona dla kogoś bolesna, wymagająca, trudna. Chodzi więc o to, by mieć rację w życiu, a nie tylko w myśleniu. Dojrzałość w tej dziedzinie oznacza ostatecznie wolność od dyktatury subiektywnego myślenia oraz zdolność szukania prawdy, która wyzwala.

Zajęcie takiej postawy wobec całej swej rzeczywistości jest **OWOCEM DOJRZAŁOŚCI DUCHOWEJ**. Dojrzała duchowość to uzyskanie **POGŁĘ-**

BIONEJ I PRAWDZIWEJ ODPOWIEDZI na pytanie o tajemnicę człowieka i sens życia. Dzięki temu sfera duchowa – i tylko ona – może stać się CENTRALNYM SYSTEMEM KIEROWANIA ŻYCIEM. Jednak SAMA DUCHOWOŚĆ NIE WYSTARCZY! Dana osoba może mieć przecież świadomość tego, kim jest i po co żyje a mimo to może nie mieć siły i motywacji, by żyć w zgodzie z samym sobą i z własnymi dążeniami czy ideałami. DUCHOWOŚĆ JEST RĘKOJMIĄ ODPOWIEDZIALNEGO ŻYCIA.



NASZE KSIĄŻKI



Wiktor Osiatyński

U ŹRÓDEŁ UZALEŻNIEŃ

W 21 numerze Arki Renata Durda przedstawiła wydaną niedawno w języku polskim książkę Johna Bradshawa zatytułowaną „Toksyczny wstyd”. Książce Bradshawa warto poświęcić więcej uwagi. Zwłaszcza tym jej fragmen tom, w których autor analizuje źródła toksycznego wstydu,

pokazuje związek między wstydem a uzależnieniem oraz pisze, jak sobie radzić z uwewnętrznionym wstydem.

* * *

Głównym źródłem toksycznego wstydu bywa dysfunkcyjna ro-

dzina. W takiej rodzinie wstyd krąży trzema drogami. Pierwsza to przekazywanie go dzieciom przez spętanych wstydem rodziców. Kto sam się nie ceni, nie nauczy tego swego dziecka. Wrzeszcząc na dziecko, oskarżając i krytykując je, rodzice przelicają na dzieci własny wstyd, przed którym próbują uciec. „Dziecko wychowujące się w rodzinie spętanej wstydem musi uwierzyć, że jest złe, niegodne miłości. Nie ma innego wyboru. Nie rozumie przecież, że rodzice sami czują się upokorzeni, sami mają wiele niezaspokojonych potrzeb, a czasami są po prostu chorzy psychicznie”.

Wstyd jest dziedziczony także poprzez sekrety rodzinne. Może nim być wszystko, czego się wstydzimy: zabójstwa, samobójstwa, kazirodztwo, aborcje, mezalianse, uzależnienia, katastrofy finansowe, publiczne ośmnieszenia, a nawet pochodzenie narodowe czy społeczne. Takie sekrety czasem trwają przez wiele pokoleń. Ukrywając sekret, nie możemy pracować nad źródłem wstydu i obezwładnić go.

Drugą drogą przekazywania wstydu są urazy zadawane w dzieciństwie. Porzucenie, brak opieki, krzywda i ból zadawane dziecku, jego wykorzystywanie uniemożliwiają wytworzenie się poczucia wartości i szacunku do samego siebie. Lekceważąc potrzeby dziecka, odmawiając mu swego czasu i uwagi, rodzice

komunikują dziecku, że jego potrzeby nie są ważne. Porzuceniem jest przy tym także pozostawienie dziecka sam na sam z trudnymi problemami, jak również wykorzystywanie dziecka do zaspokajania potrzeb emocjonalnych rodziców, które nie zostały zaspokojone w ich dzieciństwie, tacy „rodzice własnych rodziców” są spętani szczególnie wielkim wstydem.

Porzucenie emocjonalne powoduje utratę kontaktu z własnymi uczuciami, a jednocześnie dziecko tkwi w iluzorycznej więzi z rodzicami, będąc od nich całkowicie zależne, idealizuje ich. Kiedy zatem dziecko cierpi, nie przychodzi mu do głowy, że może to być z winy rodziców; raczej jest skłonne obwiniać siebie. To jeszcze bardziej pogłębia brak poczucia wartości u porzuconych bądź zaniedbanych dzieci.

Często jednak rodzice dodatkowo aktywnie zawstydzają dziecko. „Jak ci nie wstyd”, „nie jesteś nic wart”, „nic dobrego z ciebie nie wyrośnie” – to dość częste formy zwracania się do dziecka. W każdym z nas drzemie głos rodziców, zwany głosem wewnętrznym; ci, którym głos ten niesie treści negatywne, stają się niewolnikami wstydu.

Szczególnie destrukcyjnie wpływa zawstydzanie uczuć, czyli kojarzenie uczuć, emocji, popędów i potrzeb dziecka ze wstydem. Nie pozwalając dziecku płakać albo zawstydzając

smutek („nie bądź beksą”, „tylko sła-
bi ludzie płaczą”, „trzymaj się twar-
do”) otwieramy drogę do długotrwa-
łego żalu i rozpacz. Zawstydzany
i tłumiony lęk („nie bądź tchórzem”)
może doprowadzić do zachowań pa-
ranoicznych. Zawstydzona radość
(„uważaj, bo wpadasz w pychę”, „co
ci tak wesoło, zapomniałeś, ilu ludzi
jest w biedzie”) może odebrać dziec-
ku, a później dorosłemu umiejętność
cieszenia się życiem. Rodzice często
nakazują nam tłumić uczucia i wsty-
dzić się ich, a przecież to właśnie
kierując się głosem uczuć nabieramy
mądrości życiowej.

Zawstydzanie uczuć nie jest jed-
nak tylko domeną rodziców, ale tak-
że szkoły, religii i kultury. „W sukurs
toksycznej pedagogice śpieszy reli-
gia. Do szczególnie silnie potępia-
nych emocji należy gniew. Gniew
jest jednym z siedmiu grzechów głów-
nych. Kto je popełnia, idzie do
piekła. Tymczasem nauka Kościoła,
w wersji nie zniekształconej, głosi,
że grzechem głównym nie jest gniew
jako taki, lecz zachowanie spowodo-
wane gniewnym osądem sytuacji:
wrzeszczenie, przeklinanie, bicie,
publiczna krytyka i potępienie, prze-
moc fizyczna”. W takich właśnie
gwałtownych formach gniew dosłow-
nie „wychodzi bokiem”, jeśli nie
znajdzie wcześniej ujścia akceptowa-
nego bez wstydu i potępień. Jednym
z głównych problemów wychowaw-
czych współczesnego świata jest
znalezienie i wpojenie młodzieży

bezpiecznych form wyrażania gnie-
wu, strachu, smutku i innych uczuć.

Najsilniej zawstydzane są popędy
i doznania poznawcze w dziedzinie
seksualnej. Bradshaw podaje przy-
kład chłopca, który w pewnym okre-
sie rozwoju odkrywa własny nos.
Powoduje to zachwyty rodziców. Kie-
dy jednak odkrywa siusiaka, rodzina
wpada w popłoch, zakazuje mu go
dotykać, pokazywać i w ogóle o tym
mówić. Dziecko nie może tego zro-
zumieć, uczy się jedynie, że ma się
wstydzić części własnego wyposaże-
nia biologicznego. A zawstydzane
instynkty pragną za wszelką cenę
uwolnić się z klatki. Doświadczenie
pokazuje, że zdecydowana więk-
szość ludzi o kompulsywnych zacho-
waniach seksualnych oraz uzależnio-
nych od seksu przeżywała jako dzie-
ci zawstydzanie związane z seksem,
który był traktowany jak tabu.

Wstyd jest narzucany dzieciom nie
tylko przez rodziców, ale również
przez szkołę, gdzie część środków
mających motywować uczniów do
nauki i dobrego sprawowania odwo-
łuje się do zawstydzania. Rówieśnicy
też nie oszczędzają kolegów, a litera-
tura przedmiotu pełna jest dowodów
na to, jak okrutnie potrafią dokuczać
starsze dzieci, zwłaszcza rodzeńst-
wo. Wstyd wzmagają również religie
zakładające, że zło tkwi w człowieku
już od urodzenia, toteż wychowanie
powinno zmuszać dziecko do posłu-
szeństwa i przełamać jego skłonność
do zła. Wizja karzącego Boga, mini-

malizowanie wpływu człowieka na własne zbawienie, zawstydzanie sfery seksualnej, perfekcjonizm – to dodatkowy potencjał wstydu religijnego, który może zostać uruchomiony przez nieświadomego duchownego czy katechetę. Zdaniem Bradshawa także w kulturze współczesnej istnieją silne źródła wstydu, takie jak mit sukcesu, przerost indywidualizmu, ideał fizycznej doskonałości człowieka czy nakaz tłumienia emocji i skrywania uczuć.

Pod wpływem tych i wielu innych czynników u niektórych ludzi wstyd staje się naczelną emocją, podporządkowującą sobie wszystkie inne uczucia. „Wstyd rodzi wstyd. Cykl ten uruchamia fałszywy system przekonań, wspólny wszystkim ludziom uzależnionym: nikt ich nie zechce ani nie pokocha takimi, jakimi są. W rzeczywistości oni sami nie potrafią siebie pokochać”.

Odtąd wstyd zatruje życie ludziom wokół nas, a przede wszystkim nas samych. Zepchnięty do podświadomości będzie kierował nami z ukrycia. Będziemy szukać ulgi na dojmujący brak poczucia wartości. Jeden spróbuje ją znaleźć w nadludzkiej pracy, w perfekcjonizmie, czasem w wielkich osiągnięciach. Drugi w grupie przestępczej, w której łamanie norm będzie miało świadczyć o sile i charakterze. Inni mogą uciec w chorobę, wymuszając na otoczeniu troskę, opiekę i czułość, której byli pozbawieni. (Zdaniem Bradshawa

„wszystkie choroby psychosomatyczne opierają się na konwersji emocji w objawy chorobowe”). Jeszcze inni znajdą lekarstwo w dewocji albo w innej postawie dającej poczucie wyższości oraz „prawo” do krytykowania, osądzania i potępienia otoczenia. Niektórzy rozładują wstyd i nagromadzoną złość na swoich podwładnych, uczniach lub pacjentach. Każdy, kto nie przepracował własnych urazów, przeniesie wstyd na dzieci. Większość wpadnie w jakiś rodzaj uzależnienia.

* * *

„Jeżeli pęta cię wstyd, czeka cię niechybnie uzależnienie” – twierdzi Bradshaw. Lecząc wielu uzależnionych pacjentów nie spotkał ani jednego, kto nie miałby problemów związanych z porzuceniem i uwewnętrznionym wstydem. Trudno zresztą nie dostrzec związku między szczególną podatnością na uzależnienie a wiekiem dorastania. W tym wieku młody człowiek przeżywa błyskawiczne i ogromne zmiany: zmienia się jego wygląd, kształt ciała, zaczyna odczuwać popędy i instynkty, których nie rozumie i których się boi i wstydzi. Szkoła i Kościół rzadko kiedy dostrzegają te problemy, tradycyjna kultura każe je przemilczać, pozostawiając rodzicom. A przecież rodzice akurat w tym okresie również przeżywają lęk i bezradność związaną z dąże-

niem dziecka do wyzwolenia się spod kontroli. Sygnały świadczące o miłości i opiece rodziców przeplatają się z pragnieniem zwiększenia kontroli, karania i utrzymania dziecka w ryzach. Toteż w tym właśnie okresie rodzice nie szczędzą dorastającemu dziecku zawstydzających komunikatów. Nic dziwnego, że zawstydzone swego ciała dziewczęta wpadają w anoreksję czy bulimię, a chłopcy – w alkoholizm czy narkomanię, która zresztą coraz częściej zagarnia młode dziewczęta.

Uzależnienie zazwyczaj zaczyna się od tego, że jakiś środek skutecznie łagodzi ból, spowodowany wstydem. Nie oznacza to, że każdy, kto sporo i często je lub je za mało, kto nadmiernie pracuje albo kto dużo się gimnastykuje jest uzależniony. Ale ten, kto robi to po to, by ukryć lub zmniejszyć wstyd, by poprawić sobie wyobrażenia na własny temat – łatwo może się uzależnić.

Uzależnienie często przybiera podstępna postać cykliczną. Ciągi pijackie są przerywane okresami abstynencji. Objadanie się jest przeplatane głodówkami i cudownymi dietami, a po okresach nie kontrolowanego seksu następują miesiące purytanizmu.

Bradshaw niezwykle ciekawie pokazuje, w jaki sposób rozluźnienie kontroli pociąga za sobą wzmocnienie zachowań kontrolnych, takich jak praca, dieta, sprzątanie, skrupulatność czy oszczędzanie. Ale czło-

wiek nie może długo wytrzymać z narzuconymi sobie perfekcyjnymi standardami kontroli. Jeżeli ktoś wpadł w kompulsywnokontrolny cykl, każde najmniejsze odstępstwo od sztywnych rygorów kontroli powoduje atak wstydu, spadek poczucia wartości, przeświadczenie „i tak wszystko na nic”, które uzasadnia nagły przeskok w zachowanie kompulsywne.

Pułapka polega na tym, że zachowania kontrolne są nagradzane nie tylko przez uzależnionego, ale również przez jego otoczenie i społeczeństwo. Żony alkoholików nie mogą się doczekać chwili, gdy mąż przestanie pić i pełen wstydu oraz poczucia winy będzie się kajać, chodzić po zakupy, myć podłogę, służyć im, by odrobić to, co nawywiłaj podczas ciągu. Pracodawcy wiedzą, że kiedy pracownik przestanie pić, odrobi straty z nawiązką. Inni po ciągach pijackich tworzą, ja sam napisałem kilkanaście książek głównie po to, by się ucłowieczyć i udowodnić światu i sobie, że mimo pijaństw jestem coś wart. Słowem, zachowania kontrolne najczęściej są postrzegane jako wartości pozytywne. Toteż bardzo wielu ludzi podejmuje zobowiązania, że zaniecha działań kompulsywnych po to, by doskonalić zachowania kontrolne: lepiej pracować, więcej tworzyć, opiekować się rodziną. Wcześniej czy później prowadzi to do powrotu do zachowań kompulsywnych. Z czasem okazuje się, że

po to, by wyzdrowieć z uzależnienia i zachować zdrowie trzeba odrzucić również zachowania kontrolne, czyli to, co człowiek najbardziej w sobie cenił, a inni podziwiali. Trzeba odkryć piękno życia jako życia, piękno świata jako świata oraz uwierzyć we własną wartość – niezależnie od dokonania. Słowem, trzeba przewyciężyć wstyd.

* * *

Nie jest to łatwe, gdyż wstyd jest ukryty bardzo głęboko. Można go jednak rozpoznać po maskach, jakie przybiera. Przerost ambicji lub dążeń do osiągnięć, niezdolność do przyjęcia pochwały bez zdeprecjonowania siebie samego, spora liczba sekretów i tajemnic, krytykanctwo – to tylko kilka masek toksycznego wstydu. Najczęściej inni mogą je zdjąć na długo przed zainteresowanym; taka zresztą jest natura większości masek, jakie zakładamy, żeby się ukryć przed światem; dla innych one są przezroczyste, a tylko nam zasłaniają widok. Ale my sami zrywamy maski przeważnie wtedy, kiedy własne cierpienie zmusza nas do porzucenia złudzeń i dostrzeżenia prawdy.

Czasem może nam pomóc identyfikacja z kimś, kto podobnie cierpi. Wielu czytelników będzie mogło odnaleźć siebie w pierwszej części książki Bradshawa, poświęconej czynnikiem zawstydzania, kryjóvkom toksycznego wstydu oraz środkom i mechanizmom obronnym, ja-

kie stosujemy, żeby go ukryć. Taki czytelnik będzie mógł korzystając z drugiej części książki zacząć sobie z nim radzić.

„Każdy, kto nie przepracował własnych urazów z dzieciństwa, skazany jest na powtórzenie ich na własnych dzieciach” – pisze Bradshaw. Bywa, że te urazy to ciąg porzuceń, gwałtów, przemocy i zawstydzania. Ale czasem jeden, jedyny epizod formuje późniejszy wstyd i całe życie, podporządkowane poszukiwaniu sposobów radzenia sobie z nim. Takich urazów nie chcemy pamiętać, spychamy je do podświadomości, ja sam swoje dzieciństwo – niezbyt radosne, ale w końcu też nie dramatyczne – pamiętam tylko wrywkowo; znam ludzi, którzy w ogóle niczego nie pamiętają z dzieciństwa, a nawet z młodości. Po to, by uleczyć się ze wstydu, trzeba je sobie przypomnieć, odnaleźć swoje porzucone dziecko, przygarnąć je i pokochać. W tym celu nie wystarczy po prostu przeczytać książkę Bradshawa, lecz trzeba ją gruntownie przerobić: zrobić ćwiczenia i pisać dzienniczki, medytować, sięgać do pomocy terapeutów oraz grupy wsparcia złożonej z ludzi rozwiązujących podobne problemy. Druga część „Wstydu” to doskonały podręcznik do takiej pracy.

Bradshaw opisuje tu, w jaki sposób do radzenia sobie ze wstydem można zastosować program Dwunastu Kroków. Sugeruje jak nawiązać kontakt z porzuconym dzieckiem

wewnętrznym, jak zaakceptować uczucia, potrzeby i pragnienia, których się wstydzimy i jak pokochać siebie. „Największym wrogiem toksycznego wstydu jest stwierdzenie: »Kocham siebie«” – pisze Bradshaw. A każdy, kto wydobywał się ze wstydu lub z uzależnienia wie, że trzeba wiele lat pracować, by umieć te słowa wypowiedzieć na głos i w nie naprawdę uwierzyć. By pokochać siebie za to, kim jesteśmy, a nie za to, co robimy. A nawet, by po prostu nauczyć się odróżniać to, kim jestem, od tego, co robię.

Bradshaw pomaga też uzdrowić bolesne wspomnienia i zmienić obraz siebie oraz ujarzmić wewnętrzny głos, stale nas krytykujący i mówiący, że nic nie jesteśmy warci. Radzi, by „świadomie zaniechać realizacji nakazów głosu wewnętrznego albo wręcz im się czynnie przeciwstawić”. By natychmiast przerywać zawstydzające myśli, które przybierają formy samoponiżenia („jestem nieudacznikiem”, „nie jestem nic wart”, „jestem brzydka”), katastrofizmu („nie poradzę sobie z tym”) lub nie uzasadnionych wyrzutów sumienia i rozamiętywania strat. By koncentrować się nie na problemie, lecz na jego rozwiązaniu. I przede wszystkim, by codziennie zapisywać jakieś pozytywne zdanie na swój temat i powtarzać te afirmacje po kilkanaście razy. (Ważne zresztą, by takie afirmacje powtarzać także w drugiej i trzeciej osobie liczby pojedynczej „ponieważ

w tych osobach formułowana była większość komunikatów, które utrwały w tobie toksyczny wstyd”).

Pracując nad wstydem warto pamiętać, że „najgorsze opuszczenie już masz za sobą. Bo przecież twój wewnętrzny wstyd powstał dlatego, że w dzieciństwie opuścili cię najbliżsi. Nic gorszego ci się już nie może przytrafić”. Może natomiast spotkać cię nagroda, jaką jest przekształcenie toksycznego wstydu w zdrowy wstyd. Zdrowy wstyd mówi nam, że nasze możliwości są ograniczone, że istnieje coś i ktoś potężniejszy od nas, na czyją pomoc możemy liczyć. W ten sposób zdrowy wstyd otwiera drogę do duchowości.

Ta droga jest jednak długa i nawet najbardziej staranne przerobienie książki Bradshawa może co najwyżej otworzyć do niej drzwi. Przebudzenie duchowe jest bowiem możliwe dopiero po ponownym zintegrowaniu niższych poziomów świadomości, odrzuceniu własnego zakłamania, przewyciężeniu lęków oraz pozbyciu się skłonności do obwiniania innych i ferowania ocen. Po zaakceptowaniu siebie jako istoty niedoskonałej. Czyli po zaakceptowaniu w sobie człowieka, godnego miłości z racji samego istnienia.

John Bradshaw. **Toksyczny wstyd.** Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala. Tłumaczyła Helena Grzegorzewska-Klarkowska. Wydawnictwo „Akuracik”. Warszawa 1997. s. 271.

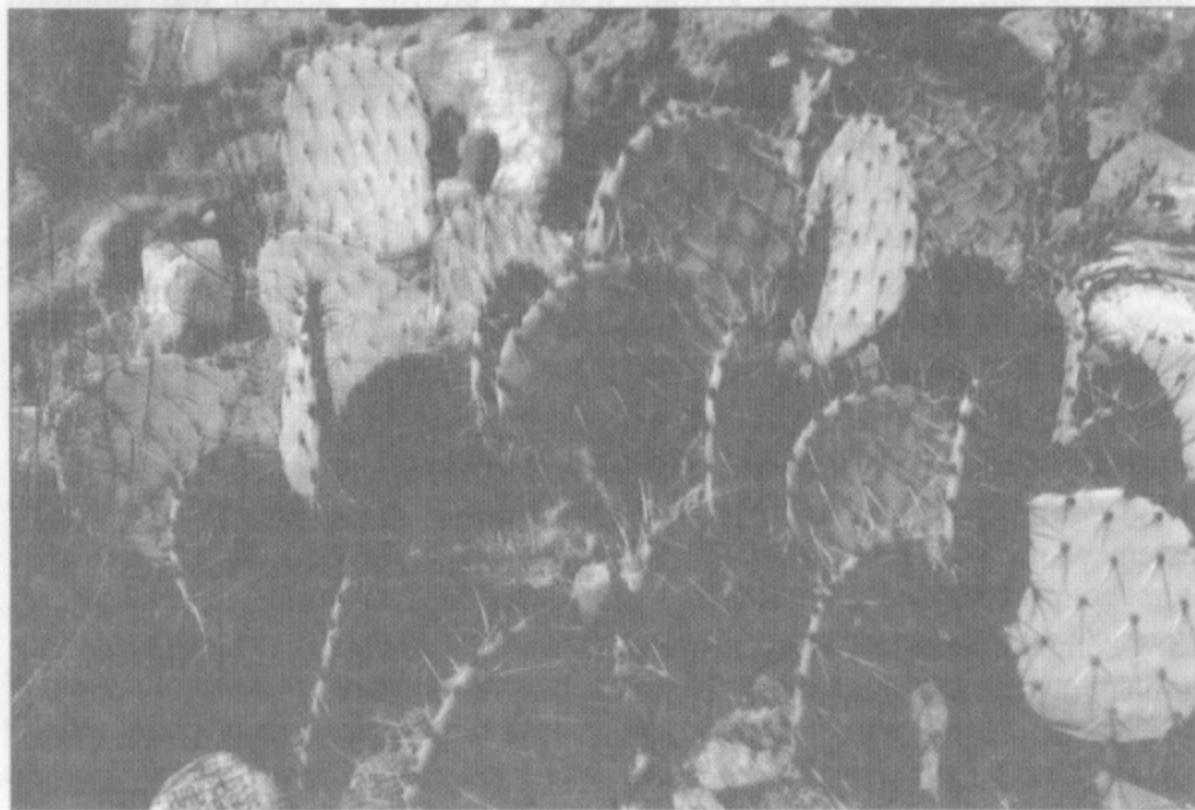
O WSTYDZIE

Książka Bradshawa na temat wstydu

Szok. Przecież ja sama pisząc ostatnio o moich „odkryciach” mówiłam o wstydzie, ale na koniec nieświadomie podsumowałam – boję się. Łatwiej mi było zaakceptować uczucie lęku niż wstydu.

Cofam się krok po kroku. Jeśli się wstydzę, to czego? Wydaje mi się, że to nie wstyd. Dobrze więc – boję się. Czego? Nie czego, a kogo? Mężczyzn. Ale dlaczego lęk? Boję się odrzucenia, nieakceptacji takiej jaka jestem. A gdy nie boję się, to i nie wstydzę, ale wtedy chyba nie jestem sobą. Wtedy gram. Tylko kogo? Okrutnie bolesne przypomnienie zdarzenia z dzieciństwa w czasie terapii. Niby nic wielkiego. Dostawałam tygodniowo 5 zł. Mogłam je dostać, ale pod warunkiem, że pod koniec tygodnia oceniłam się. Oceniłam moje zachowanie. Ile zarobiłam, ile było warte moje zachowanie – to dobre, a ile trzeba odjąć za to złe. W żywej gotówce. Moja wartość była jasno określona – 5 zł.

Dlaczego łączy mi się to z moimi relacjami z mężczyznami? Nie potrafię połączyć dzisiejszego wstydu lub jego braku, z tamtym ceremoniałem. Proszę o pomoc koleżankę, która zna moje wybory dotyczące płci odmiernej.



Wybory zawsze udowadniające mi, że się do niczego nie nadaję i zniechęcające do podejmowania dalszych prób. To ona pomogła mi zrozumieć. Moje sposoby na czyjeś uczucie, a właściwie na uwagę, to nadopiekuńczość i jedynie pragnienie dostania upragnionego kieszonkowego. Ten sposób zachowania polegał na odgadywaniu, co też mogłoby być oczekiwane i gotowości spełnienia tego zaocznie, bez uzgodnienia i zapytania, czy to w ogóle ma sens i jest komuś potrzebne.

„Zarabiałam” na kieszonkowe: byłam dobra i niczego nie wymagałam, a więc zasługiwałam! Albo drugi wariant postępowania. Mężczyzna, wobec którego czuję się zakompleksiona i moje uwielbienie z niemą prośbą – daj mi szansę, a ja postaram się być taką jak wyobrażam sobie, że chciałbyś mnie widzieć. Znowu bez sprawdzenia, ale zgodnie z moimi imaginacjami. Nadal zasługuję na tygodniówkę.

Zarabiam na kieszonkowe – świadectwo mojej wartości. W pierwszym przypadku stoję schylona, aż do bólu, a w drugim ten sam ból tylko od stania na palcach. Jedno i drugie bardzo męczące (pewnie dla obu stron!).

W żadnym przypadku nie jestem sobą. Wstydzę się, że mogłabym chcieć być akceptowana nie pochylając się lub nie wspinając. Wstydzę się być sobą. Na co dzień zwyczajnie chodzę sobie coraz pewniej po ziemi, czasem nie chce mi się schylać, a czasem wspinać. Ale czy to znaczy, że nie zasługuję na 5 zł? Przecież moja głowa wie, że samym swoim istnieniem zasługuję na uwagę, na miłość i przyjaźń (co się dzieje z uczuciami?).

Już dawno temu napisałam o odwadze bycia sobą. Przez cały czas nie zdawałam sobie sprawy, że wstydzę się siebie, przez co nie jestem sobą. To co wydawało mi się „byciem sobą” było jedynie czymś łatwiejszym, lżejszym niż moje współzależnione postępowanie, przez które było mi tak ciężko. A jednak system zasługiwania na kieszonkowe działał. Dziś zobaczyłam to bardzo wyraźnie, jak na moje dzisiejsze wymagania, aż za wyraźnie – bo czuję wstyd. Jest mi smutno, ale jestem zdeterminowana, by Małgosia była Małgosią. Mój smutek wynika z niepokoju, czy taką jaką jestem można mnie polubić, zaakceptować, pokochać? Może tak się stanie, że żaden mężczyzna, nie polubi mnie, ale może wreszcie ja sama skończę grę w wieczną wycenę mojej wartości. Chyba mam pomysł na afirmację dla siebie: Ja, Małgosia, jestem warta 5 zł, przez sam fakt mojego istnienia. A może nawet 55? □

PS. Czemu uczucia tak wolno schodzą się z tym, co wie głowa?! Ale dobrze, że w ogóle się schodzą!

Małgorzata S.

JAK OKRUCH LUSTRA, czyli tajemnica pewnej baśni

Jestem nauczycielką dzieci w młodym wieku szkolnym. W pracy z takimi dziećmi często korzysta się z baśni. Dzieci lubią baśnie. Wzruszają się losami bohaterów, uczą rozpoznawać dobro i zło, pociąga je magiczna atmosfera. Lubię pracować z baśniami. Zupełnie niedawno zaczęłam zajmować się – tylko teoretycznie – problemami uzależnień. Wszłam w całkiem inny świat – nie baśniowy. Trudno mi było początkowo zrozumieć, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie uzależniają się od alkoholu lub innych substancji, co pociąga za sobą tak duże zmiany w ich osobowości i zachowaniu.

Poznając mechanizmy uzależnienia i naturę nałogu dostrzegłam tajemnicę pewnej baśni. Coś, czego nie zauważyłam nigdy wcześniej, chociaż dotyczy to jednej z bardziej znanych baśni literackich. Sięgnęłam nawet do biografii jej autora, a wtedy upewniłam się, że moje skojarzenie jest chyba uzasadnione.

* * *

Urodził się w 1805 roku na duńskiej wyspie Fioni w mieście Odense. Ojciec jego był szewcem o nie spełnionych marzeniach zostania wy-

kształconym człowiekiem, matka – praczką nie umiejącą pisać i czytać. W domu zawsze panowała bieda, lecz chłopca otoczono wielką miłością i serdecznością. Babka wprowadzała go w świat opowiadanych baśni, ojciec zrobił teatrzyk kukielkowy, matka wychowała w atmosferze zabobonu i pobożności.

Jednak poza rodzinnym domem – zwłaszcza w szkole – chłopiec doznawał wielu upokorzeń: z powodu brzydkiego wyglądu, dziadka „wariata” i głośno wypowiadanych fantazji o bogatym pochodzeniu. A tymczasem nazwisko kończące się na „-sen”, w tym kraju wskazywało na kogoś niskiego stanu. Chodził więc do szkółki dla ubogich, gdzie uczono tylko czytać, pisać i rachować. Był dzieckiem bardzo wrażliwym i boleśnie odczuwał brak ludzkiej życzliwości. Zaprzyjaźnił się z rozlepiającym plakatów teatralnych i korzystając z wyobraźni i fantazji próbował z nich wysnuwać treść przedstawień.

Gdy miał 11 lat, zmarł ukochany ojciec – zabrała go Lodowa Dziewica – powiedziała zabobonna matka. Po śmierci ojca bieda stała się jeszcze bardziej dokuczliwa. Ale to

nie bieda stała się dla chłopca największym upokorzeniem. Wyszło na jaw coś bardziej wstydliviego.

Matka p i ł a. Mały Hans Christian Andersen – bo o nim tu mowa – musiał nosić wódkę matce piorącej nad rzeką. Było to bardzo poniżające, bo nawet sam burmistrz nagabywał chłopca o to, jak często i ile wódki niesie. Złośliwe uśmieszki i pogarda otoczenia stały się więc jeszcze bardziej dokuczliwe. W dodatku przepowiadano głośno chłopcu, że niechybnie skończy tak jak matka.

Ten wyśmiewany i upokarzany chłopiec nie rezygnuje jednak ze swoich ambicji. Chce zostać dramaturgiem i aktorem.

Gdy miał czternaście lat bieda zmusiła go do pracy w fabryce tytoniu, potem w warsztacie krawieckim. Ale to nie były miejsca dla wrażliwego chłopca. Wszyscy wyśmiewali jego próby deklamacji dramatów i wierszy oraz popisy wokalne. Mały Hans Christian coraz bardziej ucieka w samotność i marzy o wyjeździe do Kopenhagi. Gdy tylko uzyskał list polecający do znanej tancerki w Kopenhadze, opuścił rodzinne Odense. Miał wtedy czternaście lat i silne postanowienie zostania sławnym człowiekiem.

W Kopenhadze zostaje uczniem szkoły baletowej. Ociera się o ludzi teatru, uczy się śpiewu i aktorstwa. Chwyta się różnych zajęć, aby zarobić na skromne utrzymanie i naukę. Niestety, szybko okazuje się, że jego

niezgrabne ruchy nie pozwolą mu zostać tancerzem, po mutacji głos traci swą barwę, a nauczyciel sztuki aktorskiej nie wiadomo dlaczego rezygnuje z dawania mu lekcji.

A więc kolejne zrządzenie losu niosące przykrość i gorycz. Jakby na przekór tym przeciwnościom w siedemnastoletnim młodzieńcu dochodzi do głosu powołanie pisarskie. Co prawda pierwsze próby też nie są pomyślne, lecz udaje mu się uzyskać stypendium królewskie na naukę w gimnazjum. Spełnią się więc dziecięce marzenia o dobrej szkole.

Lecz wymarzone gimnazjum oprócz nauki na odpowiednim poziomie dostarcza mu wielu upokorzeń i to nie tylko ze strony rówieśników. Nauka w szkółce dla ubogich nie dała dobrych podstaw do nauki w gimnazjum. Braki w wykształceniu są bardzo widoczne. Jeden z nauczycieli nie szczędzi mu drwin i złośliwych wyzwisk. Są one bardzo bolesne, bo wymierzone w jego o s o b ę.

Okres nauki w gimnazjum wspomina potem jako jedno pasmo udręki i źródło kompleksów na całe życie. Pojawiły się u niego nawet myśli samobójcze.

Na szczęście udało mu się zmienić szkołę i w dwudziestym trzecim roku życia zdaje egzamin dojrzałości i zostaje studentem filozofii. Coraz częściej wydaje tomy wierszy, dramaty, dużo podróżuje.

Zaczyna się jaśniejszy okres w życiu i twórczości naszego bohatera.

Raczej w twórczości, bo w życiu, szczególnie osobistym, problemy nie zniknęły, przybrały tylko inny charakter.

Andersen jest już młodym dwudziestokilkuletnim mężczyzną i życie nie szczędzi mu zawodów uczuciowych. Od chwili wejścia w dorosłość ciągle doznaje wielu zawodów miłosnych i nie odwzajemnionych uczuć. Do końca życia pozostaje samotny.

Udaje mu się jednak zrealizować marzenia pisarskie. Największym uznaniem, jeszcze za jego życia, cieszą się baśnie. Wcześniej stanowiły boczny nurt jego twórczości, lecz czas pokazał, że to baśnie stały się tymi utworami, dzięki którym znany jest na całym świecie.

Są wzruszające, bo w dużej części oparte na doświadczeniach i przeżyciach autora.

* * *

Maria Kurecka w książce o Andersenie pisze, że jego życie i stan psychiczny stanowią klucz do zrozumienia jego twórczości. Z tego względu przytoczyłam tyle faktów z jego życia.

Literatura jest jedną ze sztuk, a psychologia nauką, ale myślę, że nie są to dziedziny bardzo odległe. Często przenikają się wzajemnie i próbują na swe sposoby przedstawić obraz kondycji człowieka.

Znając dzisiejsze osiągnięcia psychologii, myślę, że w Andersenie można widzieć po prostu dziecko

alkoholiczki. Każdy kto zetknął się z problemem uzależnień, wie jakie to pociąga za sobą konsekwencje.

Stałe poczucie mniejszej wartości, ciągle szukanie akceptacji i uznania, nieumiejętność nawiązywania bliższych kontaktów i osamotnienie – to cechy dzieci alkoholików i Andersena.

On sam zdawał sobie sprawę z dziedziczonych obciążeń i bardzo lękał się o siebie. Czy sam był alkoholikiem? – raczej nie. Biografia nic nie wspomina na ten temat.

Wiadomo jednak z całą pewnością, że w wielu jego baśniach można się doszukać motywów biograficznych. Ich autor był przede wszystkim „brzydkim kaczątkiem”, a droga do sukcesu była okupiona wieloma poświęceniami. Większość bohaterów jego baśni też pokonuje wiele trudów, aby osiągnąć jakiś cel.

Jak to wygląda we wspomnianej baśni? – spróbuję uzasadnić. Należy jednak pamiętać, że baśnie – tak jak inne utwory literackie – rządzą się swoimi prawami. Jest tam miejsce na porównania i przenośnie, lecz fantazja i wyobraźnia autora również znajdują swe ujście.

* * *

Jedna z najpopularniejszych baśni Andersena „Królowa Śniegu” została napisana w latach czterdziestych XIX wieku.

Bohaterami baśni są Gerda i Kay – dwoje zaprzyjaźnionych dzieci,

k którzy byli sobie bliscy jak brat i siostra. Pewnego zimowego dnia Królowa Śniegu uprowadziła na swych saniach małego Kaya do swej krainy. Dzielna Gerda wyruszyła na poszukiwanie przyjaciela i – jak to w baśniach bywa – pokonując wiele przeszkód i przeżywając niebezpieczne przygody odnalazła Kaya.

Jest to oczywiście wielkie uproszczenie, bowiem baśń składa się z siedmiu opowiadań, a myślę, że kluczem do jej odczytania jest „Opowiadanie pierwsze, w którym jest mowa o lustrze i o okruchach”. Stanowi ono prolog do dalszych wydarzeń. Wydaje mi się, że w tej części tkwi cała tajemnica a lustro nie zostało wprowadzone przypadkowo. Już od najdawniejszych czasów przypisywano mu magiczną moc.

W folklorze wielu krajów oznaczało odbicie duszy człowieka, jego uczuć i trosk. Jest również symbolem nieświadomych wspomnień, narzędziem samooglądu i refleksji nad sobą.

W baśni nie jest także zwykłym lustrem, lecz takim, które wymyślił sam diabeł. Andersen pisze, że „lustro posiadało tę właściwość, że wszystko dobre i ładne, co się w nim odbijało, rozpływało się na nic, a to, co nie miało żadnej wartości i było brzydkie, występowało wyraźnie i stawało się jeszcze brzydsze”.

To lustro jest więc taką tajemniczą substancją, jaką jest alkohol lub narkotyki. Te też działają podobnie. Osoba,

która je zażywa postrzega rzeczywistość inaczej, a ważne i uznawane dotąd wartości tracą znaczenie.

W tym lustrze też „najlepsi ludzie byli szkaradni”, a „twarze (...) były tak wykrzywione, że nie można ich było rozpoznać...”. Często mówi się, że alkoholicy mają dwie twarze – jedną łagodną, przepraszającą i tę drugą, okropną – po użyciu alkoholu. Lustro z baśni pokazywało tylko tę złą stronę.

Lecz nie to było najgorsze. Lustro stłukło się i rozsypało na miliony drobnych okruchów i wtedy dopiero zaczęło szkodzić najbardziej. Okruchy lustra, „gdy wpadły komuś do oka, tkwiły w nim, i wtedy człowiek ten widział wszystko na odwrót albo spostrzegał tylko to, co było w danym przedmiocie złe, gdyż każdy odłamek lustra miał tę właściwość co całe lustro”.

Zacytowana właściwość lustra przypomina występujący u alkoholiczków tzw. system iluzji i zaprzeczeń. Człowiek z okrucem lustra w oku widzi wszystko inaczej lub dostrzega tylko to co złe. Alkoholik również nie widzi u siebie szkód powodowanych piciem, odcina się od rzeczywistości. Picie uzasadnia okolicznościami zewnętrznymi. Dla alkoholika wszystko jest złe tylko nie on sam. Z drugiej zaś strony alkoholicy mają poczucie niskiej wartości, czują się gorsi i nie wierzą w możliwość zmiany. Dalej „...byli ludzie, którym taki odłamek wpadł do serca i wtedy

działo się coś okropnego – serce sta-
wało się jak kawałek lodu”. A więc nie
było zdolne do naturalnego reagowa-
nia uczuciowego. Życie uczuciowe al-
koholika też jest rozregulowane i wy-
jałowione, a magiczna siła alkoholu
polega między innymi na tym, że po-
zwala odciąć się od swoich emocji.
Taki okruch lustra wpadł do oka Kaya,
inny dostał się do jego serca. To zaś
sprawiło, że Kay – dotąd serdeczny dla
Gerdy – zaczął jej dokuczać, stał się
niemiły i złośliwy. Nie chciał już słu-
chać bajek opowiadanych przez babcię
i przedrzeźniał ją.

Ale w oczach innych ludzi wy-
glądało to czasami inaczej, mówio-
no: „Ten chłopiec jest bardzo zdol-
ny!” Często właśnie osoba uzależ-
niona będąc pod wpływem jakiegoś
środka potrafi robić rzeczy, których
nie zdoła dokonać bez niego. Na
początku uzależnienia środki takie
ułatwiają wiele poczynań, sprawiają,
że można poczuć się lepiej, pewniej;
być postrzeganym przez innych tak,
jak się tego pragnie.

Dlatego też wpada się w pułapkę
nałogu. Dla Kaya taką pułapką była
Królowa Śniegu. Kay chciał tylko na
chwilę doczepić swoje saneczki do
jej wielkich sań. Potem już nie mógł
się uwolnić, sanie pędziły, on bał się,
było mu zimno. Ale kiedy Królowa
Śniegu pocałowała go, przestał od-
czuwać zimno, zapomniał o swej
przyjaciółce Gerdzie, o babce
i o wszystkich w domu. Był zachwy-
cony Królową, czuł się z nią dobrze,

mógł się przed nią wykazać swoją
wiedzą.

Podobnie jak alkoholik, nie myślał
o swojej rodzinie, znalazł się w in-
nym świecie i nie docierały do niego
sygnały z normalnego zewnętrznego
świata.

Atmosfera w pałacu Królowej
Śniegu też przypominała krainę ludzi
owładniętych nałogiem. Andersen
pisze: „Nie panowała tu nigdy ra-
dość”. Ale jest to określenie obser-
watora z zewnątrz, Kayowi było tam
dobrze, „gdyż Królowa Śniegu od-
jęła mu swym pocałunkiem wrażli-
wość na zimno, a jego serce stało się
kawałkiem lodu”.

Nie wiadomo dokładnie, jak długo
trwał pobyt Kaya u Królowej Śniegu
i wędrówka Gerdy. Nie ma też rysu
psychologicznego postaci Kaya, nie
wiadomo zatem, co on czuł i myślał.
Gdy jednak Gerda dotarła do niego był
zupełnie inny od tego, jakiego go zna-
ła. Nie reagował na jej słowa, zajęty
układaniem z kawałków lodu słowa
„wieczność”, które miało mu zapewnić
n i e z a l e ż n o ś ć. Dopiero jej gorą-
ce łzy ogrzały jego zlodowaciałe ser-
ce i wypłukały z oka okruch lustra.
Kay był gotów wrócić do domu.

* * *

Tyle analogii między postacią i za-
chowaniem Kaya a alkoholikiem. Ni-
gdzie nie natrafiłam na żadne, nawet
najmniejsze, aluzje dotyczące takiej
interpretacji baśni. Myślę, że nawet
zamiary autora nie szły tak daleko.

Czy Andersen rozumiał problemy wynikające z alkoholizmu? – wątpliwe. Czy je odczuwał? – to pewne. Baśń powstała wtedy, gdy psychologia dopiero rodziła się jako samodzielna nauka. Andersen nie był psychologiem, był pisarzem. Mógł dać tylko literackie świadectwo swoich odczuć i przeżyć.

Obecna psychologia wyjaśnia dokładnie mechanizmy uzależnienia, ale myślę, że nawet dziś można posłużyć się literackim porównaniem. Alkohol działa podobnie jak okrucz baśniowego lustra.

Myślę ponadto, że jakkolwiek by tę baśń interpretować, należy pamię-

tać przede wszystkim o tych, do których baśnie są adresowane, a więc o dzieciach. W przypadku tej baśni – o dzieciach alkoholików.

Im właśnie taka interpretacja pomoże zrozumieć ten olbrzymi problem, przerastający możliwości intelektualne dziecka.

Kay z okruczem lustra w sercu nie zasługuje przecież na potępienie lecz na zrozumienie a może także współczucie. Dobre zakończenie baśni niesie też nadzieję, na wyjście z tej – wydałoby się – beznadziejnej sytuacji.

(cytaty pochodzą z baśni „Królowa Śniegu”
w przekładzie Stefanii Beylin)



ZAUFANIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZAMIAST NIEKIEROWANIA SWOIM ŻYCIEM

Antoni Pawłowski



Program Dwunastu Kroków może być nieocenionym źródłem mądrości i stąd cieszy się coraz większą popularnością. Nie tylko wśród osób pragnących nauczyć się żyć z uzależnieniem od alkoholu, ale na trzeźwo, ale również coraz większe zainteresowanie wzbudza wśród osób, które same nie będąc uzależnione pracują z osobami uzależnionymi oraz wśród osób zupełnie postronnych. *Niestety wiele osób – słysząc o genialnej prostocie tego programu czy też dufna w swoje akademickie wykształcenie – zdaje się bądź to na relacje swoich pacjentów – uczestników AA, bądź poprzestaje na poznaniu samego brzmienia Kroków.*

Warto więc zastanowić się nad niektórymi aspektami i nieporozumieniami wokół tego programu. Jest to naturalnie wyłącznie moje osobiste rozumienie, jako osoby korzystającej z programu 12 Kroków w pracy terapeutycznej i wynik uważnej lektury literatury AA.

Chciałbym się zatrzymać przy części drugiej Pierwszego Kroku, który w całości brzmi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować naszym życiem”. Dla porządku przytoczmy jeszcze wersję oryginału: *We admitted we were powerless over alcohol – that our lives had become unmanageable.* Wraz z narastaniem picia, życie osoby, która się stopniowo uzależnia, coraz bardziej wymyka się jej spod kontroli. Najpierw z powodu samego picia, w wyniku nieodpowiedzialnych zachowań w stanie upojenia. Jednak wraz z rozwojem choroby picie zaczyna oddziaływać również na ten czas w życiu, gdy człowiek nie znajduje się pod wpływem alkoholu.

Ponieważ absolutnie „nie może być alkoholikiem”, zaczyna szukać przyczyn swoich niepowodzeń. Nabiera coraz głębszego przekonania, że szczęście zależy od miejsca urodzenia – „gdybym nie urodził się tu, tylko tam, moje życie potoczyłoby się inaczej” – mówi sobie; lub „gdybym podjął naukę w innej szkole”, „gdybym wyszła za innego” itd. itd.

Coraz dłuższe przebywanie w stanie upojenia owocuje rozwojem pijanego myślenia. Coraz częściej za to, co wydarza się w życiu osoby uzależnionej odpowiedzialne są jakieś obce siły albo inni ludzie. Naturalnie z jej punktu widzenia. Jakiś system, jakaś grupa polityczna, złośliwy szef, który nie daje podwyżki i grozi zwolnieniem, koledzy którzy namówili na wódkę.

W rzeczywistości to alkohol przejmuje kontrolę nad życiem osoby uzależnionej. Jedna z definicji uzależnienia od alkoholu mówi, iż jest to używanie napojów alkoholowych w celu doświadczenia jego psychoaktywnych skutków lub uniknięcia przykrych następstw jego braku w organizmie, pomimo ponoszonych szkód. W stanach upojenia tak łatwo jest zmienić wcześniej podjętą decyzję zamiast zabrać się do roboty, ponieważ wiąże się to z podjęciem jakiegoś wysiłku. Świetnie oddaje ten fakt ludowe porzekadło mówiące o tym, że gdy „wódka do głowy, to rozum do d...”. Wiele działań i decyzji w życiu osoby uzależnionej, włącznie z tak doniosłymi jak zawarcie związku małżeńskiego, motywowanych jest możliwością picia alkoholu. Możemy więc powiedzieć, że to alkohol kieruje życiem osoby uzależnionej. W oparach alkoholu łatwo podejmować decyzje wynikłe z nierealistycznego, życzeniowego sposobu myślenia. Nic dziwnego, że podjęte w takich okolicznościach przedsięwzięcia kończą się często fiaskiem.

Krok Pierwszy, mówiąc o bezsilności wobec alkoholu, uświadamia nieodwracalną naturę uzależnienia, a fragment o utracie wpływu na swoje życie pomaga znaleźć konkretne fakty i zdarzenia, które pomogą uświadomić sobie ten fakt i podjąć decyzję o zaniechaniu picia. Pozostałe Kroki podpowiadają, jakie zmiany należy wprowadzić w życiu, by odzyskać nad nim kontrolę. Angielskie słowo *unmanageable* znaczy „trudny do kierowania”. To cierpiący z powodu uzależnienia od alkoholu sam pozbawia się odpowiedzialności za swoje życie próbując „zwiększyć” kontrolę poprzez używanie substancji chemicznej i jeszcze dorabia do tego ideologię, że stało się tak z powodu jakichś ciemnych sił lub skomplikowanych warunków, na które nie ma wpływu. W tym tkwi istota choroby.

Początkowo osoba uzależniona tego nie zauważa, a potem lęk przed utratą jedyne go sposobu na to, by poczuć się dobrze, sprawia iż nie jest w stanie przyznać się przed sobą, że nie ma wpływu na swoje życie, ponieważ pije. Nie potrafi uwierzyć, że ma wpływ na swoje picie. Nie potrafi uwierzyć, ponieważ błędnie rozumie ten wpływ.

Zrozumienie przynosi pierwsza część Pierwszego Kroku. Wpływ na swoje picie może osiągnąć przez działanie paradoksalne – poprzez całkowite zaprzestanie picia. Gdy uzależniony uświadomi sobie i uwierzy, że jest

bezsilny wobec alkoholu i ma kontrolę tylko nad pierwszym kieliszkiem, ponieważ może po niego nie sięgnąć.

Tak jak powstawanie choroby ma coś z paradoksu – alkoholik pije, by było coraz lepiej, a czuje się coraz gorzej – tak i rozwiązanie jest paradoksalne. Dzięki temu, że alkoholik przyznaje, iż utracił kontrolę nad piciem alkoholu, zaczyna powoli, poprzez stosowanie pozostałych Kroków, odzyskiwać kontrolę nad swoim życiem. Może podejmować rozsądne decyzje. Pozostałe Kroki pomagają się tego uczyć. Nie musi większości czasu poświęcać na zdobywanie alkoholu lub likwidowanie skutków pijaństwa. Nie podejmuje nie rozsądnych decyzji, nie zachowuje się w sposób dziwny i niezrozumiały dla siebie i otoczenia. Stosując wskazówki płynące z pozostałych Kroków, uczy się odmiennego od dotychczasowego sposobu myślenia i nowych zachowań, które pozwalają lepiej kierować swoim życiem.

Ze względu na skłonność do nadużyć lub tłumaczenia trudnych sytuacji na swoją korzyść, gdy alkoholicy przestają pić, zaczynają nadużywać drugiej części Pierwszego Kroku. Tak jak dawniej nie chcieli pogodzić się z tym, że picie alkoholu pozbawiło ich wpływu na ich własne życie, tak teraz umysł funkcjonujący jeszcze w dużej mierze według dawnych przyzwyczajeń, niełatwo godzi się na przyjęcie odpowiedzialności za postępowanie zdrowiejącej osoby, choć teraz pozostaje ona trzeźwa. Jest to sposób na unikanie Kroków Czwartego i Piątego. Kiedy chory zachowa się w sposób nieodpowiedzialny, albo podejmie zbyt pochopnie jakieś działania, które nie przynoszą rezultatów lub przynoszą szkody jemu lub jego bliskim albo innym ludziom – natychmiast ochoczo stwierdza, że nie kieruje swoim życiem.

Z jednego z otwartych mityngów zapamiętałem wypowiedź pewnego uczestnika. Powiedział on, że stara się stosować modlitwę o pogodę ducha od końca. Najpierw zastanawia się uważnie i odważnie, czy daną sytuację może zmienić, czy nie, i dopiero potem albo ją zmienia albo stara się z nią pogodzić.

Przebywając na stażu w USA, w prestiżowym ośrodku leczenia uzależnień, przeczytałem na frontonie budynku napis autorstwa Billa W., współzałożyciela AA: „Zbyt często na tym świecie dobre jest wrogiem lepszego”. Najpierw myślałem, że źle zrozumiałem obcojęzyczny tekst, ale gdy po zajrzeniu do słownika okazało się, że o pomyłce nie może być mowy, zacząłem zastanawiać się o co tu chodzi. Wtedy zrozumiałem, jak mi się wydaje, sens niekierowania swoim życiem, o którym mówią Anonimowi Alkoholicy w Kroku Pierwszym. Naturalnie, nie na wszystko w naszym życiu mamy wpływ bez względu na to, czy ktoś jest alkoholikiem czy nie. Są sprawy i zdarzenia losowe, z którymi nic nie możemy zrobić, nie możemy ich też przewidzieć. Jednak na spotkanie z nimi przygotowuje Krok Trzeci, a nie Pierwszy.

WEEKENDOWA RANDKA Z DRAMĄ

Postanowiłam wziąć udział w zajęciach z dramy. Ciekawa, trochę speszona dużą liczbą uczestników, w sobotę rano rozpoczęłam moją weekendową randkę z dramą.

Drama. Możliwość bycia sobą i jednocześnie kimś innym. Wydaje się prostą sprawą – pociągnąć improwizację z punktu wyjścia. Być kimś innym. Nie daje się być kimś innym. Do przedstawionej postaci wnoszę bardziej lub mniej świadomie siebie, swoją osobowość, wartości, trudności, problemy, poczucie humoru lub jego brak.

Gramy tę samą rolę dobrej uczennicy. Ja wycofuję się z walki o prawdę lub chociaż sprawdzenia co nią jest. Koleżanka walczy wierząc w swoją wyjątkowość, twórczość i indywidualność, którą chce udowodnić. Wchodzimy w role obcych, wymyślonych osób, wnosimy siebie, swoje doświadczenia. Jakie jest dobre rozwiązanie? Pewnie odpowiedzi byłyby różne. Może potrzeba by jeszcze jakiejś innej dramy, która pozwoliłaby zaistnieć w innych sytuacjach, jako inne postaci, mające inne (może czasem właśnie nasze) problemy.

Odgrywamy scenę rodziny odwiedzanej przez pracownika socjalnego.

Nigdy nim nie byłam, a w tamtych chwilach – tak. Przy dyskusji o znaczeniu tej dramy rodzi się wiele refleksji. Będąc osobą pomagającą nakładam na tę sytuację własne ograniczenia i trudności. Dążę do rozwiązania, które mnie satysfakcjonuje. Słyszę coś, czego nie słyszałam wcześniej. Nie było to powiedziane? Czy byłam nie dość uważna? Czy improwizacja w nieco innym kierunku, oszczędziłaby osobom, którym pomagamy, przeżywania upokorzenia, czy byłyby bardziej chętne i gotowe do przyjęcia pomocy?

Przeżywamy swoje role. W każdym z nas drama zostawia ślad. To przeżycie staje się częścią nas. Już nie jesteśmy tylko sobą, jakimś kawałkiem siebie doświadczamy bycia ojcem, matką, córką, pracownikiem socjalnym. Omawiając uczucia, jakie nam towarzyszyły, przeżywamy na nowo dramę – poczucie pozostawienia samemu sobie, odczucia, iż zmiany nie zachodzą, i buntu przed tkwieniem w dotychczasowym schemacie. Także osamotnienie dziecka i jego tęsknoty do bycia uważnie wysłuchanym.

Nie wiem, czy kiedyś będę pracownikiem socjalnym, ale w mojej

dzisiejszej roli osoby pomagającej w realnym życiu, postaram się pamiętać o wartości mojej intuicji, postaram się być bardziej uważna na siebie, na innych i na rozwiązywanie czyichś, a nie moich problemów (moje – kiedy indziej i gdzie indziej). A także o tym, że moje doświadczenie skonfrontowane z doświadczeniami innych osób może pomóc w znalezieniu realnych rozwiązań.

Jestem zauroczona dramą, wdzięczna za możliwość jej przeżycia, ciekawa jej możliwości i pełna niecierpliwości w oczekiwaniu na książkę Johna Somersa. Jestem wściekła (może to da jakieś efekty?!) na siebie, że moja mierna znajomość angielskiego nie pozwala mi jej przeczytać już teraz, lecz skazuje na czekanie do ukazania się tłumaczenia.

Minął pierwszy dzień warsztatów. Jutro następny.

Tak szybko przebiegły zajęcia i już po kolejnym, ostatnim ich dniu.

Wczuć się w drugiego człowieka. Spróbować przejść kawałek drogi „w cudzych butach”. Drama daje tę możliwość. To nie tylko gra, nie tylko staję się dzieckiem otwartym na zabawę, staję się też drugim człowiekiem. Mogę przeżywać bezpiecznie sytuacje, w jakich być może nigdy się nie znajdę.

Niektóre pomysły zaskakują mnie, niektóre trudno mi zaakceptować, ale czy życie pyta o to, czy rozwiązania jakie są moim udziałem, a na które mam ograniczony wpływ, podobają

mi się? Życie pisze opowiadania według własnych reguł. Ich fragmenty piszą różni ludzie, których losy splatają się z losami innych – czasem nieznanymi osobom. Wielość opowiadań i ich zróżnicowany przebieg pozwala mi spokojnie i bardziej elastycznie mierzyć się z historiami innych ludzi. Rzecz dzieje się między istotami zwanymi ludźmi, na planecie zwanej Ziemią. Ustalamy ogólne zasady, spodziewamy się określonych skutków określonych przyczyn. Jednak rozwiązań jest tak wiele, że poza naszym oczekiwaniem, reszta jest raczej niewiadomą. Ludzie, improwizując według swojego sposobu widzenia, dopisują dalsze koleje zdarzeń, a ja zastaję ją w jakiejś zamrożonej fotografii, w jakimś moim punkcie startu. Wszystko co dalej, zależy także ode mnie.



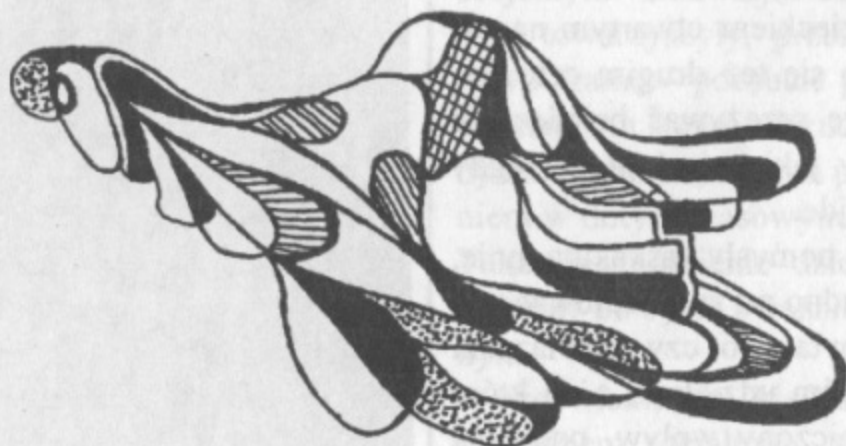
Jeszcze dziś nie wiem, jak chciałabym wykorzystać dramę, ale wydaje mi się, że w pracy z ludźmi z problemem HIV/AIDS. Na razie jestem wolontariuszką, może kiedyś, po skończeniu studiów (II rok IPSiR) będę zawodowcem mogącym skuteczniej pomagać w rozwiązywaniu ich problemów. Chcę także pomóc ludziom mającym z nimi kontakt lepiej ich zrozumieć, nie bać się, znajdować skuteczne formy pomocy jakiej mogą udzielać. Chciałabym wykorzystać dramę do rozbudzania postaw tolerancji i zrozumienia, do rezygnacji z postaw agresywnych i dyskryminujących. Wydaje mi się, że drama niesie takie możliwości. Pozwala w bezpiecznych warunkach, nie narażając na niebezpieczeństwo uznania za tchórza, utraty autorytetu, czy bycia obiektem agresji, zmierzyć się z nie znanymi problemami i szukać najlepszych rozwiązań.

P.S. Chcę powiedzieć jeszcze coś, czego nie powiedziałabym nikomu innemu. W czasie warsztatów zosta-

łam wybrana do zaimprovizowania spotkania młodej dziewczyny Janeczki i chłopaka Piotra (był nim jeden ze studentów), którzy zakochują się w sobie. „Moja” Janeczka była speszona, zawstydzona i zażenowana zainteresowaniem Piotra, ale równie zainteresowana.

Byłam wściekła na sposób, w jaki ją przedstawiłam. A kiedy pomyślałam o mojej złości, uświadomiłam sobie, że pokazałam całą siebie. Stylizowana gra, jak w soczewce pokazała moje trudności. Taka właśnie jestem. Pokazując się jako silna kobieta czuję się bezpieczniej. Tyle tylko, że pewnie trudno domyśleć się, jak bardzo chciałabym pomocy w momentach słabości, które mam jak każdy. Gdybym tak przestała dzielić świat na świat kobiet i świat mężczyzn i tak jak nie boję się okazywać słabości kobietom, spróbowała nie ukrywać jej wobec mężczyzn... □

Małgorzata S.



AL-ANON – SKUTECZNOŚĆ W PROSTOCIE

Na temat „żon alkoholików” od pewnego czasu snuje się różne teorie, zadaje pytania: dlaczego niektóre kobiety wybierają na męża potencjalnego uzależnionego? Dlaczego przy nim trwają, pomimo tylu szkód moralnych i fizycznych?

Dlaczego pomimo rozvodu ich nowym partnerem zostaje często kolejny alkoholik? Dlaczego pozwalają się źle traktować? Teoretycy szukają odpowiedzi na te pytania: a to, że alkoholizm pokoleniowy; ojciec lub brat alkoholik i stąd skłonność do szukania następnego; bo jest to znana sytuacja, czyli dorosłe dziecko alkoholika szuka kontynuacji znanego sobie układu rodzinnego. A to, że była jakaś inna dysfunkcja w rodzinie lub bolesne wydarzenie w przeszłości, które spowodowało wejście w rolę ofiary, co trwa do tej pory.

A to, że kobiety te pragną spełniać rolę wybawicielki i opiekunki lub siłaczki. Tej, co wszystko może i udźwignie na swoich barkach cały ciężar życia swego męża zapominając o swoim. Tak czy inaczej, mamy tu do czynienia z zaburzeniem funkcjonowania. Trzeba więc znaleźć rozwiązanie takich sytuacji. Proponowano kobietom udział w terapii nerwic, zapominając jednakże lub nie doceniając siły nazwania głównego problemu, czyli współuzależnienia, oraz podania rzetelnej wiedzy o uzależnieniu partnera. Zapominano też o tym, że również mężczyznom zdarza się mieć uzależnione żony. Wiedząc, z czym ma się do czynienia, można znaleźć środki zaradcze. Diagnoza jednak brzmiała dość enigmatycznie: „Jesteś chora, chory”. „No dobrze, ale na co?”

Na to pytanie już bardzo dawno dała odpowiedź Wspólnota Al-Anon. Uczestniczki i twórczynie tej społeczności żyjące u boku uzależnionego, bliskiego im człowieka, zauważyły związek pomiędzy swoimi zachowaniami przynoszącymi cierpienie, a tym że przebywały na co dzień z pijanym mężem i przeżywały chaos i wstrząsy z tym związane. Dokładna diagnoza brzmi więc: „Jesteś współuzależniona”. I tak naprawdę nie ma w tym niczyjej winy, że mąż się uzależnił, a ty przystosowałaś się do niego i jego pijanych zachowań w sposób równie nietrzeźwy, choć bez alkoholu. Mało tego, Al-Anon dało odpowiedź na to, jak „wytrzeźwieć” z tej niechemicznej zależności i to bez konieczności szukania radykalnego „wyjścia” ze związku, często zalecanego w terapiach. Okazywało się, że wyjściem nie jest rozwód, lecz dbanie i pielęgnowanie swojej osoby. Rozwijanie kobiecości (lub

męskości), zwrócenie uwagi na siebie i swoje potrzeby, pragnienia, zainteresowania. Psychiczne odejście jest być może równie trudne lub trudniejsze niż fizyczne, a na pewno bardziej żmudne i wymagające zmiany własnych dotychczasowych zachowań. Ale jest możliwe.

Przekonałam się o tym biorąc udział w spotkaniach grupy Al-Anon, choć sama nie jestem współuzależniona, kiedy pisałam pracę magisterską na temat przemian zachodzących w „alanonkach”. Kobiety mówiły o swoim „trzeźwieniu”, o tym jak radzą sobie w życiu, mimo że „on” pije. Były i takie, których mężowie nie pili, ponieważ byli i są wytrwałymi aowcami. Te pracowały nad tym, by nie powracać do dawnych koalkoholowych zachowań. Mogłam się osobiście przekonać o skuteczności Stopni Al-Anon. Poznawałam z uwagą 12 Tradycji.

Tradycja Piąta w sposób jakże jasny, prosty i zwięzły określa cel działalności wspólnoty: „niesienie pomocy rodzinom alkoholików”, i dalej: „Możemy ten cel osiągnąć poprzez stosowanie w życiu 12 Stopni Al-Anon, zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym członkom rodziny oraz przez serdeczne przyjmowanie i niesienie pociechy rodzinom alkoholików”. Proste i jasne, żadnych pytań, nie domówień; określono cel i podano sposób na jego osiągnięcie. Jakże to ważne, gdy życie staje się zwariowane, gdy niczego nie wiadomo, nawet tego, po co szuka się pomocy, bo już trudno powiedzieć, kto tu jest chory. Na mityngu być może po raz pierwszy uczestnicy słyszą uporządkowaną treść nawiązującą do Kroków, Tradycji, a prowadzący staje się osobą wprowadzającą ład. Nareszcie jest cicho, spokojnie, nie ma nie chcianych pytań. Znika strach. Na jego miejsce powoli wkracza – no właśnie – „Pogoda ducha”.

Znowu potwierdza się trafność sentencji, że najbardziej genialne są najprostsze pomysły. Korzystając z doświadczeń Al-Anon psychologowie i inni psychoterapeuci wypracowali odpowiednie profesjonalne techniki terapii współuzależnienia. Opierają się one na fundamencie 12 Stopni Al-Anon wyrosłych z 12 Kroków AA. Fenomen ów opiera się na prostocie, jasności celu, szczerości i otwartości w grupie, na krążącym dobrym duchu i życzliwym klimacie spotkań. I już nie są tak ważne pytania dlaczego? dlaczego?... Ważne jest: „Co zrobić?” i „Jak to zrobić?”. Ważne jest „tu i teraz”.

Al-Anon niczego nie komplikuje; wprost przeciwnie: jasne i proste są tradycje i hasła Al-Anon. Wiele osób je zna, nie tylko kobiet, również współuzależnieni mężczyźni. Jeżeli ktoś chce się z nimi zapoznać, zapraszam na mityngi Al-Anon.

Bożena Pawłowska, terapeutka uzależnień

JAK RZUCIĆ PALENIE?

Wśród ludzi dorosłych spotyka się przekonanie, iż rzucenie palenia jest możliwe, ale nie dla nich. Często osoby te podkreślają swoją bezsilność wobec nikotyny. Mówią o tym, że wiele razy już próbowały zerwać z nałogiem, ale podejmowane wysiłki okazały się nieskuteczne. Osoby te narzekają na brak silnej woli i szybką rezygnację w walce ze swoim nałogiem.

W literaturze przedmiotu spotyka się wiele informacji na temat składu chemicznego papierosów i zawartości substancji toksycznych w dymie tytoniowym. Również szeroko są akcentowane negatywne skutki palenia dla organizmu. Należą do nich m.in.: częsta zachorowalność na raka płuc, zawały serca i inne poważne choroby prowadzące do przedwczesnej śmierci u ludzi w pełni sił biologicznych i zawodowych. Mało jest natomiast informacji o tym, jak niektórym osobom uzależnionym od nikotyny udało się przezwyciężyć ten nałóg, jaka jest skuteczna metoda walki z paleniem.

Zagadnienie to jest tym ważniejsze, że obecnie palenie jest niemal powszechne wśród młodzieży; niepokojący jest fakt sięgania po papierosy przez coraz młodsze dzieci.

Na początek warto zastanowić się nad pytaniem:



Jakie są motywy palenia papierosów u młodych ludzi?

W środowisku młodzieży istnieje moda na palenie. Grupa przyjmuje wzory zachowań proponowanych jej przez autorytet, jakim jest przywódca, lider grupy. Jednostka chętnie przyjmuje styl życia otoczenia, w którym przebywa.

Można spotkać także motywy indywidualne. Na przykład dzieci liczą na to, że palenie pomoże w rozładowaniu przykrych napięć. Gdy znajdują się w kawiarni, w dyskotecce, przed egzaminem czy w innych trudnych sytuacjach, gdy nie bardzo wiadomo, co zrobić z rękami, wówczas

sięgają po papierosa. Bo przecież tak właśnie robią dorośli.

Na płaszczyźnie intelektualnej niesposób porozumieć się z osobą uzależnioną. Wszelkie próby dyskusji podejmowane z ludźmi palącymi kończą się niepowodzeniem, gdyż kierowane ku nim uwagi, uważają za bezpodstawne. Tym bardziej niepokoi fakt deklarowania przez palącą młodzież chęci dalszego palenia i niepodejmowania prób zaprzestania. Potwierdza to silną potrzebę przynależności do grupy oraz znalezienie w niej swojego miejsca.

A zatem jak rzucić palenie?

Na to pytanie stara się odpowiedzieć wiele osób uzależnionych od nikotyny. Aby zerwanie z paleniem stało się skuteczne, dobrze jest znaleźć taki czynnik, który by zmotywował do podjęcia decyzji o zaprzestaniu. Może nim być: troska o zdrowie własne lub najbliższych, zwłaszcza dzieci narażonych na bierne palenie poprzez wdychanie dymu tytoniowego.

Dla tych, którzy nie mają siły rzucić palenia od razu, proponujemy 10 Kroków

PIERWSZY: nie pal na czczo.

DRUGI: nie pal bezpośrednio po posiłku, z zegarkiem w ręku odczekaj 10 minut.

TRZECI: nie pal przy kawie ani przy herbacie.

CZWARTY: zmień gatunek papierosów – wybierz słabsze.

PIĄTY: poczekaj z paleniem. Za każdym razem, kiedy zechce ci się zapalić, spójrz na zegarek i odczekaj 5 minut (potem 10, 20 itd.)

SZÓSTY: schowaj papierosy przed sobą... Zawiń je w papier, okręć gumką i zamknij w szufladzie czy szafce. Najpierw na klucz, który schowasz w jeszcze innym miejscu. Za każdym razem, kiedy bierzesz papierosa, powtarzaj te wszystkie czynności. Zrób to w pracy i w domu.

SIÓDMY: pal w skupieniu. To oznacza, że nie wolno ci w czasie palenia zajmować się jednocześnie czymkolwiek innym, nawet czytaniem.

ÓSMY: nie pal pod dachem. Umów się ze sobą, że na papierosa wychodzisz zawsze na świeże powietrze.

DZIEWIĄTY: ostatniego dnia przed ostateczną decyzją o rzuceniu palenia zanotuj dokładnie godzinę, w której paliłeś. Od tej pory codziennie przesuwaj o pół godziny moment zapalenia pierwszego papierosa i wydłużaj o pół godziny przerwy między kolejnymi papierosami.

DZIESIĄTY: Rzucasz palenie! Po prostu nie palisz. Gdy cię częstują, mówisz: „Dziękuję, nie palę”.

Na każdy z kolejnych Kroków możesz przeznaczyć od jednego dnia do jednego tygodnia. Krok przedostatni,

Dziewiąty, będzie trwał dłużej lub krócej w zależności od tego, z iloma papierosami zakończyłeś Krok Ósmy. Przed rozpoczęciem zanotuj dokładnie, ile papierosów paliłeś do momentu, kiedy się nie kontrolowałeś.

Potem staraj się codziennie zapisywać, ile teraz palisz. Jeśli załamałeś się na jakimś etapie, wróć do tego Kroku, który ci się nie udał i rozpocznij od nowa. WARTO!

LUDZIE WIERSZE PISZA

Krystyna Chojecka

KTO JEJ POMOŻE?

Na wielkim dworcu jest taka scena –
dziewczyna, która domu już nie ma,
bo porzuciła rodzinne progi,
by pójść za płynem zwodniczym, drogim.
zbyt głośno mówi, śmieje się, płacze
raz w pełni szczęścia, a raz w rozpacz!

Pieniądzy nie ma dosłownie na nic.
Powoli schodzi na życia kraniec!
Okazji szuka, by zalać troski
i odejść w nicość od nauk Boskich.
Do późnej nocy i wcześniej z rana
jest mniej lub więcej, lecz wciąż pijana.

Pewnego razu, niezwykła sprawa –
gość w młodym wieku zaczął przemawiać.
Mówił o Bogu i śpiewał pieśni,
by trafić do tych co żyją we śnie.
Słuchali jedni, drzemali inni
niewinni w sercach, lecz w czynach winni.

Ona słuchała i przemówiła,
że swą rodzinę pozostawiła.
Zaczęła płakać nad swoim losem
i mówić pacierz nabrzmiałym głosem...
Chce znów powrócić na ścieżki Boże.
Kto ją podniesie?... Kto jej pomoże?

MOŻNA ŻYĆ INACZEJ

Ten, kto w przeszłości pił i palił,
natrafia często na pokusy.
Trudno utrzymać się na fali,
nie stracić skarbu – własnej duszy.
Trudno odmawiać, protestować
i przekonywać i tłumaczyć,
że ktoś chce zdrowie swe zachować,
że przecież można żyć inaczej!

Bez wódki – życie jest weselsze,
bez wódki – dni są pogodniejsze,
bez wódki – w duszy gości szczęście,
bez wódki – świat jest przyjemniejszy.
Bez wódki – światłość jest wokoło,
bez wódki – ludziom uśmiech nieśmy,
bez wódki – bawmy się wesoło
i zaśpiewajmy wspólnie pieśni!

tego, kto nie ma woli własnej,
zło doprowadzić chce do zguby.
Wódka, to napój drogi, straszny,
więc niech jej człowiek nie polubi.
Nie bierzmy tej trucizny w ręce,
dopusćmy rozum swój do głosu,
nie pijmy nigdy, nigdy więcej,
nie trujmy się od papierosów.

Bez wódki...



★ ★ ★

Nie płacz mammo, płakać nie ma czego

On po prostu nie jest tego wart

Tyle nam wyrządził złego

A Ty mówisz, że jest Ci go żal.

Czyżbyś mammo o tym zapomniała

Jaką dla nas rękę ciężką miał

Jak to w nocy przed nim uciekałaś

A Ty mówisz, że jest Ci go żal?

A pamiętasz mammo ma kochana

Jaki popis przy sąsiadach dał

Od najgorszych byłaś wyzywana

A Ty mówisz, że jest Ci go żal.

A ten strach, czy starczy do pierwszego

Gdy z wypłaty marne grosze dał

Potem długi płaciłaś za niego

A Ty mówisz, że jest Ci go żal?

Nie wiem, mammo skąd Ty siły brałaś

Kiedy tato cały tydzień chłał

Poznać bólu po sobie nie dałaś

A Ty mówisz, że jest Ci go żal.

Proszę mammo wytłumacz się z tego

Ciągle przy Nim wiatr Ci w oczy wiał

Przecież kochać już nie możesz Jego

Więc mi nie mów, że jest Ci go żal.

Z dedykacją
dla wszystkich Mam

Teresa, AA



TERAZ MOŻE SIĘ STAĆ MOŻLIWE TO, CO BYŁO NIEMOŻLIWE



Jestem alkoholiczką. Jestem wrakiem. Jestem istotą, która nie odpowiada za swoje czyny.

Tak bardzo chciałam być kimś – a stałam się nikim.

Piłam, żeby się nie bać – a bałam się coraz bardziej.

Piłam, żeby zdobywać szczyty, a spadałam coraz niżej.

Przez cały czas pamiętam spotkanie z alkoholiczką, która powiedziała o sobie. Mam na imię Irena i jestem alkoholiczką. Nie piję trzy lata.

Zakręciło mi się w głowie. Co ona gada...? Jakaż to alkoholiczka skoro nie pije tyle czasu. To niemożliwe. Przecież ja nie znam nikogo, kto nie piłby tyle czasu. Na pewno chora na serce i boi się.

Nie dotarło do mnie, że ona nie pije 3 lata właśnie dlatego, że wie, iż jest alkoholiczką.

Znalazłam jeszcze jedną rzecz. Przecież ta Irena jest pracownikiem poradni i na pewno do jej obowiązków należy mówienie takich bajerów. Inni może i dają się nabrać na to – frajerzy. Mnie nie oszukają.

Jakież było moje rozczarowanie, kiedy słuchałam opowieści Ireny. O jej życiu. Było bardzo podobne do mojego.

Tego już nie mogłam wyprzeć. Poza potwornym bólem głowy nic do mnie nie docierało.

W nocy nie mogłam spać. Co zamknęłam oczy, to widziałam spokojną twarz Ireny.

To w tym momencie zrodziła się we mnie odrobina nadziei. Skoro Irenie udało się przez trzy lata, to może i ja mam szansę. Żeby tak choć rok.

Długie rozmowy z Ireną pokazały mi jakież ogrom pracy jest przede mną. To Irena uprzedziła mnie, iż jest to bardzo ciężka orka.

Żeby zmienić siebie potrzeba ogromnej odwagi i siły.

Usłyszałam słowa, które wciąż mi towarzyszą.

W bezsilności twoja siła.

Zaczęłam przyglądać się uczuciom, które miałam wypisane na kartce.

Dziwiło mnie, że aż tyle jest ich w człowieku.
Ja znałam dwa z nich: złość i nienawiść.
Złościło mnie wszystko i nienawidziłam wszystkich.
Będąc jeszcze na terapii, pojechałam na mityng Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.
Z rozbawieniem wspominam czas poprzedzający to wydarzenie.
Od dwóch tygodni psycholog pytała mnie czy byłam na mityngu.
A ja z uporem maniaka wynajdywałam powody, dla których nie miałam czasu zrobić tego, co zalecała terapia.
A to córka, a to ojciec coś tam, a to matka miała coś ważnego do mnie, a to głowa mnie bolała.
Wymyślanie powodów męczyło mnie.
Tak naprawdę, to nie widziałam powodu, dla którego ja miałam jechać na spotkanie jakiś tam alkoholików.
Czego mogli nauczyć mnie alkoholicy?
Esperal umiałam zapić. Anticol nie był problemem. Zakombinować na gorzałę, czy zbajerować też potrafiłam.
Wybierałam się jak przysłowiowa sójka.
A to nie mogłam dobrać spodni do marynarki, a to skarpetki nie do tych butów. I jeszcze do tego wszystkiego samochód brudny – trzeba by go umyć.
W końcu, po wielu próbach odkładania wybrałam się na mityng.
Zaskoczył mnie wygląd ludzi, którzy mówili o sobie, że są alkoholikami.
Długi stół, zapalona świeca, kawa, herbata na stole i słowa, których nigdy dotąd nie słyszałam.
Ludzie widzieli mnie pierwszy raz, nic o mnie nie wiedzieli, a mówili że cieszą się, że jestem.
Tam też usłyszałam, że można być szczęśliwym gdyż alkohol nie jest już celem w życiu.
Na tamten czas nie rozumiałam tych słów.
Wszystko to było dla mnie nowe. Mówili to ludzie, którzy przeszli przez piekło, a dziś tak wyglądają.
Każdy z nich był dla mnie ogromną tajemnicą.
Każdy z nich mówił coś o mnie.
Przez wiele lat swojego życia starałam się zasłużyć na przynależność gdzieś.
Ani w harcerstwie, ani w Oddziałach OC (Obrona Cywilna) ani w środowisku Gitowców nie czułam się pewnie.
Wciąż i wciąż zasługiwałam, aby być wśród ludzi.
A tu nikt mnie nie pytał skąd przychodzę.

Tu wystarczyło, że powiedziałam, iż jestem alkoholiczką. W niedługim czasie byłam już w Krakowie na Kongresie AA. To co tam zastałam przeszło moje oczekiwania. Masa uśmiechniętych ludzi. Nikt nikogo o nic nie pyta. Mityng. Cała aula ludzi.

To w Krakowie podwinęłam rękawy i nie było we mnie wstydu z powodu moich porźniętych rąk.

Tam nikomu to nie przeszkadzało. A przede wszystkim nie przeszkadzało mi samej.

Trzy dni chodziłam z mityngu na mityng. Poznawałam nowych, wspaniałych ludzi.

Działo się coś ze mną. Nie chciałam wracać do Warszawy. Tak bardzo dobrze mi było w tej atmosferze że pragnęłam, aby trwało to wiecznie. Nie potrafiłam opisać wszystkiego, ani uczuć, ani myśli. Dopiero po powrocie do Warszawy dowiedziałam się, że taki stan nazywa się eurofią i jest bardzo niebezpieczny dla alkoholika.

Guzik prawda. Ja nie widziałam w tym żadnego niebezpieczeństwa. Mnie było szkoda czasu na jedzenie i spanie. Od ludzi dowiedziałam się, że jeszcze kilka dni po Kongresie nie było można ze mną rozmawiać. Chyba, że o Kongresie.

W tym okresie na pytanie KIM JESTEM z uśmiechem odpowiedziałam: alkoholiczka

Całemu światu chciałam ogłosić, że nareszcie znalazłam miejsce dla siebie. Nareszcie gdzieś przynależę.

Nadszedł czas powrotu do pracy. Po 2 miesiącach nieobecności i tęskniłam i bałam się.

Niebezpieczeństwo, jakie kryło się za spotkaniem z kolegami „rajcowało” mnie. Głowa pracowała mi na wysokich obrotach.

Przypomniałam sobie teksty wyuczone na zajęciach Asertywnych Zachowań Abstynenckich:

Dziękuję, nie piję.

Nie piję i nie kupuję alkoholu.

Dziękuję, nie piję, gdyż alkohol mi szkodzi.

W rozmowie z psychologiem twierdziłam, że dam sobie radę.

A w rzeczywistości, to bałam się.

Jadąc do pracy, świadomie pojechałam dłuższą trasą, aby odwlec te chwile.

Sama swoim myśleniem, zwiększyłam niebezpieczeństwo. W wyobraźni widziałam głupie miny kolegów na moje: Dziękuję, nie piję.

Byłam już kilka godzin w pracy, a oni jakby nie zauważyli, że ja jestem.

Cholera. Co jest? Czyżby cały mój strach poszedł na marne? Brakowało mi tego przyśpieszonego bicia serca, tego ucisku w żołądku, tego ścisku w gardle. Wypiłam kolejną kawę i nic.

Zawiedli mnie. Jeszcze miałam nadzieję, że może po zmianie może na portierni. Kolejny zawód. Jechałam do domu wściekła. Cholera. Jak nie stawiam to pies z kulawą nogą nie zajrzał do mnie przez 8 godz.

A pies z nimi tańcował. W domu wszystko mnie drażniło, wszystko mi przeszkadzało.

Dopiero po kilku miesiącach dowiedziałam się, że to naprawdę moi koledzy. Ochraniali mnie, pomagali, nie narażali na pokusy.

Nie piłam ok. 7 miesięcy, kiedy dopadła mnie myśl, że to wszystko jest do dupy.

Nie piję, chodzę na mityngi, utrzymuję kontakt z psychologiem i co? I jestem kłębkiem nerwów.

Nic się nie zmienia, nic mnie nie cieszy.

Świat wokół mnie jest obrzydliwie szary. Tylko się napić.

Niewiele – ćwiartka na rozjaśnienie.

Myśl ta zaczęła się rozwijać. Już nie ważne stawało się to, co słyszałam od innych ludzi.

Już myślałam pod jakim pretekstem zwolnić się z pracy.

Musiałam nieźle wyglądać taka nakręcona, skoro kolega podjął decyzję za mnie, że nigdzie nie będę zwolniona. Pracujemy do 18. Wściekłam się na niego. Ale niewiele mogłam zrobić, gdyż był to mój bezpośredni przełożony. Dzwoniłam do chłopaków, żeby załatwili mi ćwiartkę, nic z tego nie chcieli słuchać. Cholera. Raptem tacy przyzwoici. Cały mój organizm dopominał się gorzały. Już zaprogramowałam się na alkohol.

W apteczce stały krople i spirytus salicylowy. Patrzyłam na te specyfiki i ogarnął mnie strach. Strach wywołany wspomnieniem ostatniego picia.

NIE! JA NIE CHCĘ PIĆ!

Wytrzymać jeszcze 10 min., jeszcze 5, kolejne 20, pół godziny.

Do fajrantu już tylko dwie godziny! Jeszcze 10 min., jeszcze 5, jeszcze policzę do 100.

Odchodziłam od zmysłów, waliłam głową w ścianę.

WYTRZYMAĆ! WYTRZYMAĆ!

Co ja mogę jeszcze zrobić?

Radio rozkręciłam na cały regulator. Chciałam przerwać ten ból, to cierpienie.

WYTRZYMAĆ!

Wyrzuciłam wszystko z apteczki, wszelkie płyny wylałam.

WYTRZYMAĆ!

Już tylko godzina do fajrantu. Cholera. Stłukłam szkiełko w zegarku. Co tam zegarek – będzie drugi.

Na kolanach myję podłogę, dokładnie małą gąbką, pot cieknie mi po twarzy. To jeszcze dokładniej, jeszcze wolniej.

Wymęczona, przebrana czekam na zmiennika. Za pół godziny będę w domu i spać. Odpocząć. Zapomnieć.

Wytrzymałam!

Teraz już wiem, że nikt nie potrafi zadać mi tyle cierpienia co ja sama.

Wiem też, że przezwyciężanie swoich słabości wymaga ogromnego wysiłku i odwagi.

Zbliżał się dzień, na który bardzo czekałam.

Pierwsza rocznica mojego trzeźwienia.

Jeszcze tydzień – wytrzymałam.

Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że chodzę „nakręcona”.

Tak bardzo czekałam na ten dzień. ROK. 365 dni bez alkoholu.

I żyłam.

A przecież 3 miesiące temu chciałam popełnić samobójstwo.

Po raz kolejny życie nie miało dla mnie sensu.

Podczas pisania jednej z prac na terapii przypomniał mi się gwałt.

Wyraźnie zobaczyłam pomieszczenie i gwałciciela.

Wszystko zabolalo mnie w środku. Chyba tak właśnie bolało wtedy.

Miałam 14 lat. Nie znałam życia, nie wiedziałam co to przemoc.

Przez długie lata nie pamiętam o tym. Aż tu nagle pojawił mi się taki obraz.

Jeszcze próbowałam zakłamać. Jeszcze zwałałam to na sen podlotka.

Ale fakty pozostały faktami, 24 lata skrywana tajemnica ujawniła się.

Tego było dla mnie za wiele. Czulałam się podle.

Jak ja miałam teraz patrzeć ludziom w oczy.

Ja czulałam się winna temu wszystkiemu.

Nikommu nic nie mówiąc pojechałam na most.

Stałam i już wiedziałam, że to koniec. Wyjęłam tylko dowód osobisty z kieszeni, aby zwyczajem nabytym w środowisku, w którym przyszło mi spędzić młode lata, przekreślić stronę ze zdjęciem.

Co miało oznaczać:

Skreślałam siebie. Nikt nie jest winien mojej śmierci.

W dowodzie leżało sobie spokojnie zdjęcie mojej córki.

W jej oczach zobaczyłam smutek. Nie wiem ile czasu patrzyłam na to zdjęcie. Wiem tylko, że zapragnęłam żyć dla niej.

Spacerkiem wróciłam do domu. Było już późno. Dorotka spała, a na szafce zostawiła mi kartkę z pięknym, koślawym pismem. Treść była dla mnie zaskoczeniem. Poczułam nie znane mi dotąd ciepło, rozprzestrzeniało się we mnie. Tę kartkę, ze słowami: Kochanej mamie i pięknym czerwonym sercem schowałam do dowodu. Zrozumiałam. Dzięki sześciolletniemu dziecku zrozumiałam, że tamto już było. Czasu nie cofnę. A mam dla kogo żyć. I teraz może stać się możliwe to, co było niemożliwe.

Barbara O.

(Fragment nie publikowanej książki pt. „Przez wiele dróg”)

MOIM ZDANIEM

O YIN I YANG ORAZ O JEDZENIU I PICIU

Po nocy następuje dzień, po dniu noc; suche łaknie wilgoci; wklęste uzupełnia wypukłe, gorycz przypomina o słodkim; po deszczu jest słońce, po słońcu jest deszcz; nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”; cierpienie uszlachetnia itd. itd....

Te pozornie nie przystające do siebie stwierdzenia, mówiące o związkach w sprzecznościach zwracają uwagę na ciągły ruch w czasie i przestrzeni oraz wszechobecne dążenie do równowagi.

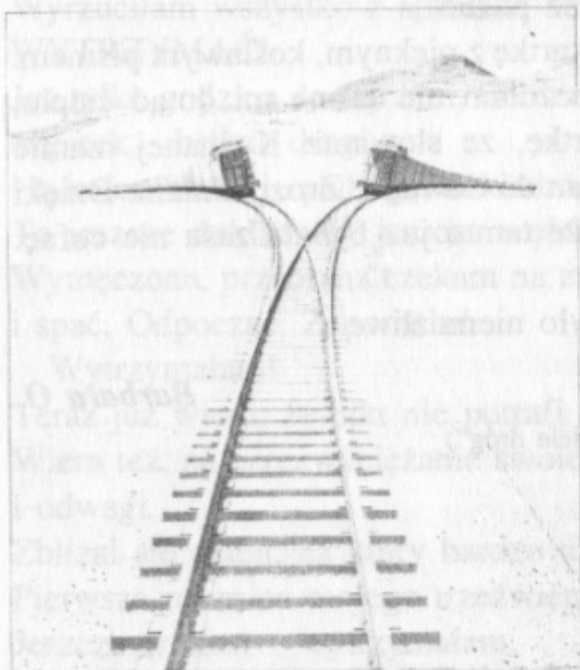
Dotyczy to zarówno zdarzeń w sferze materialnej jak i w świecie emocji.

Niektóre rzeczy dzieją się niezależnie od nas, na inne możemy wpływać.

Dla optymisty to powód do radości, pesymista oczywiście będzie się

zamartwiał. Bo wtedy jeden stwierdzi, że każde zło ma swój koniec, drugi „kracze”: „to się nie może dobrze skończyć!”. Obydwaj mają po trochu racji. Generalnie jednak, optymista ma lepsze życie.

Słyszący z mądrości cesarz chiński Huang Ti – dawno, dawno temu, prawie pięć tysięcy lat przed nami żyjący – analizując zjawiska otaczającego świata oraz naturę człowieka, odkrył, że wszystko można ująć w dwóch kategoriach. Są to wzajemnie dopełniające się, zarazem przeciwstawne pojęcia, przez które należy rozumieć siły, tendencje, cechy, i jakości. Tak więc: światło i ciemność, pierwiastek żeński i męski, chłód i ciepło, wilgoć i suchość, smak kwaśny i słodki, koncentracja



energii i rozproszenie energii, plus i minus – oto przykłady tych kategorii.

Graficznym obrazem idealnego układu zjawisk jest znak TAO, symbol medycyny wschodu. Tendencje wpisane w nim nazywają się po chińsku YIN i YANG.

Dążąc do uporządkowania wiedzy o prawach rządzących światem, filozofowie Wschodu uznali, że TAO składa się z pięciu podstawowych elementów: wody, ognia, drewna, metalu i ziemi. Człowiek, będąc ściśle związany z przyrodą, podlega jej prawom. Zatem wszystkie procesy fizyczne i psychiczne zachodzące w człowieku związane są z udziałem tych pięciu elementów zgodnie z prawem harmonii i względności YIN YANG.

Ludzkie zachowania i świadomość uzależnione są od warunków bytowania, ale zachowania mają również wpływ na kształtowanie warunków.

Przyjmując z otoczenia żywność (do jedzenia), płyn (do picia), powietrze (do oddychania), drgania konieczne do słyszenia, fale świetlne konieczne do widzenia, impulsy atmosferyczne i inne zewnętrzne bodźce konieczne do reakcji zmysłowych, promieniowanie kosmiczne, fale i niewidzialne siły wpływające na umysł i świadomość – poddajemy się ich działaniu w zależności od udziału w nich pierwotnych czynników YIN YANG. Gdy znajdują się one w harmonii, gwarantują zdrowie fizyczne i psychiczne człowiekowi jako ich odbiorcy. Choroba jest wynikiem zaburzenia równowagi YIN YANG oraz nadmiaru któregoś z podstawowych elementów.

Rodzi się pytanie: jaki może być pożytek z takiej wiedzy?

Nie mając większego wpływu na warunki atmosferyczne, jakość powietrza, promieniowanie kosmiczne, zewnętrzne drgania, bodźce i impulsy musimy je zaakceptować i jako dobro wyższe powinniśmy się do nich dostosować. Jednocześnie możemy decydować o czynnikach takich, jak jedzenie i picie. Stałe i płynne pożywienie odpowiednio zrównoważone – to pierwszy środek, który umożliwia człowiekowi kierowanie swoim losem w sferze zdrowia. W konsekwencji, prowadzi to również do osiągnięcia harmonii ze środowiskiem naturalnym i społecznym.

Anna Wiktorska Dzieciotłowska



Ludzie listy piszą...

„BO TAKICH MAMY RODZICÓW”

Cieszę się, że jestem jedną z lektorek Komisji. Chciałabym, aby „Arka” była forum wymiany naszych doświadczeń. Obracamy się w różnych środowiskach, mamy różne trudności i osiągnięcia. Wydaje mi się, że moglibyśmy sobie nawzajem pomagać. Zacznę od siebie.

(...) Zaczęłam chodzić do szkół i proponowałam bezpłatne lekcje. Nie było szkoły, która odmówiłaby mi! Miałam dużo czasu, więc zdarzało mi się pracować nawet po osiem godzin dziennie.

(...) Ukończyłam ponadto Studium Pomocy Psychologicznej dla profesjonalistów, byłam koterapeutą w grupie dla ofiar przemocy. Jeżdżę do różnych miejscowości niosąc fachową wiedzę, miłość i nadzieję – i czuję się potrzebna. Pełnomocnik gminy Wejherowo chętnie korzysta z mojej pracy. Teraz uczę też klasy młodsze, dostosowałam swój program do ich poziomu i słownictwa.

Prowadziłam też prelekcje w kościele podczas rekolekcji oraz spotkania z rodzicami przy okazji wywiadówek lub zebrań. Kocham to, co robię, daje mi to dużo satysfakcji. Czuję się potrzebna.

Jestem urzeczona dziećmi, ich spostrzegawczością, śmiałością, szczerością i prostotą. Brak mi



słów. Głęboko wzrusza mnie to, że mają tak dużo do powiedzenia. ONE WSZYSTKO ROZUMIEJĄ.

Gdy pytam: „Jak wygląda alkoholik?” – zapisuję tablicę trafnymi określeniami. Gdy pytam: „Skąd takie małe dzieci to wiedzą, mimo że nie mają takich lekcji?” – dzieci odpowiadają: „Bo takich mamy rodziców”.

Rozmawiam z uczniami, wysłuchuję ich i mówię, że ci z nich, którzy mają rodziców alkoholików, nie muszą się wstydić, bo przecież nie są niczemu winni. Alkoholizm to straszna choroba, bo okalecza całą rodzinę.

Z pozdrowieniami.

Wasza Kasia, Wejherowo

WSPOMNIENIA Z PRZEPROWADZONEGO WYKŁADU

Minął rok jak zostałem lektorem Komisji. Podczas tego okresu przeprowadziłem wiele wykładów na temat choroby alkoholowej. Jednak największe wrażenie na mnie zrobił wykład, jaki miałem na początku mojej pracy.

Było tak. Zwrócił się do mnie znajomy ksiądz, aby pójść zamiast niego w ramach lekcji religii do jednej z miejscowych szkół średnich. Jest to duża szkoła, właściwie Zespół Szkół Zawodowych. Dwadzieścia siedem oddziałów – dwadzieścia siedem spotkań z młodzieżą. Nie było to dla mnie miejsce obojętne. Było to moje dawne miejsce pracy. W szkole tej przepracowałem 11 lat, a odchodząc z niej długo sprzątałem pozostawione butelki.

Wchodząc teraz do szkoły mijałem znajome kąty. W pokoju nauczycielskim prawie same znajome twarze. Uśmiechnięte i przyjacielskie. Jedna ze znajomych polonistek, gdy usłyszała z czym przyszedłem, rzekła: „Niezbadane są wyroki niebios”.

W jednej z klas na początku spotkania zauważyłem, że młodzież zaczęła przygotowywać się do następnej lekcji robiąc ściągę. Miała być dość ważna klasówka. Nie zwracałem na to uwagi. Jednak część uwagi też poświęcano prelekcji. Po jakimś czasie zauważyłem, że coraz większa część klasy bierze udział w naszym spotkaniu. Kolejno zaczęto odkładać na później przygotowania do klasówki.

Padaly interesujące pytania.

Uważam, że młodzież interesuje się problemami związanymi z uzależnieniami. Myślę, że zbyt mało jest informacji na ten temat. W tym roku też znalazł się ksiądz (z innej parafii), który poprosił abym zastąpił go na lekcjach religii w innej szkole. Przystałem, na jego propozycję z radością. Po kilku dniach przyszedł następny.

Cieszę się, że otrzymałem „narzędzia” do prowadzenia tego typu spotkań. Łączę pozdrowienia.

Marek – lektor, Zduńska Wola

NOWE ŻYCIE W SZCZAWNIE ZDROJU

Pragnę się podzielić z Czytelnikami Arki tym, co stało się i dalej trwa w Szczawnie Zdroju.

Na imię mam Wiesiek. Od pięciu lat jestem trzeźwym i szczęśliwym alkoholikiem. Mam tę satysfakcję, że po dwudziestu pięciu latach mego pijaństwa Bóg dał mi szansę i zrozumiałem, że jestem bezsilny wobec alkoholu. Przyznam się szczerze, że nie było to łatwe, moje ego zasłoniło mi przepity rozum. Dziękuję Sile Wyższej i grupie AA, której zaufałem, wyzwoliłem się i jestem wolnym człowiekiem. Mogę pomagać innym ludziom, którzy jeszcze cierpią.

Mieszkam w miasteczku uzdrowskim, w Szczawnie Zdroju, gdzie przyjeżdżają z całej Polski alkoholicy, z którymi spotykam się na mityngach. Jednym z nich był Kazimierz AA z Zabrze. Po długich rozmowach poczułem chęć założenia Klubu Abstynenta w moim mieście. Kazimierz AA poparł moją inicjatywę i następnego dnia poszliśmy do urzędu miasta, aby przedstawić swój pomysł. Pani burmistrz powiedziała, że nie ma takiego lokalu i musimy poczekać, aż coś się znajdzie. Przypomniałem sobie, że jest lokal po byłej knajpie, w której spędziłem ponad 20 lat i tam sięgnąłem dna. Zapytałem panią burmistrz, czy moglibyśmy otrzymać ten lokal. Pani burmistrz spojrzała na mnie i roześmiała się w głos. Nie wiedziałem, o co jej chodzi. Po chwili powiedziała, że nigdy na taki pomysł by nie wpadła, aby z takiej mordowni zrobić Klub Abstynenta. Sprawa ruszyła, dostaliśmy klucze, zaczęliśmy działać.

Rozpoczęliśmy remont. Można sobie wyobrazić, jak wyglądał lokal po byłej knajpie. Ściany czarne jak w świniań, posadzka zalana piwem i innymi trunkami. Smród piwa nie opuszczał nas prawie przez trzy miesiące remontu.

Musieliśmy zbić kilkadziesiąt metrów tynku i od nowa zarzucić. Nawet białkowanie i malowanie ścian nie pomogło, aby zlikwidować zapach wszystkich trunków. Kto wszedł z zewnątrz, czuł zapach alkoholu. Dopiero po zerwaniu i położeniu nowych płytek posadzkowych, założeniu centralnego ogrzewania i starannego wietrzenia, lokal został doprowadzony do porządku. Trwało to cztery miesiące. Chciałbym podziękować moim kolegom z AA Kaziowi, Grześkowi, Jurkowi, a także władzom miasta w Szczawnie Zdroju za sfinansowanie remontu i wyposażenie tego lokalu. 12 lipca 1997 r. Klub Abstynenta „NOWE ŻYCIE” został uroczyście otwarty przez władze miasta, został też poświęcony przez Ks. Prałata. Klub liczy około 50 członków, prowadzi punkt konsultacyjny, w którym można dowiedzieć się o chorobie alkoholowej i przemocy w rodzinie. W okresie od 20.10.1997 r. do 12.11.1997 r. przebywał w Szczawnie Zdroju na leczeniu sanatoryjnym Zenek AA z Raciborza, który odwiedzał klub codziennie i dzielił się swoim bogatym doświadczeniem z trzeźwego życia. Takie spotkania ze znanymi i ciekawymi ludźmi dają nam, trzeźwiejącym alkoholikom i naszym rodzinom, nowe spojrzenie na życie. W naszym klubie spotykają się też członkowie rodzin alkoholików na spotkaniach Al-Anon.

Korzystając z okazji zapraszam wszystkich, którzy będą przebywali na kuracji w Szczawnie Zdroju lub okolicy o przybycie do naszego klubu i wspólne spędzenie wolnego czasu.

Moją największą radością jest to, że mogę z tego lokalu wracać trzeźwy do domu, życząc wszystkim takiego sukcesu.

Czy to nie wspaniałe?

Wiesiek AA



★ ★ ★

Droga Arko,

Kilka dni temu otrzymałem grudniowy numer Arki, którego w przedświątecznym czasie nie zdążyłem przeczytać – a obecnie nie mogę usiedzieć na miejscu, aby nie podzielić się z Wami moim przeżyciem. A że czytam wszystko i po kolei, to trafiłem na artykuł „Z historii AA” – i tym artykułem, treścią w nim zawartą, jestem tak poruszony. Otóż ten artykuł mógł być napisany w dniu dzisiejszym i byłby tak samo aktualny, jak wówczas gdy był pisany – a to blisko 40 lat temu. Ja też mam 40 lat. Od dwunastu lat jestem niepijącym alkoholikiem. W tym czasie wiele się uczyłem, leczyłem, przebudowywałem swoje życie, a wszystko to będąc w AA i żyjąc w AA.

Wiele jest ofert różnego rodzaju edukacji, terapii, leczenia, a metod i stylów tyle ile ofert. Wszystkie zawierają jakieś wartości, jednak dla mnie ta oferta, z której skorzystałem – Program Dwunastu Kroków – jest tym, co najbardziej mi pomaga.

Zamieszczone w tekście Billa W. uwagi na temat narkomanów we Wspólnocie AA, czy organizowania się aowców w kluby, a w następstwie reperkusje z tego wynikające – to jest dzień dzisiejszy naszego, polskiego AA. Z tymi pytaniami odnośnie narkomanów, z tymi nieprzyjemnymi nieporozumieniami wynikającymi z organizowania się w kluby przez aowców spotykam się w moim niewielkim mieście. Czytając ten tekst stwierdziłem, że autor doskonale orientuje się w naszej polskiej rzeczywistości i w historii AA (moje podejrzenie padło na Wiktora O.); dopiero po przeczytaniu podpisu pod tekstem zdałem sobie sprawę, że nasze dzisiejsze problemy są uniwersalne i dość stare.

W małej „niebieskiej” książeczce jest napisane:

Postępuj konsekwentnie tą oto ścieżką:

Przerabiaj i żyj Dwunastoma Krokami – i tym się chciałem z Wami podzielić.

Z Życzeniami Pogody Ducha i Dobrych, Trzeźwych Dni w 1998 roku

Wiktor AA, Złotów

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



CZY ANONIMOWOŚĆ PRZYCZYNIŁA SIĘ DO ŚMIERCI JIMA?

Od dawna sądziłem, że anonimowość jest częścią mego życia. Że tylko ja mam wiedzieć, no może jeszcze kilku bliskich przyjaciół. Że jest to coś w rodzaju dobrze strzeżonej duchowej tajemnicy.

Zresztą teksty w comiesięcznym biuletynie, jaki wydaje moja grupa AA, podpisywane są zawsze tylko imieniem i inicjałem nazwiska autorów. Wydawało mi się, że chodzi o to, żeby nikt z nas nie miał pokusy stać się „sławny”. Wiem skądinąd, że wszyscy znamy swoje pełne nazwiska, a *New York Times* wcale nie czyha na to, by je koniecznie opublikować.

Od siedmiu lat jestem trzeźwy – nie tylko trzeźwy, ale szczęśliwy i efektywny we wszystkich sferach mego życia. O cóż więcej może komukolwiek chodzić? Pracuję dla dużej firmy. Znalazłem się w niej już po zaprzestaniu picia. Znają mnie więc jako człowieka nie pijącego..

Miałem w pracy kolegę o imieniu Jim. Pił i to tak, że wszyscy w pracy wiedzieli już, że ma problem. Przez dwa lata pracowaliśmy blisko siebie. Był barmanem. W firmie sądzono, że właśnie dlatego że jest barmanem, przychodzi do pracy zalatując whisky.

Zdecydowałem się na porozmawianie z Jimem. Najwidoczniej nie był z tego zadowolony. Zanim jeszcze cokolwiek odpowiedział, ja już wiedziałem co powie. Uśmiechnąłem się. O sobie mu nic nie powiedziałem. Zdawałem sobie sprawę, że gdyby poprosił mnie o pomoc, umiałbym mu jej udzielić.

Zachowałem swą anonimowość. Czułem, że powinienem poczekać do czasu, aż Jim będzie gotów. Wiedziałem, że spodoba mu się AA za to, że nikt się nie przechwala swoją trzeźwością. Jesteśmy ludźmi, którzy po prostu zachowują się normalnie. Sam czułem, że podoba mi się ta dyskrecja i pokora. Dlatego zachowałem swój sekret. On mi dawał swoistą przewagę nad resztą świata.

Wróciłem oto z pogrzebu Jima.

Coś w moim planie się nie sprawdziło. Jim przejechał na czerwonym świetle wracając do domu po całonocnej pracy w barze, tej pracy, która nie była mu potrzebna do życia, lecz do picia. Wdowa po nim ma 23 lata. Spotkałem też dwójkę jego malutkich dzieci, prześlicznych i kompletnie nie pojmujących co się stało. Patrzyłem na nich i zastanawiałem się, że mogłem Jimowi jakoś pomóc. Czy mogłem coś zrobić, by dziś żył?

Wiem, że nie jestem winien śmierci Jima. Ale zmarnowałem dwa długie lata szansy. Może by wystarczyło, gdybym powiedział, że należę do AA. Tylko tyle. Dziś rozumiem, że Jedenasta Tradycja wymaga, abyśmy zachowywali anonimowość jedynie w kontaktach z prasą, telewizją i radiem. Nie zabrania nam mówić prawdy znajomym.

Zaczynam więc mówić ludziom o tym, że jestem uczestnikiem AA. Przedtem strzegłem swój sekret z zawstydzienia. Bałem się, że mogę się znów upić i wtedy ludzie będą się śmiali ze Mnie Wielkiego i Wspaniałego. Brakowało mi pełnej wiary w nasz cudowny program. Brakowało mi odwagi, by głosić prawdę o tym, co jest dla mnie najważniejsze, czyli o AA.

Koniec z tym. Jeżeli kiedykolwiek znajdę się w podobnej smutnej sytuacji jak obecna, nie będzie ona już spowodowana tym, że nie dość zależało mi na drugim cierpiącym jeszcze alkoholiku, by powiedzieć mu o sobie i być może dzięki temu rozwiązać jego największą troskę. A wtedy... cóż, kto wie co się stanie?

Nie będzie w moim życiu drugiego Jima. Zrozumiałem ideę anonimowości.

E.S. Brooklyn, N.Y., Luty 1972 r.

ODNALAZŁEM POGODĘ DUCHA

Mam na imię Czesław i jestem alkoholikiem.

Zwracam się do Ciebie, przyjacielu, który masz problem z alkoholem.

Zaczynasz dostrzegać, że w Twoim życiu dzieje się coś niedobrego. Zaniedbujesz siebie, dom, pracę. Po każdym upiciu się przysięgasz żonie, matce, sobie, że już nigdy więcej, że to ostatni raz.

Nie starcza Ci jednak sił i woli.

Chcesz przestać pić, jednak nie możesz.

Zwracam się również do Ciebie przyjacielu, który straciłeś wszystko – rodzinę, przyjaciół, zdrowie. Straciłeś może rzecz najważniejszą – nadzieję. Wydaje Ci się, że nie ma wyjścia z tego przerażającego, zakłętego kręgu.

Wszystko to, co dzisiaj Ty przeżywasz, było nie tak dawno jeszcze moim udziałem. Jestem alkoholikiem.

Obecnie mam 45 lat. Pierwszy raz podniosłem kieliszek, kiedy miałem 15 lat. W wieku 16 lat upiłem się mocno, kręciło się w głowie, nie mogłem stać, chodzić, leżeć, wymiotowałem. Rano po przebudzeniu odczuwałem straszny ból głowy. Miałem potwornego kaca. A najważniejsze: poczucie wstydu, które przerastało w poczuciu winy, grzechu. Te uczucia towarzyszyły mi przez całe moje pijackie życie. Po wojsku upijałem się już regularnie, kilka razy w tygodniu. Pamiętam, jak mama mówiła: „No tak, miałam jednego pijaka (męża), a teraz już mam dwóch. Pracowałam na dwóch pracach, a teraz trzeba szukać i trzeciej”. Nie wiem dlaczego, ale ciągnęło mnie dalej od domu, do „towarzyszy”, którzy pili. Z nimi czułem się wolny, a w domu coś zawsze „musiałem” i wymagano ode mnie odpowiedzialności. Nie można powiedzieć, że nie byłem odpowiedzialny. Jak mi się wydawało, byłem odpowiedzialny, ale mnie się czepiali.

Piętem 20 lat, niemal tyleż walczyłem z alkoholem. Na początku próbowałem być „mężczyzną”: tak pić, żeby się nie upić (a jednak najczęściej się upijałem). Potem próbowałem, żeby nie pić. Ale też daremnie. Najczęściej nie udawało się. Powoli traciłem kontrolę nad piciem i nad swym życiem. Nie rozumiałem, o co ludziom chodzi? Dlaczego jedni mówili o mnie, że gdyby nie pił, to można mu medal dawać; drudzy: „ty świnió”, „ty, bryndziażu”.

Poznałem kobietę. Ożeniłem się. Dziecko. Rodzina. Trochę, jakby opamiętałem się, ale nie na długo. Na początku, raz, dwa razy w miesiącu zdarzało się wypić. Później dwa, trzy razy w tygodniu, wreszcie – codziennie.

Przepijałem pieniądze, a żona nie chciała mnie karmić, mówiła: „Masz na wódkę, musisz mieć i na jedzenie, z kim piłeś, niech cię karmią”. Czułem zagrożenie w rodzinie, żona już częściej mówiła o „rozwodzie”. Jeszcze wtedy nie wiedziałem, że jestem uzależniony od alkoholu.

Mając 35 lat straciłem już ulubioną pracę, rodzinę, przyjaciół – prawdziwych przyjaciół, hobby, a najważniejsze – straciłem pokój duszy.

Nie można powiedzieć, że nic nie robiłem. Szukałem odpowiedzi, dlaczego mi się tak niepowodzi. Ale szukałem odpowiedzi nie w sobie tylko na zewnątrz, w innych ludziach.

Pierwszy raz trafiłem na odwykówkę w Wilnie do „Centrum narkologii” przy ul. Gerosios Vilties 3, jesienią 1987 r. Próbowałem udowodnić wszystkim, że nie jestem alkoholikiem. Po wyjściu z odwykówki wpisano na karcie chorobowej diagnozę: „zaburzenie centralnego systemu nerwowego”. A gdzie napisano, że jestem alkoholikiem? Bo w pracy mówiono mi, że jestem nieuleczalnym alkoholikiem, a tu masz tobie – „zaburzenie”! Tego wystarczyło mi na dwa miesiące. I piłem jeszcze więcej i mocniej niż dotychczas, a co najważniejsze – konsekwencje picia były cięższe. Traciłem pamięć, zdolność do pracy, niszczyłem organizm. Padłem fizycznie, psychicznie i duchowo. Mówiłem sobie: „Jestem szmatą, jestem skończony, jestem na dnie, nie rozumiem tego świata!” Reszta świadomości podpowiadała mi: „Jest jeszcze jedno wyjście, ostatnia szansa – trzeba skończyć z pićciem!” Trzeba uratować swe życie, które alkohol mi pożerał.

Zgłosiłem się do poradni po raz drugi, już z myślą: niech mi wszyją „Esperal”, „torpedo”, „bombę”, „rakietę”, co chcą, żeby tylko nie żyć tak, jak przedtem. Basta!

Cuda zdarzają się, gdy prawie nie czekasz. Dowiaduję się, że do Wilna przyjechali Anonimowi Alkoholicy ze Stanów Zjednoczonych, aby dzielić się



swym doświadczeniem, siłą i nadzieją z alkoholikami z Litwy. Oczywiście, na początku nie uwierzyłem, ale na spotkanie poszedłem, chociaż niechętnie.

Potem dwie godziny słuchałem opowieści o swoim życiu, a przecież Amerykanie opowiadali o swym życiu i o wydarzeniach w Stanach, a było to tak bliskie dla mnie. Potem pierwszy mityng... i następne!

Odnalazłem Pogodę Ducha. Mam stałą pracę. Dzieci. Mieszkanie. Rodzinę. Dzisiaj nie piję już 9 i pół roku i chcę każdemu z was powiedzieć: **spróbuj i Ty!** Jeśli tylko naprawdę zechcesz, możesz przestać pić. Nie jesteś jeszcze przegrany! Jeszcze żyjesz! Nie popadaj jednak w panikę, zacznij działać! Zapamiętaj, nie pozostawaj sam z tym problemem, są ludzie, którzy mogą Ci pomóc.

Możesz przyjść do nas w każdy wtorek o godz. 18.30 do kościoła p.w. Wszystkich Świętych (ul. Rudnicka 20) do sali katechetycznej. Przyrzekamy całkowitą dyskrecję. Pytać o Czesława.

Czesław, Wilno

KROKI ÓSMY I DZIEWIĄTY

ROZMAWIAJĄ EWA WOYDYŁO I WIKTOR OSIATYŃSKI

(W AUDYCJI W RADIU AS W SZCZECINIE)

W.O.: Kroki Ósmy i Dziewiąty dotyczą rozliczenia się, czy też uwolnienia od przeszłości i poczucia winy, które z tej przeszłości wynika. Każdy alkoholik popełnił w życiu wiele krzywd, czy też czynów, które go wiążą, wiążą jego pamięć, wspomnienia i rodzą poczucie winy. Nie sposób się od tego uwolnić.

Chcę powiedzieć o pewnym filozoficznym aspekcie, zanim przejdę do praktycznego. Dotyczy on odpowiedzialności i kary. Otóż Kroki 8 i 9 odbiegają od tradycyjnego rozu-

mienia odpowiedzialności. Przynajmniej prawnej. Mówi się, mianowicie, że jeżeli ktoś nie może kierować własnym postępowaniem, to nie powinien ponosić odpowiedzialności za swoje czyny. Ponad wszelką wątpliwość wiadomo, że alkoholik – wtedy kiedy pije – nie kieruje swoim postępowaniem, nie rozumie znaczenia czynu i tych wszystkich rzeczy, które prawo uznaje za wymóg odpowiedzialności. Wobec tego, w gruncie rzeczy, alkoholik powinien być z odpowiedzialności zwolniony.

Ale w AA i w Dwunastu Krokach nie ma tego. W Dwunastu Krokach sam fakt, że jestem chory, że nie mogę kierować własnym życiem, pomaga na początku procesu przestać być tak straszliwie obciążony tym całym bagażem przeszłości, który najczęściej przy Pierwszym Kroku widzimy: jak potworne było to nasze życie, ile krzywd wyrządziliśmy. Ale później zrobiłem następne Kroki, już stanąłem na nogi, już pracuję nad własnymi wadami. Zobaczyłem też, jakie są moje cechy, w Czwartym Kroku, a w Szóstym i Siódmym pracowałem nad sobą i teraz przychodzi pora, żeby rozliczyć się z przeszłością. I wtedy robię listę wszystkich osób, które skrzywdziłem i następnie zadośćuczyniam. To ważna rzecz, bo to nie znaczy przeprosić. To jest coś więcej: jeżeli kogoś przeproszam, to mam na pieczy troskę o swoje samopoczucie. Po przeproszeniu – ja mam się czuć lepiej, po zadośćuczynieniu – ten ktoś ma się czuć lepiej. On może mi napluć w twarz, może powiedzieć – nie chcę cię, ale to się rzadko zdarza. Najczęściej człowiek, do którego przychodzę z zadośćuczynieniem jest bardzo tym ujęty i nawet, niekiedy, urazy zamieniają się w przyjaźnię. Są to dwa ważne Kroki które pozwalają mi – już temu nowemu, powstającemu człowiekowi – wrócić do społeczeństwa. Wrócić do innych ludzi, patrzeć im w twarz, a nie ukradkiem gdzieś się chować. I dzięki temu pozwalają

zmniejszyć ten ciężar człowieka, który pił alkoholycznie przez kilka lat. Pozwala zmniejszyć poczucie winy. Tego Pan Bóg sam nie zdejmie. To trzeba zrobić.

E.W.: Psychoterapia może tu być niesłychanie pomocna, chociażby przez znalezienie, dzięki mądrej poradzie, dzięki temu, że ktoś patrzy z zewnątrz i nie jest emocjonalnie zaangażowany – sposobu, w jaki można zadośćuczynić. Po prostu opracować strategię. Poza tym – dodać odwagi, zachęcić, czasem ułatwić decyzję. To jest, w zasadzie, prosty zabieg. Prowadzi do tego, żeby zmniejszyć poczucie winy przez danie osobie skrzywdzonej szansy na wybaczenie. Przyjęcie wybaczenia jest jednak również procesem dość trudnym. □



SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Duchowość a profilaktyka i terapia narkomanii	2
● U źródeł uzależnień	10
● O wstydzie	17
● Jak okrucz lustra, czyli tajemnica pewnej baśni	19
● Wokół Programu 12 Kroków	25
● Weekendowa randka z dramą	28
● Al-Anon – skuteczność w prostocie	31
● Jak rzucić palenie?	33
● Ludzie wiersze piszą	35
● Teraz może się stać możliwe to, co było niemożliwe	38
● O Yin i Yang oraz o jedzeniu i piciu	43
● Ludzie listy piszą... ..	45
„Bo takich mamy rodziców”	45
Wspomnienia z przeprowadzonego wykładu	46
Nowe życie w Szczawnie Zdroju	47
● XXX	49
● Prosto z mityngu	50
Czy anonimowość przyczyniła się do śmierci Jima?	50
Odnalazłem pogodę ducha	52
● Krok Ósmy i Dziewiąty (z audycji radia AS w Szczecinie)	54

PROMOCJA

Filmy edukacyjne Wydawnictwa Naukowego PWN dotyczące profilaktyki uzależnień:

„Marihuana a organizm człowieka”

Atrakcyjnie i przystępnie zrealizowany program obala mity i obiegowe opinie na temat marihuany, zastępując je rzetelną wiedzą popartą najnowszymi wynikami badań naukowych potwierdzającymi szkodliwość jej oddziaływania na organizm człowieka. W rękach psychologów i wychowawców wideokaseta ta może stać się skutecznym narzędziem w pracy z młodzieżą.

Konsultacja: dr med. Bogusław Habrat. Cena detaliczna 22,00 zł + VAT

„Asertywność. Sztuka bycia sobą”

Program stanowi typ filmowego poradnika dla młodzieży na temat sposobów kształtowania w sobie prawidłowych postaw w relacjach międzyludzkich, a szczególnie pewności siebie i obrony własnego zdania. Film kładzie nacisk na to jak przeciwstawiać się presji grupy i odmawiać np. wzięcia narkotyku od dealera.

Konsultacja: dr Krzysztof Jedliński. Cena detaliczna 22,00 zł + VAT

„Przygnębienie i apatia. Jak sobie z nimi radzić”

Program stanowi typ filmowego poradnika dla młodzieży na temat sposobów radzenia sobie ze stanem apatii, przygnębienia i obniżonej samooceny. Film kładzie nacisk na naturalne sposoby radzenia sobie z takimi stanami i unikanie sięgania po narkotyki w celu poprawy samopoczucia.

Konsultacja: dr Krzysztof Jedliński. Cena detaliczna 22,000 zł + VAT

„Epitafium dla narkomana”

Film opowiada trzy historie, które łączy ta sama postawa bohaterów: nieumiejętność stawiania czoła problemom. Jackie, Allan i Kevin zamykają w sobie, zamiast szukać pomocy w otoczeniu. Ich ucieczka w narkotyki kończy się tragicznie.

Zdaniem psychologów to doskonały materiał do dyskusji z młodzieżą i rodzicami nastolatków o groźbie uzależnienia. Cena detaliczna 20,00 zł + VAT

„Jak leki i narkotyki wpływają na nasz organizm”

Za pomocą kolorowej animacji, modeli organów i krótkich dramatycznych scenek program ukazuje w jaki sposób leki i narkotyki ingerują w naturalne procesy biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka. Widzowie dowiedzą się również jak funkcjonuje centralny układ nerwowy i na czym polega działanie środków psychotropowych.

Konsultacja: prof. dr hab. Krystyna Suchorska. Cena detaliczna: 20,00 zł + VAT

„Palenie tytoniu a fizjologia człowieka”

Niezwykle sugestywny program dla młodzieży i dorosłych ukazujący śmiertelne zagrożenie, jakim jest palenie tytoniu. Mikroskopijna kamera pozwala zapoznać się od wewnątrz z budową płuc oraz destrukcyjnym działaniem nikotyny. Widzowie zobaczą również reakcję płodu na wdychany przez matkę dym.

Konsultacja: prof. dr hab. Witold Zatoński. Cena detaliczna: 20,00 zł + VAT

Powyższe filmy można nabyć za pośrednictwem:

**WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN
DZIAŁ FILMÓW EDUKACYJNYCH
UL. MIODOWA 10, 00-251 WARSZAWA
TEL.: (0 22) 695-40-55 FAX: (0 22) 635-81-27**

DZIAŁY HANDLOWE PWN
WARSZAWA (0 22) 635-09-76
GDĄSK (0 58) 306-11-75/76
KRAKÓW (0 12) 411-37-00
ŁÓDŹ (0 42) 30-67-73
POZNAŃ (0 61) 853-63-37 w. 50
WROCŁAW (071) 60-95-16/17/18

**DZIAŁ SPRZEDAŻY WYSYŁKOWEJ PWN
UL. MIODOWA 10, 00-251 WARSZAWA
LINIA BEZPŁATNA: 0-800-20145**