

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 25 ● sierpień 1998 r.

- PROFILAKTYKA W SZKOLE
- STOPNIE KU TRZEŹWOŚCI –  
DUCHOWOŚĆ
- MROŻEK O NATCHNIENIU
- BILL W. O ANONIMOWOŚCI W AA



Oddział Odwykawy ATLANTIS  
ARESZT SŁEDCZY  
02-13, Warszawa, ul. Rakowiecka 37  
tel. 640-8105

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



Lato nastraja do refleksji i zadumy. Nie zawsze melancholijnej i pogodnej. Czasem przychodzą do głowy nieubłagane pytania w rodzaju: „Ile dni w życiu zmarnowałam?” Jeżeli o mnie chodzi, to okropnie dużo. Martwiłam się o przyszłość, która i tak ułożyła się całkiem inaczej. Zbyt często przejmowałam się cudzymi humorami i przeżywałam cudze frustracje, pozwalając odbierać sobie spokojny sen i radość życia. Tyle razy nie cieszyłam się, chociaż miałam czym.

W książeczce medytacji Al-Anon przeczytałam dziś rano: „Ode mnie zależą moje postawy i myśli. Nie muszę – jeżeli nie zechcę – nikomu pozwolić odebrać mi mojej pogody ducha.” Ta medytacja jest przypomnieniem, że od nikogo, tylko ode mnie, powinno zależeć to, co dzieje się w moim życiu – w jego najważniejszej, duchowej sferze. Jak to łatwo powiedzieć...

Wielu jest ludzi nieszczęśliwych, skrzywdzonych i pechowców. Ale jeszcze więcej za takich się uważa i takimi uparcie pozostaje. Widzą wokół wrogów, nawet w nas, chociaż tak naprawdę, to sami są swymi najokrutniejszymi wrogami. Wszystko im zawadza. Wszystko uwiera. Może mają w sobie jakąś czarną dziurę, która jest wiecznym nie nasyconym głodem uznania, uwagi, aprobaty? Niestety tego głodu nikt nie jest w stanie zaspokoić. Rozsiewają więc wokół siebie niezadowolenie i złość. Współzależnienie to także odpowiadanie złością na czyjąś złość. Medytacja przypomina, że nie wolno tego robić.

Przed złością i niezadowoleniem bronią dobre rzeczy, dobrzy ludzie, dobre zdarzenia. Cały ten numer Arki składa się z różnych spraw, dobrych też. Róża Kurzawa chwali szkolne programy profilaktyki; o uczuciach dzieci pisze Magda Tatala, a także w osobnym tekście autorka ta uskarża się na reklamę piwa. Wyszukaliśmy dla Państwa historyczny tekst samego „Doktora Boba” o pożytkach tolerancji oraz drukujemy uwagi Billa W. o anonimowości w AA. O rozumieniu duchowości przez rosyjskich aowców piszą Leo K. i Segey D. (fragment książki pt. „Stopnie ku trzeźwości”), a Antoni Pawłowski „czyta” dla nas Kroki i dzieli się refleksjami na temat „coraz doskonalszej więzi”, a więc też właściwie na temat duchowości.

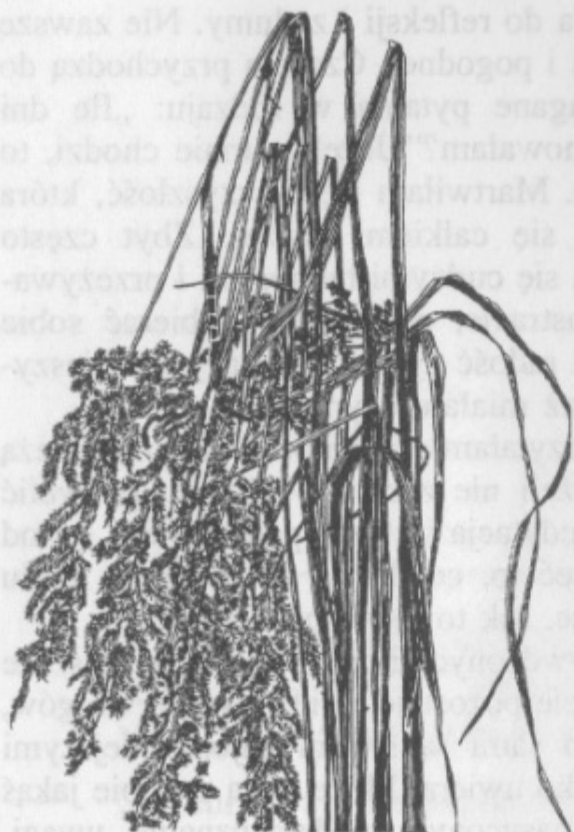
Niech to nas przybliży do duchowej pogody. □

*Ewa Woydytło*

*„Są rzeczy, których lepiej nie dotykać słowami  
Zbyt grube narzędzie”*

(A. Kamieńska)

## JÓZEF JAN – ODSZEDŁ...



Trudno w to uwierzyć. Jak trudno mówić: Boże daj mi pogodę ducha by godzić się z tym czego nie można zmienić... Bardzo trudno.

Znamy się od ponad 30 lat, ale ostatnich 15 lat to dla nas przyjaźń i bliskość szczególna z Józkiem.

Trudno mówić o NIM w czasie przeszłym, ON jest – będzie w naszych sercach.

Od 23 lat w poznańskiej grupie STER, od 15 trzeźwiejący. Współorganizator w 1984 r. pierwszego

zjazdu AA (było nas 200 z całej Polski i doliczyliśmy się aż 34 grup AA).

Prowadził obrady I zjazdu i wiele następnych konferencji. Za dzieło swego bardzo pracowitego i twórczego życia uważał wydaną pod Jego redakcją w 1986 r. książkę: „Jestem alkohikiem”. Napisał wiele innych „AA sami o sobie”, „Rozmowy ze sobą”, „Śmieszno i straszno”.

Szczególnie sobie cenił przyjaźń z o. Benignusem Sosnowskim oraz zakroczymskie: „Dni skupienia i modlitwy AA”. Był ich twórcą i wielkim zwolennikiem. Lubił jak mawiał „pobyć w Zakroczymiu”.

Przede wszystkim miał ogromne serce – wielką wrażliwość. Dla wielu był przyjacielem, który nie odrzucał wyciągniętej o pomoc dłoni. Potrafił pochylić się nad każdym, uciszyć, porozmawiać, rozśmieszyć, pobyć... Tak ON BYŁ. Wszędzie gdzie działało się coś ważnego dla AA. Jego idealizm i perfekcyjność często drażniły nawet najbliższych przyjaciół. Zwłaszcza w okresie gdy od 1988 do 91 był rzecznikiem Rady Powierników. Ale był wymagający najbardziej od siebie. Nie znosił lenistwa, bylejakości, oportunistów.

Jego bezkompromisowość nie zawsze wychodziła na dobre, ale budziła szacunek.

W okresie tworzenia się grup AA jeździł z przyjaciółmi do Olsztyna, Wrocławia i innych miejscowości, aby nieść posłanie, pomagać zakładać grupy AA, ale przede wszystkim porozmawiać, pobyc...

Pobyć z nami. To Jego ulubione słowa. Najbardziej cenił nasze towarzystwo. „Ludzie spoza AA”, mawiał, „mówią jakimś innym językiem...”.

„Żyję na kredyt, każdy dzień jest mi darowany, muszę się spieszyć”.

W ostatnich latach pracował szczególnie intensywnie. Pochłaniała Go bez reszty działalność pozytywna, odkrywająca działalność wielkiego Polaka Eugeniusza Kwiatkowskiego. Był prezesem Stowarzysze-

nia im. E. Kwiatkowskiego i bardzo aktywnie tworzył zręby współpracy Polonii z Macierzą. Znowu jak zawsze tryskał energią i pomysłowością. Swoje pomysły umiał realizować. Tak powstały ogólnopolskie inicjatywy Stowarzyszenia „Kupiec Roku”, „Polski Producent Żywności” i „I Forum Gospodarcze Polonii.” Do ostatniej chwili pochłonięty pracą, pełny nowych pomysłów i marzeń...

W Jego gabinecie, w gabinecie Józefa Jana – naszego przyjaciela i brata pozostało wiszące nad Jego biurkiem przesłanie – fragment wiersza ks. Twardowskiego *spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...* Za szybko... □

*Marek K. i Mariusz P.*

## CZAS

Przestrzeń między narodzinami a śmiercią. Ograniczona. O nieznanym wymiarach. Moje: odtąd – dotąd. Dane mi na kredyt, do zagospodarowania. Zbiór szans i możliwości.

Mój czas historyczny. Przypadkowość (!) momentu zaistnienia właśnie w tym okresie odwiecznych dziejów świata. Moje w nich „pięć minut”, może trochę mniej, niekiedy nieco więcej. Żadnego wpływu na miejsce i czas właśnie. Żadnego wyboru.

Ziszczenie się jednego z najokrutniejszych przekleństw: przyszło mi żyć w niezwykle ciekawych czasach. Do tego w kraju, w którym brakuje już miejsca na nowe blizny, w którym najelementarniejsza normalność nie umie przebić się przez wielopiętrowe pokłady „specyfik”. Przeklętych i... umiłowanych. Wśród ludzi zarazem zmęczonych i nieobliczalnych, szarych i dum-

nych, smutnych i ufnych. Moje TERAZ. I moje TU. Wiem, że „tu” czyni „teraz” mniej spokojnym niż gdzie indziej, bardziej stresującym, mniej zdrowym – w rezultacie: krótszym. Trudno – darmo. Nie tęsknię za zmianą. Nie wzdycham za jakąś Szwajcarią czy... Farlandią.

Mój czas od przebudzenia do (oby!) spokojnego zaśnięcia. DAR rozpoczęcia i przeżycia nowego dnia. Jeszcze jednego. Wczoraj minęło bezpowrotnie, niczego już w nim nie zmienię, nie poprawię. Jutro jest niewiadomą. Liczy się dzisiaj, bo po prostu jest. Bo się zaczęło i trwa.

Jak wykorzystam dany mi czas dzisiejszego dnia? Jak nim zadysponuję? Potraktować TEN dzień serio. Jako istotną część (jaka?!) RESZTKI życia, która mi jeszcze pozostała. Postarać się przeżyć TEN dzień tak, jak chciałbym spędzić wszystkie dni, które przede mną. Jak chciałbym i... jak nie mam odwagi. Zdobyć się na tę odwagę dzisiaj, choć dziś. Spróbować.

Ile czasu zarezerwuję wyłącznie dla siebie, ile ofiaruję bliźnim? Czy zdołam być wspaniałomyślny i szczodry w dzieleniu się swoim czasem, którego za mało zawsze? Czy uda mi się „zapomnieć” o istnieniu zegarów lub zbuntować przeciwko ich poleceniom, zwłaszcza gdy wybijają godziny mego codziennego egoizmu? Może dziś spróbuję się nie spieszyć. Znaleźć czas, by przystanąć. Uspokoić, uregulować oddech i uporządkować myśli. Zapaść w modlitwę, w niespieszną medytację. Zapatrzyć się w niebo (niechby burojesienne), w toń jeziora, w strukturę małego, pojedynczego liścia... Znaleźć czas i spokój, by do bólu wpatrzeć się w ikonę. I nie żałować potem owej „straty” czasu.

Nie spieszyć się zatem. A jeśli – to, jak sugeruje banalna mądrość, powoli. A więc umieć uzasadnić swój pośpiech, jeśli się zdarzy. Wiedzieć dokąd znów gnam, pojąć sens kolejnego pędu. Umieć przed samym sobą u z a s a d n i ć potrzebę pośpiechu. Jako zachowania wyjątkowego, a nie codziennego sposobu bycia. Bycia?!...

Dać czasowi czas. Ćwiczyć się w sztuce cierpliwego czekania. Dorastać, dojrzewać do zdarzeń, ról, zadań. Unikać życiowych falstartów. Ale zarazem wystrzegać się notorycznych zagapień. Posmakować radości długiego, żmudnego dążenia do trudnych celów. Umieć docenić wartość DROGI, bycia w drodze. Marszu, którego spokój i pewność ma swe źródło w trafnej, sprawdzonej marszrucie. W rosnącej liczbie wędrowców, zmierzających w tym samym kierunku.

Nie szantażować czasu. Nie poganiać go i niczego na nim nie wymuszać. B y ć p o k o r n y m wobec jego potęgi i miłosierdzia. Uczyć się ufnie czekać. Zatem d o j r z e w a ć.

Choć raz z kimś i przy kimś poczuć, że czas stanął, że go nie ma. Znaleźć się r a z e m poza czasem. Choć raz...

„Obudzić” się po kilku godzinach z niezachwianą, w s p ó l n ą świadomością, że to minął wiek, a może nawet tysiąclecie. Odnaleźć w sobie siłę, która pozwala zatrzymać czas. Uwierzyć, że to jest możliwe. Najpierw uwierzyć. Potem spróbować. Choćby dzisiaj. □

*Józef Jan*

*(Ze zbiorku pt. Rozmowy ze sobą)*



# PROGRAMY PROFILAKTYCZNE DLA SZKÓŁ

Zajęcia profilaktyczne powinny być stałą częścią programów szkolnych i to z kilku powodów.

Większość programów profilaktycznych składa się z dwóch zasadniczych części. Pierwsza to wiadomości dotyczące substancji uzależniających (nikotyna, alkohol, narkotyki), skutkach ich działania i fazach wchodzenia w uzależnienie. Druga i chyba bardziej istotna część to umiejętności psychologiczne czyli tzw. sztuka życia zawierająca ćwiczenia umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie z problemami. Uważam, że ta druga część jest bardzo atrakcyjna dla młodzieży, natomiast mało akcentowana przez osoby zajmujące się tymi sprawami w szkołach i nie zauważana przez środowiska oświatowe.

Jest bardzo istotna dlatego, że odnosi się do przyczyn sięgania po szkodliwe substancje. O przyczynach bardzo pięknie i wnikliwie pisze ks. dr Marek Dziewiecki w 23 numerze ARKI, więc nie będę tego wątku rozwijać.

Natomiast mówienie o umiejętnościach psychologicznych jest rzeczą dość nową nie tylko w odniesieniu do młodzieży. Myślę, że to poprzedni

system ustrojowy pozbawił ludzi właściwego języka i innych narzędzi służących wzajemnym stosunkom międzyludzkim. Teraz wiele się mówi o komunikowaniu się, o sztuce negocjacji i przekonywania np. w biznesie, polityce ale trzeba zacząć to robić właśnie w szkole z dziećmi i młodzieżą na tematy dla nich bliskie.

Najpopularniejszy program profilaktyczny realizowany w szkołach to „DRUGI ELEMENTARZ czyli program siedmiu kroków” opracowany przez zespół kilku autorów z przewodnikiem napisanym przez Jerzego Mellibrudę.

Program zawiera informacje o środkach uzależniających, uczy postaw sprzyjających utrzymywaniu się z dala od nich. Występujące elementy z tzw. sztuki życia i nauka o uczuciach wiążą się ściśle z alkoholem, nie mają ogólnego charakteru. Interesującym elementem tego programu jest spotkanie z rodzicami dzieci objętych jego realizacją. Jest to bardzo ważne, bo stanowi zachętę dla rodziców do włączenia się w działania szkoły. Może też przełamać opór niektórych rodziców, którzy uważają, że problem używek ich dziecka nie dotyczy. Innym ważnym szczegółem



jest fragment zajęć dotyczący reklamy alkoholu i papierosów. Jest to w obecnych warunkach ważny i narzucający się aspekt nie występujący w innych programach. Atrakcją dodatkową są dwa filmy: fabularny pt. „Rozdarte dusze” o rodzinie alkoholowej i dokumentalny „Muzycy ostrzegają”. Ten drugi nawiązuje do poszukiwania przez młodzież własnych i bliskich sobie autorytetów.

Ciekawym programem jest „Zanim spróbujesz” w opracowaniu Alicji Pacewicz. Jego dużą zaletą jest podział na kilka grup wiekowych: klasy I – IV, V – VI, VII – VIII i szkoła średnia. Umożliwia to jego realizację już od najmłodszych lat, a następnie powtarzanie w wyższych klasach. Program zawiera informacje na temat środków uzależniających, dostarcza potrzebnej wiedzy o sposobach odmawiania i zdrowym stylu życia. Dużo miejsca zajmują ćwiczenia umiejętności psychologicznych. Wiele jest tam o koleżeństwie, przyjaźni, miłości, a więc sprawach bliskich i ważnych dla każdego. Poruszanie tych problemów na zajęciach daje szansę młodzieży, by nauczyć się mówić o uczuciach. Zaletą tego programu jest jeszcze to, że można go traktować bardzo elastycznie tzn. włączać elementy z podobnych tematów dla innych grup wiekowych.

Inny ciekawy program to „Alkohol i inne narkotyki”, który jest częścią programu EDUKACJA ZDROWOTNA opracowanego przez OPEN SO-

CIETY INSTITUTE – New York dla krajów Europy Środkowowschodniej a w Polsce wdrażany i sponsorowany przez Fundację Batorego.

Program zawiera informacje o różnych środkach uzależniających, uczy podejmowania decyzji, brania odpowiedzialności za siebie i poznawania siebie. Jest w nim wiele ciekawych materiałów, które prowadzący może powielić i rozdać uczniom. Przeznaczony jest dla dzieci w wieku 10 – 14 lat, a niektóre elementy można również wykorzystać w pracy ze starszą młodzieżą.

Program „Nasze spotkania” Marii i Piotra Fijewskich składa się z czterech części: JESTEM, JA I TY, RADZĘ SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH i POTRAFIĘ CI POMÓC. Jego treść to tzw. sztuka życia. Realizacja tego programu wymaga od prowadzącego sporo umiejętności psychologicznych. Nie odnosi się bezpośrednio do problemów związanych z uzależnieniami. Wydaje mi się, że ten program lepiej się sprawdzi w realizacji z grupą w świetlicy terapeutycznej niż w klasie szkolnej. Można go łączyć z zajęciami na temat środków uzależniających wyjętych z innego programu lub przygotowanymi przez osobę prowadzącą.

Treści programów profilaktycznych zawierające umiejętności psychologiczne spełniają ważną rolę jako uzupełnienie programów szkolnych. Uczą poznawania siebie w re-

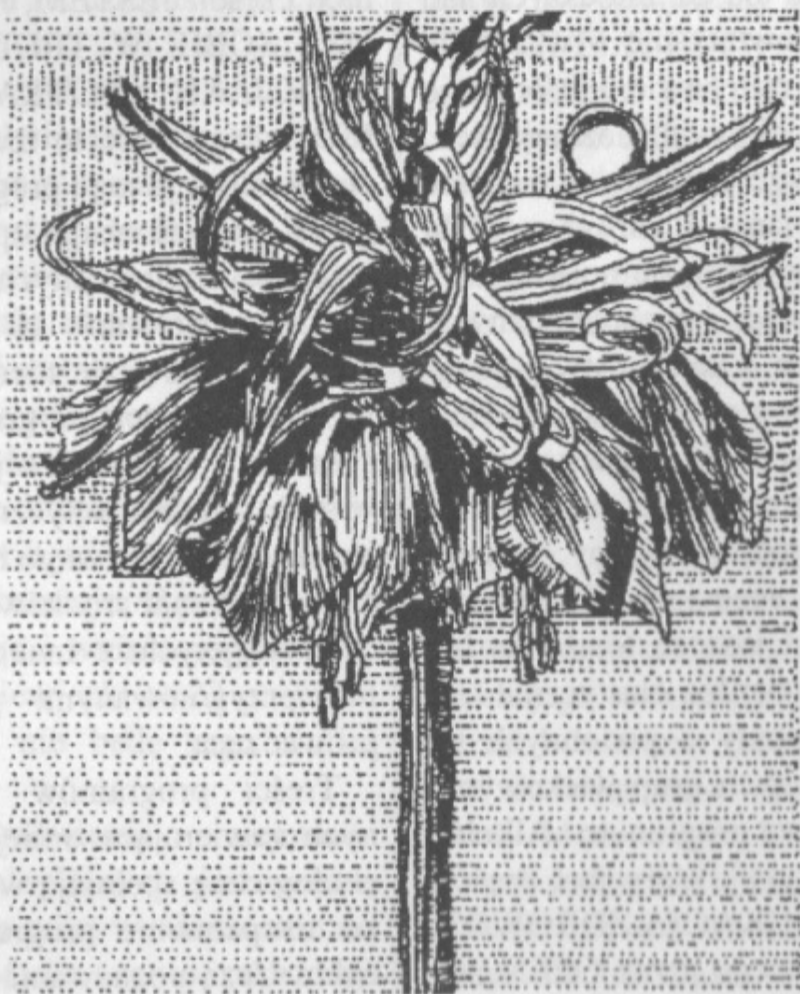
lacjach z innymi osobami, swoich uczuć, porozumiewania się, rozwiązywania konfliktów itp. Pokazują różne systemy wartości i uczą szacunku dla innych postaw. Realizacja któregośkolwiek z tych programów może więc przynieść niewymierne korzyści.

### NAUCZYCIELE ZADANIA I ROLA

Na żadnych studiach pedagogicznych nie ma zajęć na temat alkoholizmu. Próbę wyjaśnienia tego stanu daje Stephanie Brown w rozmowie z Wiktorem Osiatyńskim zamieszczonej w książce „Grzech czy choroba”. Mówi ona, że alkoholizm jest

powszechnie uważany za chorobę o niskim statusie i wynikające stąd uprzedzenia nie pozwalają na otwarte mówienie o niej. Zakłamanie całej naszej kultury, a zwłaszcza wyższych warstw społecznych powoduje, że problem alkoholowy postrzegany jest jako przypadłość ludzi biednych, leniwych i odrzuconych.

Tak więc nauczyciel podejmujący pracę w szkole nic nie wie na ten temat. Nie potrafi rozpoznać uczniów z rodzin alkoholowych, nie zna ról charakterystycznych dla dzieci z tych rodzin. Nie potrafi rozmawiać o tym ani z uczniami ani z rodzicami. Co więcej – w trakcie



pracy w szkole nikt i nic nie obliguje nauczyciela do nauczenia się czegokolwiek w tej dziedzinie. Dyrektorzy szkół też nie przywiązują wagi do tego problemu bo sami wcześniej byli nauczycielami i ich wiedza wyglądała tak u młodszych kolegów. Jedynie pedagodzy szkolni są obecnie szkoleni w profilaktyce i do nich należy zajmowanie się tą sprawą. W polskich warunkach pedagog szkolny jest jednak dalej od ucznia, to taka trochę „druga instancja”. Nauczyciel – wychowawca lub nauczyciel przedmiotu – ci mają codzienny kontakt z dzieckiem i to oni mogą spostrzec niepokojące objawy lub zachowania.

Jeśli chodzi o przygotowanie merytoryczne do prowadzenia zajęć profilaktycznych to myślę, że wiadomości na temat substancji uzależniających może przekazać nauczyciel każdego przedmiotu po odpowiednim wcale nie długotrwałym przygotowaniu. Do wyrabiania w uczniach umiejętności zwanych „sztuką życia” nauczyciel powinien sam posiadać kwalifikacje psychologiczno-pedagogiczne i odpowiednie predyspozycje osobowościowe. Wiadomo, że są różne style sprawowania roli wychowawcy: autokratyczny i demokratyczny. O ile autokrata może wychować laureata czy olimpijczyka ze swego przedmiotu, to sprawy alkoholizmu i profilaktyki stanowią bardzo delikatną materię. I nie każdy potrafi jej sprostać. Nauczyciel musi

wejść czasami w rolę terapeuty, a to zadanie bardzo wymagające.

Wszystkie omówione tu programy profilaktyczne zawierają wskazówki dla realizatorów dotyczące nie tylko metod, ale właśnie stylu pracy. Dużo miejsca zajmuje właściwe komunikowanie się, które jest chyba niestety słabą stroną naszych nauczycieli. Uważam wręcz, że nauczycielom – zanim zaczną być realizatorami programów profilaktycznych – przydałby się trening asertywności komunikacji. Co do znajomości potrzeb uczniów i umiejętności porozumiewania się z nimi, mogą wiele powiedzieć na podstawie własnych doświadczeń.

Zanim zaczęłam zajmować się uzależnieniami, starałam się rozumieć swoich uczniów i wychodzić naprzeciw ich oczekiwaniom. Nie miałam też większych problemów w porozumiewaniu się z nimi. Jednak dopiero udział w kursie na temat uzależnień w szkole pozwolił mi przyjrzeć się własnej pracy z innej strony. To właśnie na takich zajęciach, gdzie główną metodą uczenia się było odgrywanie ról, odkryłam, jak może czuć się uczeń w interakcji z nauczycielem, z innym uczniem i jak ważne jest to, CO i JAK się mówi. Umiejętności nabyte na takim kursie pomagają mi obecnie w codziennej pracy z dziećmi, a także w kontaktach z innymi ludźmi.

We wspomnianej już książce Wiktora Osiatyńskiego „Grzech czy choroba” Stephan Johannsson wspomina

o obowiązkowym szkoleniu nauczycieli na temat alkoholizmu przed wprowadzeniem profilaktyki do szkół w Islandii. Obawiam się, że taki wariant w naszym systemie oświaty nieprędko będzie możliwy, ale przynajmniej ludzie odpowiedzialni za te sprawy powinni mieć to na uwadze. Konkretnie mam tu na myśli miejskie i gminne komisje do spraw rozwiązywania problemów alkoholowych. Te mogą i powinny podjąć wspólne działania ze szkołami. Możliwe jest przecież przeszkolenie każdej rady pedagogicznej. NICH wszyscy nauczyciele mają jakąś świadomość problemu, o który każdy z nich się ociera. Alkoholizm w rodzinie to przecież nie tylko nie odrobione lekcje. Nauczyciele powinni umieć z uczniami rozmawiać

również o trudnych sprawach. Muszą wiedzieć o istniejących grupach wzajemnej pomocy Al-Anon dla rodzin i Alateen dla dzieci i o Wspólnocie AA. Motywowanie rodzica-alkoholika do podjęcia leczenia nie powinno być sprawą incydentalną. Oczywiście nie należy tutaj oczekiwać szybkich efektów, ale może to czasami przyspieszyć decyzję o leczeniu.

Zdaję sobie sprawę, że moje uwagi wykraczają w niektórych szczegółach poza możliwości wielu szkół. W sferze programów profilaktycznych i przygotowania nauczycieli dotyczą polityki społecznej i oświatowej państwa. Ale widzę ukryty potencjał właśnie w szkolnych programach profilaktycznych i udziale nauczycieli we wczesnych działaniach z młodzieżą. □

Małgorzata Tatala

## MŁODZIEŻ A PIWO

Choroba alkoholowa dotyczy nie tylko dorosłych, często zaczyna się już we wczesnych latach szkolnych. Osoby uzależnione zwracają uwagę na to, że zaczęły spożywać alkohol już przed 14 rokiem życia. Niejednokrotnie swój pierwszy kontakt z alkoholem zaczynały od spożywania piwa. Warto sobie uświadomić, że piwo jest alkoholem, a butelka jasnego piwa zawiera więcej alkoholu, niż mały kieliszek wódki. U większości społeczeństwa często spotyka się dość liberalną postawę wobec spożywania piwa przez młodzież. Czasami wręcz podkreśla się jego „pozytywne” skutki dla zdrowia, co w odniesieniu do młodych ludzi nie jest prawdą. Uważa się, że piwo jest doskonałym napojem orzeźwiającym i gaszącym pragnienie, a przecież żaden napój z jakąkolwiek zawartością alkoholu **nie może gasić pragnienia**, a tym bardziej piwo. Ulga, jaką się wówczas odczuwa jest przede wszystkim

wynikiem **dostarczenia organizmowi wody zawartej w piwie**. Ponadto uważa się, że piwo znosi doraźne uczucie zmęczenia spowodowane ciężką pracą fizyczną. Trudno się z tym zgodzić, ponieważ alkohol nie usuwa zmęczenia mięśni, które jest następstwem gromadzenia się w nich kwasu mlekowego, powstałego w czasie ciężkiej pracy.

Wobec powyższych stwierdzeń nasuwa się pytanie: **czy spożywanie piwa przez młodzież jest aż tak niepokojące?**

Odpowiadając warto sobie uświadomić, że nawet niewielka ilość alkoholu zawarta w piwie, przy zaistnieniu jeszcze innych czynników sprzyjających może doprowadzić do uzależnienia od alkoholu, czyli do choroby alkoholowej. Ponadto młodzież uzależnia się w czasie 4-5-krotnie krótszym niż to ma miejsce u osób dorosłych. Powszechna łatwość nabycia alkoholu oraz przykład otoczenia sprzyjają nasileniu się tego nałogu.

Dlatego też zamiast narzekać na złą młodzież, spróbujmy przynajmniej nie stwarzać jej okazji do spożywania alkoholu.

Jan Paweł II podkreśla, że **młodość to nie tylko pewien okres życia ludzkiego, odpowiadający określonej liczbie lat, ale jest to zarazem czas dany każdemu człowiekowi i równocześnie zadany mu przez Opatrzność**. W tym czasie szuka młody człowiek odpowiedzi na podstawowe pytania (...) **szukaj konkretnego projektu, wedle którego to swoje życie ma zacząć budować. Młodzi (...) potrzebują przewodników, i to potrzebują tych przewodników bardzo blisko.** (*Przekroczyć próg nadziei*, Lublin, 1994). Każdy człowiek pragnie szczęścia. Młodzi ludzie sięgając po piwo nie myślą o żadnych zagrożeniach. Piją, żeby pokazać swoją „dorosłość”, bądź dlatego, że taka jest moda. Owa moda bierze się również z szeroko rozpowszechnianych reklam. Reklamy te mają duży wpływ na młodzież, która obok naśladownictwa dotyczącego ubierania się, słuchania muzyki, spożywa to piwo, które jest reklamowane, co może również prowadzić do choroby alkoholowej. Wśród negatywnych skutków, jakie choroba ta wywiera, można wymienić zachwianie równowagi duchowej w relacji do Boga, innych ludzi i do samego siebie. Niemożnością staje się życie według ogólnie przyjętych zasad moralnych. Uczucie strachu często potęguje fakt odkrycia przez innych tajemnicy nałogu.

Alkoholizm jest uzależnieniem szkodliwym zarówno dla pojedynczego człowieka jak i dla społeczeństwa. Zjawisko to wymaga zdecydowanej akcji profilaktycznej oraz takiego działania, które zachęcałoby do wolnego, zdrowego życia bez nałogów. Stąd podejmuje się różne działania mające na celu zatrzymanie rozprzestrzeniania się fali pijaństwa.

A najlepiej zaczynać od dzieci i młodzieży. □

## NA PRZEŁOMIE DZIECIŃSTWA I MŁODOŚCI

Przełom dzieciństwa i młodości stanowi ważny etap w życiu młodego człowieka. Charakteryzuje się występowaniem wielu gwałtownych zmian, które obejmują m.in. dojrzewanie fizjologiczne, intelektualne, moralne i społeczne. Z jednej strony dorastające dziecko pod pewnymi względami jest bardzo dziecinne, z drugiej zdumiewająco dojrzałe. Jest to okres zwiększonej emocjonalności, której towarzyszy m.in. napięcie nerwowe, drażliwość i wybuchowość. Niekorzystnym zjawiskiem jest przewaga procesów nerwowych pobudzenia nad procesami nerwowymi hamowania. Dzieje się tak na skutek wzmożonego funkcjonowania gruczołów dokrewnych i dojrzewania płciowego, stąd młodzież jest bardzo pobudliwa i trudno jej zapanować nad emocjami. Wyraża się to w takich zachowaniach, jak np. skłonność do gniewu oraz irytacji, chwiejność nastrojów, płaczliwość, izolacja uczuciowa od dorosłych. Nieujawnianie uczuć na zewnątrz powoduje, że są one przeżywane bardziej intensywnie, często prowadząc do przygnębienia, rozpaczki, beznadziejności, zniechęcenia.

Rodzice obserwują z niepokojem, że ich dziecko dotąd ufne i miłe, czasami niegrzeczne czy uparte, lecz nie sprawiające na ogół poważniejszych kłopotów wychowawczych, coraz bardziej oddala się od nich, stając się krnąbrne i nieposłuszne, to znów milczące i zamknięte w sobie.

Dorosłość nie przychodzi od razu, ale stopniowo i w sytuacji przejściowej warto dostosować swoje postępowanie do zmienionych warunków. Przystosowanie nie jest łatwe zarówno dla dzieci jak i dorosłych.

Wymienione zachowania czasem przemijają szybko, nie pozostawiając głębszych śladów w psychice dziecka. Dobrze, by rodzice starali się okazać cierpliwość, poznać przyczyny niezadowolenia dziecka, służyć swoją radą i pomocą.

W omawianym okresie następuje rozwój aktywności umysłowej, zdolności do analizowania, wnioskowania, wydawania sądów wartościujących. Krytyczne odnoszenie się do dorosłych, ich poglądów i zasad, w konsekwencji może prowadzić do powstania kryzysu autorytetu rodziców. Nie we wszystkich domach następuje ten kryzys. W trudnym okresie, kiedy młodzi ludzie stawiają pierwsze kroki w dorosły świat, bardzo często będą szli po rady do

rodziców, którzy umieją z nimi rozmawiać, traktując ich problemy na równi ze swoimi.

Rozmowę, umiejętność dobrej konwersacji z synem czy córką można postawić jako jedno z głównych zasad wychowawczych, dzięki czemu następuje lepsze wzajemne zrozumienie. Kryzys autorytetu rodziców nie trwa wiecznie, dlatego trzeba służyć pomocą dzieciom w tym trudnym dla nich okresie, bez względu na okazywany wówczas bunt przeciwko dorosłym.

Warto zwrócić również na to, że oprócz negatywnego stosunku do rodziców, istnieje coś co można nazwać silnym poczuciem autorytetu rodziców. Dziecko z jednej strony dąży do samodzielności, a z drugiej w wielu kwestiach szuka pomocy, rady, a przede wszystkim wsparcia uczuciowego właśnie u swoich rodziców.

Przedstawione problemy zostały zasygnalizowane, a ogólne naświetlenie sytuacji młodego człowieka i związanych z nią trudności nasuwa wnioski o konieczności zaspokajania silnej potrzeby akceptacji. Zwłaszcza dziewczęta są podatne na zranienia (vulnerability), co wymaga od osób z najbliższego otoczenia szczególnej wyrozumiałości. Ważne jest, by wychowanie zamierzało do samowychowania oraz podejmowania trudu własnego rozwoju. □

## **Wydział Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego**

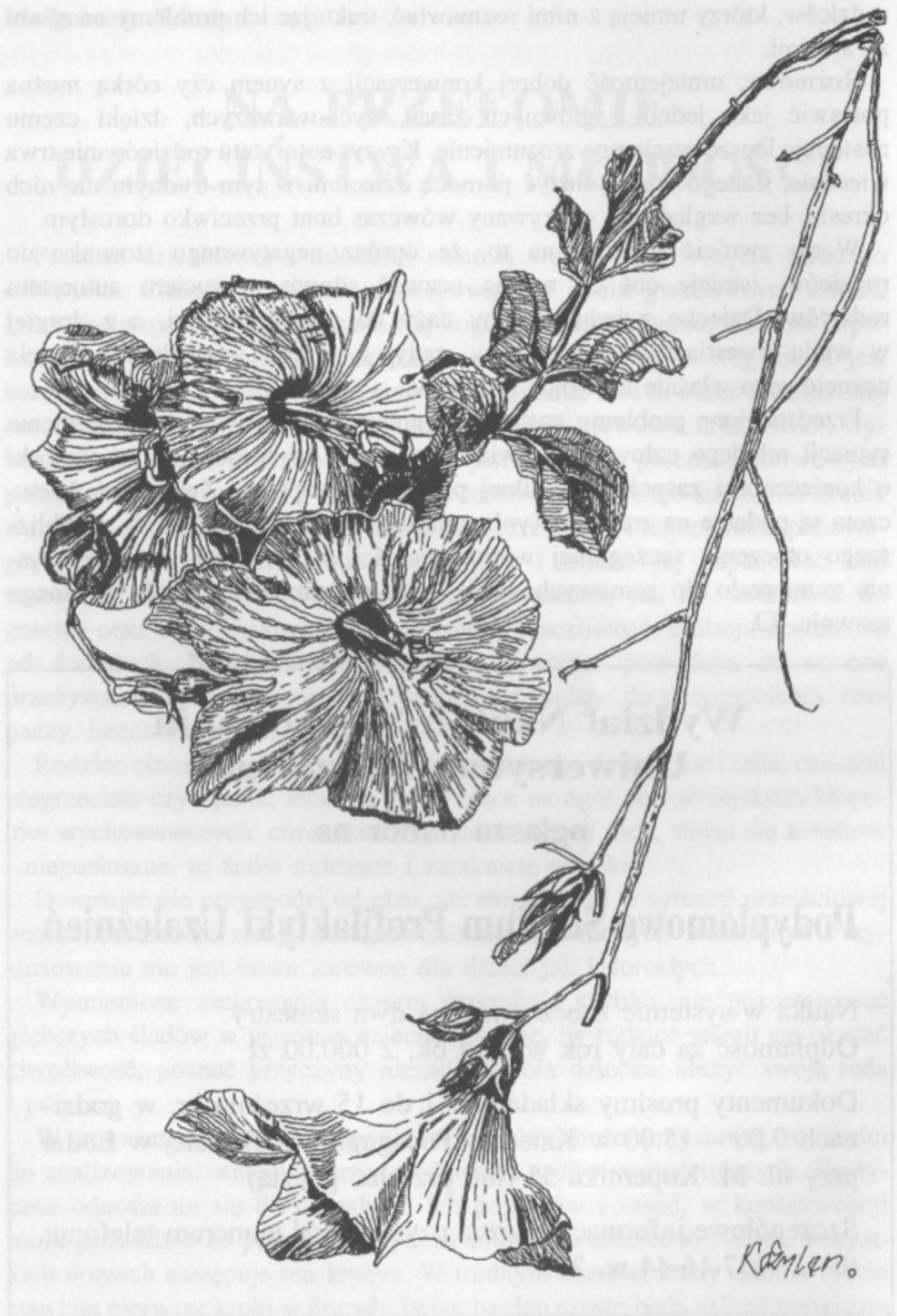
**ogłasza nabór na**

### **Podypłomowe Studium Profilaktyki Uzależnień**

Nauka w systemie zaocznym trwa dwa semestry  
Odpłatność za cały rok wynosi ok. 2 000,00 zł

Dokumenty prosimy składać od 1 do 15 września br. w godzinach 9.00 – 15.00 w Katedrze Pedagogiki Społecznej w Łodzi przy ul. M. Kopernika 55 (lub przesłać pocztą)

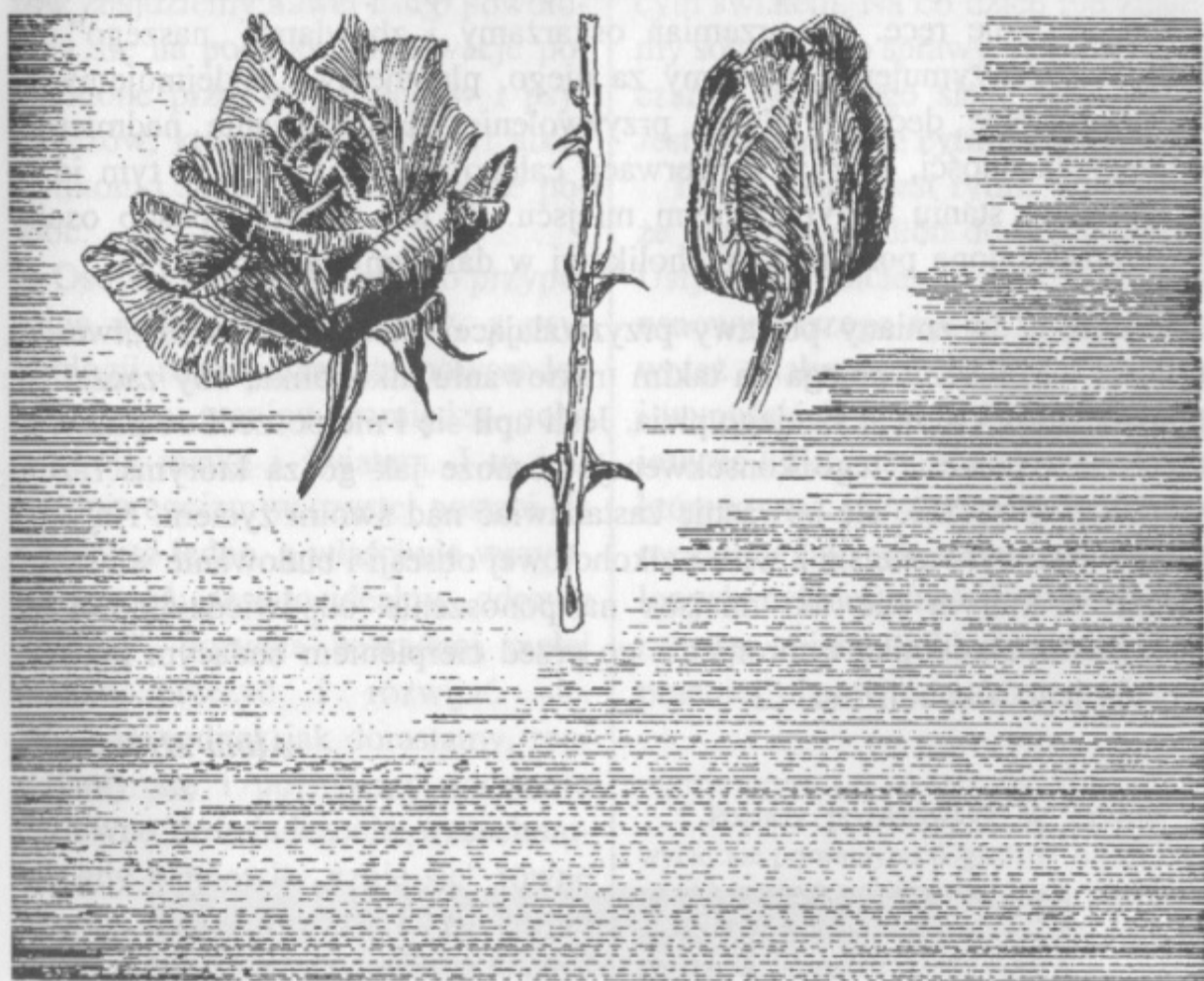
Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu:  
(0-42) 637-16-44 w. 28





# WIR WSPÓŁUZALEŻNIENIA

Alkohol wciąga w pewnego rodzaju wir, który pociąga na dno nie tylko alkoholika ale też całą jego rodzinę. Osoby najbliższe pijącemu nie pozostają beczynne, próbują zatrzymać osobę uzależnioną i jest to normalny, ludzki odruch. Powstrzymywanie zdrowej osoby od działań destrukcyjnych daje w normalnym świecie przewidywalne skutki. Problem polega na tym, że świat alkoholika nie jest światem normalnym. Jest to świat „zmacony” podwójnie: po pierwsze, jego reakcja na alkohol nie jest normalna, bo jest od niego uzależniony. Po drugie, świat ten jest zafałszowany przez wszechpanujący system iluzji i zaprzeczeń, który wysokim murem odgradza alkoholika od realnego wymiaru zdarzeń. Dlatego właśnie perswazja, próby umawiania się co do przyszłości oraz wskazywanie faktów i rzeczowa argumentacja nie mają w tym świecie zastosowania. Powstrzymując alkoholika przed pićciem, argumentując, dyskutując, ulegając jego wyjaśnieniom oraz iluzjom zaczynamy krążyć razem z nim po orbicie, której centrum



stanowi alkohol. Krążąc po orbicie wraz ze „swoim” alkoholikiem stajemy się podatni na obsesję alkoholową, zaczynamy koncentrować swoje życie wokół alkoholu, nie pijąc go. Myślimy ciągle o tym, czy on się dziś napije, co jeszcze możemy zrobić, aby nie pił, jak się mamy zachować, gdy przyjdzie pijany. Nie zauważając tego, że nasze życie przestało być zależne od nas a zaczęło być zależne od alkoholu wpadamy w pełną upokorzenia, cierpienia i chaosu pułapkę współzależnienia. Żyjąc w tej pułapce za wszelką cenę staramy się chronić alkoholika przed konsekwencjami jego postępowania, kłamiemy, aby go osłonić, nie pozwalamy nie tylko o nim źle mówić, ale też myśleć. Przestajemy zwracać uwagę na nasze uczucia i potrzeby i twardo przed światem udajemy, że wszystko jest w porządku. Przy tym wszystkim jesteśmy wściekli, czujemy się niedoceniani i wykorzystywani, a mimo to jesteśmy gotowi zrobić wszystko, aby tylko nie zostać odrzuconymi.

Współzależnienie wiąże się z postawą przyzwolenia. Wirując z osobą uzależnioną w chorym świecie iluzji nasiąkamy myśleniem pełnym zaprzeczeń, oskarżeń wobec innych, usprawiedliwień. Przyzwolenie przejawia się w zwalnianiu kogoś od odpowiedzialności za jego życie, przez branie tego życia w swoje ręce. Na przemian oskarżamy i zbawiamy „naszego” alkoholika, zatrzymujemy, myślimy za niego, planujemy i podejmujemy za niego życiowe decyzje. Nasze przyzwolenie, przyjmowanie nadmiernej odpowiedzialności, sprzyja konserwacji całego układu i – co za tym idzie – dalszemu staniu w tym samym miejscu. W ten właśnie sposób osoby współzależnione pomagają alkoholikowi w dalszym ciągu pić.

Kluczem do zmiany postawy przyzwalającej może być hasło „twardej miłości”. Miłość ta polega na takim traktowaniu alkoholika, aby zaczął on ponosić konsekwencje swojego picia. Jeśli upił się i nie poszedł do pracy, to niech sam poniesie tego konsekwencje – może jak go za którymś razem wyrzucą, to zacznie się poważnie zastanawiać nad swoim życiem. Najważniejsze jest wyrwanie się z wiru i alkoholowej obsesji i budowanie własnego życia, w którym nie ma miejsca na ponoszenie odpowiedzialności za poczynania alkoholika i chronienie go przed cierpieniem będącym konsekwencją jego alkoholizmu. □

*Alina Hryniewicz*

## DO CORAZ DOSKONALSZEJ WIĘZI, JAKKOLWIEK TEŻ POJMUJEMY

Czytając różne teksty autoryzowane przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików lub powstałe z inspiracji Programu 12 Kroków znajdziemy w wielu miejscach refleksję, iż cechą charakterystyczną osoby uzależnionej jest głęboko posunięty egoizm i egocentryzm. A w jednym z tekstów znajdziemy nawet ustęp powołujący się na podobne obserwacje poczynione przez psychologów i psychiatrów, którzy byli życzliwi alkoholikom i starali się im szczerze pomóc.

Osoba uzależniona bardzo przypomina małe dziecko. Wiemy z psychologii rozwojowej, że noworodek nie czuje granicy pomiędzy sobą a swoją matką i światem. I to jest właśnie egoizm w czystej postaci. Ja i świat to jedno, a właściwie wszystko jest JA. Jest to idealny „zdrowy egoizm”, pozwala bezradnej małej istocie przeżyć i rozwijać się. W miarę jednak jak dorastamy, rozwijamy się i poznajemy świat, to cudowne doświadczenie wszechmocy, gdy niemowlę „czuje się” równe bogom, zostaje rozbite. Uczy się, po to by móc samodzielnie w przyszło-

ści realizować swoje potrzeby, że istnieją granice pomiędzy nim, jego matką a światem. W trakcie formowania tych granic rodzi się jego prawdziwe ja. Jednak granice naszego ja nie są sztywne ale płynne. Zatem, aby je dobrze znać musimy znać dokładnie więzi, jakie łączą nas z otaczającym światem. Na co dzień nie zdajemy sobie z tego sprawy. Ale doświadczamy wyraźnego śladu tych więzi. Jest nim **poczucie rytmu i porządku.**

Istotą świata jest rytm. Wystarczy że przyłożymy dłoń do lewej piersi! Usłyszymy bicie serca. To rytmy osnowy naszego życia. Możemy również nabrać głęboko powietrza i wypuścić je powoli i powtórzyć to jeszcze kilka razy. Kolejny rytm bez którego nas nie ma, równie fundamentalny jak rytm serca. W określonych cyklach funkcjonują organy naszego ciała. Układ pokarmowy pracuje planowo, pobiera pokarm,

---

\* Poglądy przedstawione w artykule są wyłącznie prywatnymi poglądami autora i nie reprezentują stanowiska Wspólnoty Anonimowych Alkoholików ani żadnej innej funkcjonującej w oparciu o 12 Kroków.



potem go trawi i następnie wydala. Wzajemnie ze sobą powiązane układy gruczołów wydają hormony lub nie. Rytm stopniowo się komplikuje, jest trudniej zauważalny. Nasz organizm składa się z astronomicznej liczby atomów, których cząstki składowe wirują w określonym rytmie. Wszystkie te rytmy pozostają ze sobą w harmonii. Nasz organizm **pozostaje w stanie równowagi**. Ten stan chwiejnej równowagi możemy nazwać harmonią. Dzięki temu, że więzi łączące wszystkie elementy naszego ciała są tak doskonale ze sobą zestrojone mamy się dobrze i w ogóle istniejemy. Gdy któraś z nich zostanie zakłócona oznacza to chorobę a może nawet śmierć. To wewnątrz nas.

A na zewnątrz? Dzień i noc, dzień, noc. I tak z zadziwiającą regularnością, przez całe nasze życie, a może nawet od początku świata. Pory roku wiosna, lato, jesień, zima i znowu wiosna. Fazy Księżyca. Układ słoneczny. Dziesiątki takich układów tworzą galaktykę, te zaś składają się na mgławice. Z jaką regularnością zbudowany jest wszechświat. Wystarczy, że przypomnimy sobie co się dzieje gdy spróbujemy sprzeciwić się temu rytmowi. Nie trzeba tu żadnych skomplikowanych psychologicznych doświadczeń, choć istnieją ich opisy. Każdemu z nas zdarzyła się nieprzespana noc a może nawet kilka, więc możemy sobie wyobrazić, co działoby się dalej. Wiemy jak trudne bywają adaptacje do innego układu pór

roku przy przeprowadzce na antypody. A zatem znowu spostrzegamy mnóstwo związków, dzięki którym pozostajemy w równowadze. Jak wiele zjawisk w przyrodzie związanych jest z fazami Księżyca a zatem z jego ruchem wokół Ziemi. Zaburzenie tych więzi oznacza globalną katastrofę.

Poruszaliśmy się dotąd w płaszczyźnie fizycznej, a przecież domeną więzi jest rzeczywistość społeczna. Niezliczone i nie w pełni uświadamiane nawet związki sprawiają, iż czujemy się częścią rodziny, zespołu pracowniczego, społeczności lokalnej, wspólnoty narodowej, wreszcie ludzkości. Nie bez kozery największą karą we wszystkich społecznościach od zarania dziejów jest pozbawienie tego przywileju czy też dobra bądź to w formie wypędzenia bądź uwięzienia.

Co się dzieje gdy ktoś zaczyna uzależniać się od jakiejś substancji zmieniającej świadomość na przykład od alkoholu. Co się dzieje z jego więziami? Powoli, na początku bardzo niezauważenie, ale w miarę rozwoju choroby coraz szybciej ulegają wynaturzeniu i powoli giną. Rośnie natomiast jedna jedyna więź. To więź z alkoholem. Przychodzi moment kiedy nie ma już więzi rodzinnych bo nie ma rodziny, nie ma więzów przyjaźni, przestają być ważni inni ludzie. Nie bez przyczyny mówi się iż alkohol zastępuje rodzinę, że jest jedyną kochanką. Poza

obiektem zakochania zakochany nie widzi nic innego. A z czasem gdy choroba postępuje nadal kolejne więzi ulegają zaburzeniu. Bezsenne noce to klasyka – symbol tych zburzonych związków. Alkohol z punktu widzenia biologii jest toksyną a powstający w procesie jego spalania aldehyd octowy jest wielokrotnie bardziej toksyczny. O tak ważnym dla zdrowia racjonalnym i zdrowym odżywianiu w ogóle nie może być mowy. Jeśli ten proces niszczenia więzi wewnątrz organizmu nie zostanie powstrzymany prowadzi to do śmierci. Znane są wyniki dużych badań naukowych, z których wynika że wzorzec snu u jednej czwartej niepijących alkoholików jeszcze po półtorarocznym okresie abstynencji nie powrócił do normy. Podobnie postępującej erozji ulegają związki osoby pijącej z innymi ludźmi. Również system wartości czyli sfera duchowa – jakość związków z rzeczami i sprawami i ludźmi dla nas ważnymi bardzo, bardzo ubożeje.

W tym kontekście Krok Jedenasty z Programu 12 Kroków: „Dążyliśmy do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia” jest nieocenioną wskazówką na drodze powrotu do zdrowia. Jak twierdzą Anonimowi Alkoholicy, użytkownicy i moralni właściciele tego programu jest to „prosty program dla skomplikowanych ludzi”.



I właśnie ze względu na nich zrodził się pomysł tego artykułu, w trakcie zapoznawania pacjentów ośrodka, w którym pracuję z Programem 12 Kroków. Zatrzymajmy się na fragmencie *...do coraz doskonalszej więzi z Bogiem...* Skorzystajmy najpierw z przyzwolenia *...jakkolwiek go pojmujemy...* i zatrzymajmy się chwilę na słowie Bóg. Dla wielu zdrowiejących alkoholików jest ono trudne do przyjęcia. W tym miejscu nadarza się świetna okazja aby przywołać znakomity wykład pastora R.D. Gamble'a opublikowany w 8 numerze „Arki” z grudnia 1993 r. pt. „Siła wyższa nie najwyższa”. Autor zachęca, aby alkoholicy zaczynający trzeźwienie

według Programu 12 Kroków, szukając siły, która może przywrócić im zdrowie, raczej skupili się na początku na znalezieniu siły większej od alkoholu wobec, którego są bezsilni, a nie starali się od razu zagrać w szachy z Panem Bogiem. Pojęcie Boga jakkolwiek pojmowane zawiera w sobie pojęcie wszechobejmowania, doskonałości, pełni i kompletności. W chrześcijaństwie często mówi się iż Duch Boży przenika wszechświat. W „24 godzinach”, popularnym w AA zbiorze zawierającym refleksje, medytacje i jednozdaniowe formuły modlitewne na każdy dzień w roku, często możemy spotkać określenie, iż jest to Święta Zasada Wszechświata, Kosmiczny Umysł i wiele podobnych. Pozostawmy więc więź z Bogiem teologom i skupmy się na samej więzi. Jestem zatem ja i to co jest poza mną. Jak już zostało to pokazane na początku artykułu „mnie” z „tym co poza mną” łączy niezliczona ilość związków mniej i bardziej oczywistych ale jednakowo ważnych. Każda choroba zakłóca tę więź. Tym bardziej choroba tak rozległa jak uzależnienie od substancji chemicznej, obejmująca wszystkie sfery zarówno ciało jak i umysł, ale także związki z innymi i sferę ducha.

Truizmem jest, iż każdy chory skupia się na tym co go boli a tym samym na sobie. W tym kontekście wybujały egoizm i egocentryzm alkoholików staje się całkowicie zrozumiały. Zaś nadmierna a często ob-



sesyjna koncentracja na jakimś problemie sprawia, że subiektywnie zaczyna się on rozrastać i przesłania istniejące rozwiązania i szansę na ich znalezienie. Pewien alkoholik powiedział kiedyś cytując dalajlamę, iż on podobnie budzi się w centrum wszechświata i żeby dobrze funkcjonować musi przenieść się na peryferie gdzie jest zdecydowanie bezpieczniej. Jednak gdy dalajlamie dzięki wieloletnim ćwiczeniom zajmuje to kilka minut, on potrzebuje kilku godzin. Jak już powiedziano miarą doskonałości więzi jest poczucie rytmu i harmonii. Więc słowa „...dążyliśmy... do... więzi z Bogiem” można by odczytać jako umiejętność znalezienia swego miejsca i swojej

drogi w zgodzie z rytmem i harmonią wszechświata. W zgodzie z fazami tych struktur, których jesteśmy częścią.

Jak przywrócić równowagę pomiędzy „ja” i „tym co jest poza ja”, zaburzoną a często wręcz zburzoną w wyniku długotrwałego nadużywania alkoholu, leków, narkotyków lub wskutek patologicznego uprawiania hazardu, objadania się i tym podobnych kompulsywnych zachowań?

Program 12 Kroków zachęca do wypróbowania sposobów, czy jak kto woli technik znanych ludzkości i stosowanych z powodzeniem niemal od zarania jej dziejów we wszystkich kulturach, wyciszeniu wewnętrznych niepokojów i osiągnięciu wewnętrznej równowagi. Ta zaś jest przymiotem cennym dla każdego, a rozpoczynającym nowe życie alkoholikom jest niezbędna jak rybie woda. A jeśli przywołać nabierającą rozgłosu koncepcję, iż podłożem uzależnienia oprócz predyspozycji genetycznej jest zespół zaburzenia koncentracji uwagi (ang. attention deficit disorder) czy bardzo interesująco przedstawioną w ostatniej „Arce” koncepcję dezadaptacji, to umiejętności zachowywania owej równowagi wewnętrznej brakło alkoholikom zanim jeszcze zaczęli pić. Liczne teksty modlitw mają rytmiczną wierszowaną formę, często towarzyszy im muzyka będąca czystym rytmem. Techniki medytacyjne zaś często zalecają rozpoczynanie praktyki medy-

tacji od obserwowania bicia serca lub podążania za oddechem. A więc zadowolony krąg powróciliśmy do rytmu i harmonii. W tym kontekście łatwiej też będzie zrozumieć ostatnie słowa Jedenastego Kroku „prosząc jedynie o poznanie jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia” nie jako bierne wyczekiwanie na cud ale jako umiejętność dzięki zachowywaniu równowagi wewnętrznej realizowania

swoich potrzeb, czy jak to mówi Krok Czwarty zaspokajania swoich instynktów, w zgodzie z rytmem i porządkiem tego co nas otacza. Wówczas podjęte przez nas działania mają szansę zakończyć się sukcesem. Tak też więc rozumie autor. □

*Antoni Pawłowski*  
*instruktor terapii uzależnień*  
*Ośrodek Terapii Uzależnień IPiN*  
*(zdj. Autora)*

## NA ZDROWIE!

Obcowanie z bliźnimi i własnym ciałem przynosi nam różne emocje. Są okresy, kiedy wszystko idzie „jak z płatka” – nawet trudne przedsięwzięcia wychodzą; kiedy indziej drobny wysiłek podcina – ogarnia zniechęcenie, złość, bezradność.

W kontaktach z bliskimi, znajomymi i nowo poznanymi ludźmi wystawiamy oceny: sympatyczny, kochany, wspaniały lub też: dziwak, nieznośny, „wścieklica”. Często wystarczy jedno spotkanie by wystawić niezłomną opinię o draństwie. Można odwrócić się wtedy i nie kontynuować znajomości. Gorzej, gdy żyje się latami w związkach, kiedy nie sposób zrozumieć motywów czyjegoś postępowania, np. niesprawiedliwości, zdrady, braku serdeczności czy szacunku, bezinteresownej złośliwości – kiedy wszystkie starania o pojednanie i zmianę niedobrych relacji zawodzą. Innym razem zaskakuje czyjaś uprzejmość, życzliwy gest, bezinteresowna pomoc, ujmujący uśmiech. Nie zawsze jest czas na zastanowienie się nad przyczyną takich czy innych zachowań. Na ogół reaguje się impulsywnie, na dobro – dobrem, na złość, czy podłość – złością, chęcią rewanżu.

Sygnałem ostrzegawczym, czy impulsem do refleksji na temat naszych odczuć, jest zestawienie własnych reakcji na otoczenie z reakcjami innych ludzi. Wiele można się dowiedzieć o przyczynach i jakości pojmowania świata, w tym o relacjach z ludźmi, po zapoznaniu się z „testem zdrowia” autorstwa mistrza makrobiotyki Ohsawy.



Uważa on, że nasze postrzeganie i emocje uwarunkowane są właśnie stanem zdrowia.

O dobrym zdrowiu świadczą:

- *brak chronicznego zmęczenia, z którym kojarzą się stwierdzenia: to zbyt trudne!, to niemożliwe, nie jestem w stanie tego wykonać;*
- *dobry apetyt na jedzenie i życie, kiedy na widok kromki razowego chleba „cieknie ślinka”, a na propozycję zabawy spontanicznie się przyłączamy;*
- *głęboki sen, wystarczający do pełnej regeneracji w ciągu 4-6 godz. niezależnie od okoliczności;*
- *dobra pamięć będąca ważnym czynnikiem życia wewnętrznego;*
- *dobry humor, wolny od gniewu i złośliwości, niezależnie od trudności jakie mamy do pokonania;*
- *szybkość w pojmowaniu, ocenie sytuacji i odpowiednim reagowaniu;*
- *życie sprawiedliwe i uczciwe.*

Profesor J. Aleksandrowicz w książce NIE MA NIEULECZALNIE CHOROZYCH określił zachowania i odczucia, które wskazują na brak równowagi i zdrowia. Między innymi mówi on: „...Nie jest zdrowy człowiek, który:

- sam cierpiąc, świadomie wyzwała cierpienie u innych; – sam syty, obojętnie patrzy, jak inni przymierają głodem;
- karci innych za kłamstwa i czyny, które sam popełnia;
- za akty doznanej życzliwości nie potrafi być wdzięczny, lecz czuje się upokorzony i ... odpłaca niechęcią;
- nienawidzi innego człowieka z przyczyn irracjonalnych, np. za rasę, narodowość, religię – nie jest obiektywny w ocenie siebie, przecenia własną wartość lub jej nie docenia – nie potrafi odnajdywać pięknych stron życia, jedynie bezsens istnienia;
- boi się wroga rzeczywistego i urojonego, nie potrafiąc się z tego wyzwolić; świadom, jak szkodliwe dla zdrowia jest zakłócanie równowagi środowiska naturalnego, jednak sam je zakłóca;
- nie ma wizji lepszego jutra, żyje pod wpływem mitu „złotego cielca”.

Spostrzeżenia Ohsawy i Aleksandrowicza powinny uczyć tolerancji i umiejętności samooceny, a także dbania o zdrowie własne i najbliższych osób. □

*Anna Wiktorska Dzieciołowska*



## Ludzie listy piszą (i wiersze)

Dzień dobry!

Od półtora roku nie piję i od czasu do czasu czytam „Arkę”. Ja też piszę wiersze i pomyślałem, że wyślę coś na próbę. Te wiersze zaczęły się pisać jakoś same i niektórym wydają się sympatyczne. Wierszyki te pojawiają się na mojej ścieżce trzeźwienia. Może komuś też pomogą. Więc dlaczego nie? Wysyłam.

Serdeczne pozdrowienia.

*Sylwester Alkoholik*  
*Bolestawiec*

\*\*\*

I co zrobić z tym problemem?

No, kto mi odpowie?

Czy alkohol trza zakazać?

Czy pieszym nakazać

żeby chodzić ulicami

gdy pijany jedzie?

Ale boże, jak tu sprawdzić,

który jest pijany?

No, a może auta zrobić,

które czują bluesa?

Jak pijany do nich wsiada,

to silnik wysiada...

Dużo myśli mi przychodzi

do tej mojej głowy,

ale ja tu nie wymyślę

recepty gotowej.

Chyba byłoby najlepiej

uświadomić ludzi:

„Jak żeś wypił, to siedź w domu,

albo gdzieś w piwnicy”.



Żadnej krzywdy ani bólu  
nie zrobisz nikomu,  
ale jeszcze coś tak myślę:  
„Po co wódka komu?”

Bo jak żyję na tym świecie  
i bez wódki przecież  
no i dobrze też się bawię,  
lecz nie krzywdzę w tej zabawie.



## WZNIĘŚ SERCE

Z żalu, co przygniata Cię,  
Z czarnej nocy pełnej łez,  
Nawet z beznadziei zlej,  
Podniesiesz się.

Choćbyś już kamieniem był,  
Choćbyś zwątpił albo pił,  
Choćbyś całkiem był na dnie,  
Podniesiesz się.

Choćbyś wyparł się  
Swych korzeni, bogów swych,  
Spotkasz ludzi, co  
Pokażą drogę Ci.

Z głodu, który zjada sny,  
Z gęstych, obojętnych dni,  
Nawet z dna co nie ma dna,  
Potrafisz wstać.

Choćbyś ogień w sobie zgniótł  
Choćbyś zabił w sobie bunt,  
Jeśli iskrę wiary masz,  
Potrafisz wstać.

Wznieś serce nad zło,  
Znajdź drogę przez mrok,  
Wzleć ptakiem nad mgły,  
W obłokach mieszka świt.

*Jacek Cygan*

## OPTYMIZM

Szedłem brzegiem światła  
w dłoni  
krople snu

Zapatrzony w tęczę marzeń  
potknąłem się  
o błysk bólu



## PESYMIZM

Gdy kolec zwątpienia wwierca się w duszę  
słowami  
cóż osiągnąłeś

Nie poddawaj się

Nie ty jeden  
Nigdy nie jest za późno  
Nic nie przemija

Pamięć jest wspaniałym budulcem

### UWAGI OSOBISTE

## NATCHNIENIE

ŚLAWOMIR MROŹEK

Z przyczyn, które dla konkluzji tego opowiadania nie mają znaczenia, więc powiem tylko, że nieideologicznych, odwiedziłem Hippy Farm, czyli fermę ustronną, pięknie położoną, gdzie kilkanaście czy kilkadziesiąt bardzo młodych osób szukało kontaktu z Istotą Kosmosu. Pod koniec lat sześćdziesią-

tych w Ameryce było takich sporo, cieszyły się przywilejem nowości i urokiem świeżości. Od razu podzieliły się na dwie kategorie: takie, które tworzyły się wokół jakiegoś guru, a raczej jakiś guru je tworzył wokół siebie, i komuny nieformalne, efemeryczne i przypadkowe. Ta, w której na chwilę się znalazłem, należała do tej drugiej kategorii.

Była tak nieformalna, że nic nie pamiętam poza wszystko przenikającą i wszechobecną mgiełką marihuany. Ona też była nowością, zieleń świętym i jako automatyczny wehikuł mistycznych mocy zwalniała od innych, trudniejszych niż skręcenie bibułki dyscyplin. Więc jako rzecz cnotliwa, a przyjemna, stosowana była bez miary przez młodzieńskich adeptów światowej rewolucji, jeszcze rumianych od rodzicielskich porridżów i soków owocowych, a witaminizowanych. Brud i głód był dla nich jeszcze wakacyjną przygodą, a wakacje miały trwać wiecznie. Optymistyczna, wzruszająca i sympatyczna, bo dziecinna epoka, jeszcze bez konsekwencji.

Źle znosząc życie grupowe bez żadnej przerwy, usiadłem sobie pod drzewem, z widokiem na dolinę, a słońce właśnie zachodziło za górami. Zbliżył się młody człowiek i usiadł opodal. Patrzyliśmy w dal razem, milcząco, ale po bratersku, rozumie się. Wreszcie zaczął: „Ten zachód słońca przypomina mi...”

Mówił bardzo powoli i z trudem. Przerwy między sylabami trwały przez wieczność każda, nie wiem, czy każda przez tę samą wieczność co każda inna czy też każda przez inną. Być może nie tylko wielość czasów istnieje, ale także wielość wieczności. Natężył umysł, żeby uchwycić i pojąć coś nieobjętego i nieuchwytnego. Kiedy osądził, że to mu się już udało – dokończył: „...moją mamę”.

Ze zrozumieniem, choć nieco obłudnie, skinąłem głową. Toksykologicznie rzecz biorąc, mniej byłem zaawansowany od niego i zachowałem zmysł krytyczny. Nadal patrzył w dal i znowu minęło parę wieczności. Już zacząłem o nim zapominać, gdy nieoczekiwanie dodał: „...i tatę też”.

Nie wątpię, że był natchniony, że doznawał niezwykłych iluminacji. Nie wątpię, bo znałem je z własnego doświadczenia. Ale jeśli o danie im wyrazu chodzi... Gdy dziś pytają mnie o natchnienie, przypomina mi się ów hippy. Jak wytłumaczyć, że wszystko, co ludzi wzrusza, bawi i ciekawi, napisałem w szarej trzeźwości i nudzie, w niewdzięcznej, uciążliwej, często nienawistnej dyscyplinie pisarskiego rzemiosła. Natchnienie należy do publiczności. Sztukmistrz może być natchniony przed pracą albo po pracy, ale nigdy służbowo.

(GAZETA WYBORCZA 20-21 czerwca 1998)

# NARKOTYKI

## – POLITYKA ZDROWEGO ROZSĄDKU

Wieloletnie doświadczenia walki z narkotykami prowadzonej metodą zakazów i kar, nastawionej na leczenie tylko przez abstynencję wskazują, że narkotyków nie da się łatwo wyeliminować z życia we współczesnym świecie. Dlatego zamiast przeciwdziałać samym narkotykom i osobom od nich uzależnionym, więcej wysiłku powinno się wkładać w eliminowanie przestępstw, chorób i nieszczęść będących wynikiem ich nadużywania.

Nowa polityka narkotykowa, którą można by nazwać polityką zmniejszania szkód, kieruje się zdrowym rozsądkiem, troską o zdrowie publiczne i prawami człowieka.

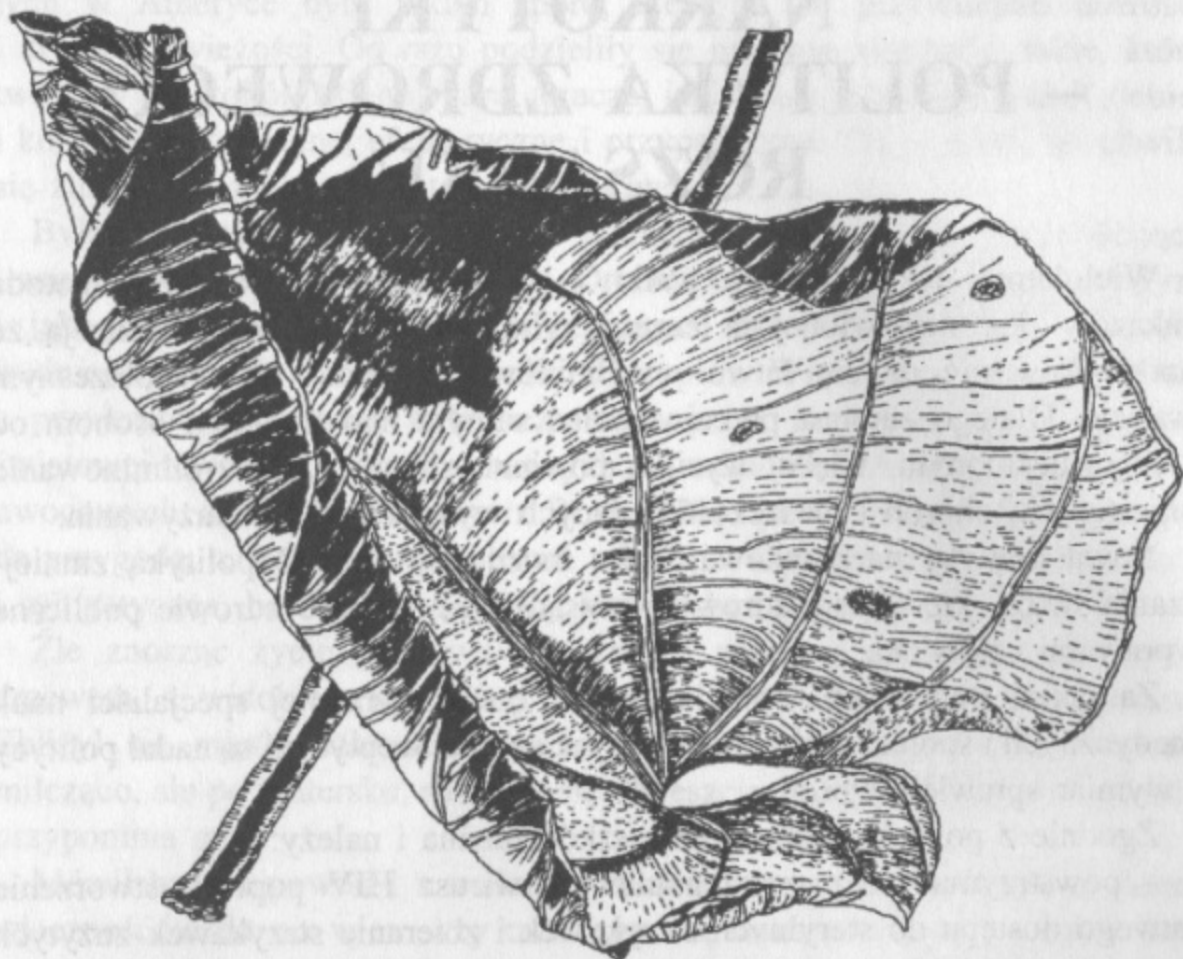
Za takim podejściem opowiadają się coraz wyraźniej specjaliści nauk medycznych i społecznych oraz organy ścigania. Sceptyczni są nadal politycy i wymiar sprawiedliwości.

Zgodnie z polityką ograniczania szkód można i należy:

- powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa HIV poprzez stworzenie łatwego dostępu do sterylnych strzykawk i zbieranie strzykawk zużytych
- zezwolić lekarzom na przepisywanie metadonu jako środka w leczeniu uzależnienia od heroiny, a także samej heroiny i innych narkotyków tym osobom, które kupują je na czarnym rynku
- organizować sale bezpiecznych iniekcji
- sprawdzać jakość narkotyków zażywanych w miejscach publicznych (np. w dyskotekach)
- depenalizować (choć nie zalegalizować) posiadanie i handel detaliczny konopiami, a w niektórych przypadkach także posiadanie niewielkich ilości twardych narkotyków.

Niektóre z tych środków są już wdrażane w krajach europejskich, w Australii, i w części Stanów Zjednoczonych.

Holandrzy jako pierwsi zapewnili narkomanom łatwy dostęp do sterylnych strzykawk oraz uruchomili system zbierania zużytych strzykawk za pośrednictwem aptek, akcji wymiany igieł, oraz publicznych placówek służby zdrowia. W niektórych krajach zrezygnowano z wymogu posiadania recept na strzykawkę. Władze lokalne, między innymi w Niemczech i Szwajcarii, wydały zezwolenia na zainstalowanie aparatów do wymiany igieł dostępnych przez całą dobę. W niektórych miastach europejskich narkomani mogą



wymieniać strzykawki zużyte na nowe na posterunkach policji bez obawy aresztowania czy nieprzyjemności.

W leczeniu uzależnienia od heroiny stosuje się z powodzeniem opiat syntetyczny – metadon. Przyjmowany doustnie ma mniejszy wpływ na nastrój i percepcję niż heroina aplikowana w formie zastrzyku. Może być zażywany przez wiele lat ze znikomymi ujemnymi skutkami dla zdrowia. Pacjenci leczeni metadonem mogą bezpiecznie prowadzić samochód, potrafią utrzymać dobrą pracę, troszczyć się o swoje dzieci. Obecnie tysiące lekarzy w Europie, Australii, Nowej Zelandii i Kanadzie stosuje leczenie metadonem w lecznictwie otwartym. Realizuje się programy opracowane dla celów rehabilitacji oraz programy dla tych, którzy próbują jedynie ograniczyć zażywanie heroiny.

Badania szwajcarskie wykazały, że osoby uzależnione od heroiny, mając kontrolowany, względnie nieograniczony dostęp do niej, z własnej woli stabilizują lub zmniejszają dawkę, a niektórzy nawet wybierają abstynencję, zaś osoby długotrwale uzależnione potrafią wieść względnie normalne życie, jeśli zapewni się im legalny dostęp do wybranego przez nich narkotyku.



Stwierdzono także, że większość obywateli skłonna jest poprzeć finansowanie przez państwo programów kontrolowanego dostępu do narkotyków w celu zmniejszenia szkód społecznych wynikających z uzależnienia.

Aby ograniczyć przedawkowania, niebezpieczne praktyki związane z wstrzykiwaniem narkotyków i dokonywanie zastrzyków w miejscach publicznych, organizuje się sale bezpiecznych iniekcji. Na terenie Szwajcarii działa obecnie około tuzina takich sal, a wstępna ocena ich działalności jest pozytywna. W Niemczech sale takie istnieją we Frankfurcie (trzy), w Hamburgu i Saarbrücken. W wielu innych miastach Europy i Australii planuje się otwarcie sal bezpiecznych iniekcji w najbliższej przyszłości.

Wytwarzane z konopi marihuana i haszysz to najpowszechniej zażywane narkotyki nielegalne. Mimo że marihuana nie jest całkowicie bezpieczna, zwłaszcza dla dzieci albo wtedy, gdy pali się ją w dużych ilościach, a następnie prowadzi samochód, to jednak zalicza się ją do najmniej niebezpiecznych narkotyków psychoaktywnych będących w powszechnym użyciu.

W Holandii wytwory z konopi można kupić w specjalnie wyznaczonych do tego kawiarniach. Nie aresztuje się i nie karze grzywną posiadaczy tych narkotyków, rząd natomiast ściągą podatki za ich sprzedaż na szarym rynku.

Tendencja do objęcia depenalizacją produktów z konopi jest w Europie lat 90. zdecydowanie rosnąca. W większej części Europy Zachodniej posiadanie, a nawet odstępowanie, niewielkich ilości tych narkotyków nie jest już karane.

Koszty realizacji metod ograniczania szkód, okazują się niższe niż koszty ponoszone na walkę z narkotykami oraz na społeczne skutki polityki ściśle prohibicyjnej. □

Opracowanie *Ewa T. Szylar* na podstawie tekstu Ethana A. Nadelmanna, dyrektora nowojorskiego Lindesmith Center, instytutu zajmującego się badaniami nad polityką narkotykową, oraz promocją działań na rzecz zmniejszenia szkód związanych z narkomanią.





Poniższy rozdział pochodzi z książki pt. „Stopnie ku trzeźwości” (*Stupieni k trezwosti*) Leo K. i Sergieja D. wydanej w 1995 r. w Odessie w języku rosyjskim.

# SPIRITUS CONTRA SPIRITUM

Słowo „spiritus” po łacinie oznacza „duch”, a także „alkohol winny”. Nie jest to zapewne zbieżność przypadkowa. Język często wyraża to, co umysł chciałby ukryć. W tym wypadku trzeba przyznać, że choć jedno-brzmiąca nazwa dwóch jakże odmiennych pojęć może dziwić, to jednak jest faktem. Pierwszy zwrócił nań uwagę wybitny psycholog Carl Jung. Szwajcar z pochodzenia, Jung spędził wiele czasu w Stanach Zjednoczonych i uważany jest za ojca współczesnej psychologii amerykańskiej.

W liście do jednego z członków Wspólnoty AA Carl Jung porównuje alkoholowy pociąg do picia z nieświadomym dążeniem człowieka do zespolenia czy – jak mówiono w średniowieczu – do „więzi z Bogiem”. „Jak łania pragnie wody ze strumienia, tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże!” – cytuje Jung Pismo Święte (Psalm 41,2). Dodajmy, że Jung zajmował się studiami nad psychologią osobowości, myśleniem mitologicznym oraz zjawiskiem nieświadomości zbiorowej. W rezultacie swych studiów Jung doszedł do przekonania,

że człowiek w swym indywidualnym życiu opiera się na doświadczeniu duchowym swoich przodków. Może to być doświadczenie uświadamiane lub nie uświadamiane, występuje jednak zawsze i znajduje wyraz w tradycjach, wierzeniach, przesądach i zabobonach.

Alkoholizm często nazywa się chorobą braku duchowości. Może to i prawda. My, Anonimowi Alkoholicy, uważamy, że wyzwolenie z alkoholizmu następuje w rezultacie przebudzenia duchowego. Możliwe, że jakąś tam duchowość mieliśmy i wcześniej, ale dopóki piliśmy, była ona niewłaściwie ukierunkowana. Największą wartością był dla nas nie Bóg, lecz własna pycha. Wierzyliśmy bardziej w siebie niż w Niego. Właśnie z powodu takiej postawy doszliśmy do kompletnego upadku i przestaliśmy kierować swoim życiem. Dopiero z chwilą gdy spróbowałam wyrzec się swego Ja i we wszystkich naszych poczynaniach powierzyliśmy siebie Sile Wyższej, nasze sprawy zaczęły się polepszać.

Alkoholikiem może zostać również człowiek wierzący. Oto, co mó-



wi na ten temat Michaił C.: „Byłem wierzący także zanim przyszedłem do AA. Chodziłem do cerkwi i miałem Boga w duszy. Wiedziałem, że pijaństwo jest grzechem, a mimo to piłem. Nigdy nie łączyłem mojej religijności z piciem. Moja wiara nie miała z tym nic wspólnego i nie przychodziło mi nawet do głowy, żeby modlić się, aby Bóg uwolnił mnie od pijaństwa. Jak większość alkoholików w AA, pewnego dnia zacząłem zapoznawać się z programem AA. Tu, na mityngach, zobaczyłem całą bezdenność swoich błędów. Zacząłem rozumieć, że moje życie, moje pijaństwo i moja wiara – wszystko to stanowi jedną całość. Jeżeli nie przestanę pić, to nie będę mógł uważać siebie za chrześcijanina. Ale najważniejsze było to, że tu zrozumiałem mądrość słów Jakuba Apostoła: „...Jeżeli ktoś uważa się za człowieka religijnego, lecz łudząc serce swoje nie powściąga swego języka, to pobożność jego pozbawiona jest podstaw” (2, 26). No tak, jak ciało jest martwe bez duszy, tak martwa jest wiara bez czynów. Kiedyś rozmawiałem z pewną młodą kobietą, od dawna cierpiącą na alkoholizm. Wiele razy próbowała się leczyć, lecz po każdej próbie wciąż wracała do picia. Gdy powiedziałem jej, że musi uznać Się Wyższą i zwrócić się do Niej o pomoc, odrzekła: „Jak to, przecież chodzę do cerkwi i palę świeczki, żeby wyzdrowieć”. Gdy usłyszała, że świeczki

nie pomogą, że trzeba zacząć żyć zgodnie z sumieniem i we wszystkich poczynaniach powierzyć siebie Bogu, *jakkolwiek Go pojmujemy*, kobieta aż zamachała rękami. Łatwiej jej było znosić pobyty w szpitalach, dziesiątki zastrzyków i setki tabletek, niż przyznać, że jest człowiekiem potrzebującym duchowej pomocy.

W słowniku Władimira Dala, słowo „duchowość” objaśnia się w następujący sposób: „Duch – ... Odnosząc to słowo do człowieka, niektórzy mają na myśli duszę, a niektórzy widzą w duszy tylko to, co daje życie ciału, zaś w DUCHU – wyższą iskrę Boskości, rozum i wolę, lub dążenie do niebios... Duchowy, niematerialny, bezcielesny, składający się tylko z ducha i duszy, wszystko co dotyczy Boga, cerkwi, wiary; wszystko co odnosi się do duszy człowieka i obejmuje jego siły umysłowe i uczuciowe, rozum i wolę”.

Dalecy jesteście od rozstrząsania czym jest lub nie jest duchowość, albo czym jest Duch. Wszyscy jednak, którzy przyjęliśmy program AA, głęboko odczuwamy to, co nazywamy Duchowością. Temu, kto choć raz ją odczuł, niepotrzebne są racjonalne uzasadnienia. Najlepszym uzasadnieniem jest własne życie.

W Wielkiej Księdze znajduje się rozdział skierowany do agnostyków i ateistów. Opisano tam ze szczegółami sytuacje, w których ludzie doznają przeżyć duchowych. Dla jednych zdarzają się one nagle, jak olśnienie. Inni

– i tych jest większość – dochodzą do nich stopniowo, krok po kroku. Z początku potrzebne jest jedno: trzeba wyzbyć się uprzedzeń. Rozum trzeba otworzyć na nowe idee. Nie można odgradzać się od życia murem zatwardziałyh przekonań i zasad.

Zauważmy, że ateizm to również swoisty rodzaj wiary. Dostojewski mawiał, że ateista wierzy w nic. Trafne jest więc chyba stwierdzenie, że różnica między wierzącym a ateistą polega na tym, iż jeden wierzy, że Bóg jest, a drugi, że Boga nie ma. W gruncie rzeczy wierzą obaj. Żaden zresztą nie dysponuje naukowymi dowodami, które by potwierdzały słuszność któregośkolwiek przekonania. No tak, ale chociaż z punktu widzenia nauki nie ma tu żadnej różnicy, to z punktu widzenia naszego osobistego interesu, wcale nie jest obojętne to, czy jest jakaś Siła Wyższa, czy nie. Na samych sobie doświadczyliśmy przecież Jej działania, toteż wraz z milionami innych alkoholików, którzy też zmienili swój poprzedni sposób życia, uważamy, że zdołaliśmy tego dokonać jedynie dzięki temu, że uwierzyliśmy w Siłę „Większą od nas samych”. Przeto jeśli wiara to sprawiła, to jakże moglibyśmy twierdzić, że nie istnieje obiekt naszej wiary? Zresztą, w końcu nie jest dla nas najważniejsze to, czy mamy rację, czy nie. Główną sprawą jest to, że zachowujemy trzeźwość.

AA oferuje przystępny i prosty program. W AA nikt nie oczekuje

pograżania się w zawiłościach filozofii, a tym bardziej religii. Opieramy nasze wypowiedzi na własnych doświadczeniach i doświadczeniach innych alkoholików – ludzi, którzy uwolnili się od pijaństwa dzięki Programowi Dwunastu Kroków.

W każdym z nas znajduje się osobliwy instrument, dzięki któremu posiadamy zdolność rozpoznawania i przeżywania doświadczeń duchowych. W szczególnie niedogodnych warunkach instrument ten może ulec uszkodzeniu i wtedy do niczego się nie przydaje. Wtedy jest to nasza wina. To właśnie my, wprawiając się w stan niewiary i cynizmu, stwarzamy takie warunki, w których żadna wzmianka o Duchu nie wyzwala w nas niczego poza wzgardliwym uśmieszkiem. Wulgarny materializm wydaje się dziś w naszej kulturze jedynym możliwym światopoglądem. Jeżeli jednak przypomnimy sobie chwile spokoju duchowego z okresu dzieciństwa lub z późniejszych lat, doznawane w samotności, w kontakcie z przyrodą lub z ukochaną osobą, czyż wtedy nie ogarniała nas zaduma nad wiecznym i nieskończonym porządkiem, któremu – jako jedynie chwilowi przybysze – powinniśmy z pokorą się poddać? W tej harmonii nie ma absolutnie miejsca dla pijanych i nieprzytomnych zabłąkańców.

Gdy uczęszczamy regularnie na mityngi AA zauważamy, że ten instrument, który ma moc wzbudzania przeżyć duchowych, zaczyna w nas

na nowo działać. Prawie dwa tysiące lat temu pewien rzymski filozof twierdził, że w każdym człowieku znajduje się cząsteczka duszy świata. Każda pojedyncza cząstka może współbrzmieć z tą ogromną całością, którą stanowi owa dusza świata. Każdy, kto potrafi się odpowiednio dostroić, będzie żył w zgodzie z otaczającym światem. Szczęście można osiągnąć jedynie w harmonii z tą duszą świata. Ułatwiają to odpowiednie przygotowania i ćwiczenia. W żadnym przedsięwzięciu nie sposób odnieść sukcesu bez wysiłku i prób. Dlatego nie należy oczekiwać, że już po kilku pierwszych spotkaniach w AA, ktokolwiek zdoła doznać tego niezwykłego zespolenia duchowego z całym światem. Ale bywa też tak, że inni ludzie dostrzegą zmiany zachodzące w człowieku zanim on sam je zauważy. W każdym razie zmiana jest możliwa i z im większą gotowością do niej się zabierzemy, tym szybciej zdołamy ją osiągnąć.

Najlepiej zostało to wyrażone w Wielkiej Księdze: „Prawie nikt z nas nie lubi analizowania samego siebie, obniżania we własnych oczach poziomu swej dumy, przyznawania się do własnych niedoskonałości, a wszystkie te czynniki są niezbędne, by powrócić do zdrowia. Niektórym to się udało. My, patrząc na nich zaczęliśmy wierzyć w to, że nasze dotychczasowe życie było beznadziejne i pozbawione sensu. Kiedy więc ci, u których problem został rozwiązany, zaoferowali nam ducho-



M. Schimper

wą pomoc, nie pozostało nam nic innego, jak ją przyjąć. Odkryliśmy wtedy ziemski raj i przenieśliśmy się do jakiegoś czwartego wymiaru naszej egzystencji, o którego istnieniu nie śmieliśmy nawet marzyć.

A wielka prawda jest po prostu taka: przeżyliśmy głębokie duchowe doświadczenia, które gruntownie zmieniły całe nasze nastawienie do życia, bliźnich i Wszechświata. Centralnym wektorem naszego obecnego nastawienia jest absolutna pewność, że Stwórca wstąpił do naszych serc i naszego życia w sposób zaiste cudowny. On to zapoczątkował osiągnięcie przez nas tego, czego nigdy nie osiągnęlibyśmy sami.” (*Anonimowi Alkoholicy, N.Y. 1996; wydanie polskie s. 21*).

Problemy związane z duchowością bardzo trudno rozstrzygnąć na płaszczyźnie racjonalnej. Jak już powie-

dzieliśmy, żadne teoretyczne wywoły w tej dziedzinie nie mają sensu. Ma natomiast sens ludzkie doświadczenie, doświadczenie kilku milionów alkoholików, którzy na nowo narodzili się do życia. Trzeba samemu spróbować doznać duchowego przebudzenia, by – podobnie jak my – odczuwać ulgę i spokój.

W odpowiedzi na pytania założycieli AA, Carl Jung zaproponował formułę: Spiritus contra spiritum. W tłumaczeniu z łaciny, oznacza to: DUCH KONTRA ALKOHOL... Prawdę mówiąc, może to też oznaczać: alkohol kontra duch. Co zresztą nie ma większego znaczenia, bo obydwie wersje są prawdziwe. Wystarczy tylko wybrać tę, która wydaje się komuś bardziej trafna. □

*Tłum. z ros. E.W.*

## PROSTO Z MITYNGU (amerykańskiego)

# O TOLERANCJI

Przez dziewięć lat mego uczestnictwa w AA zauważyłem, że ci, którzy stosują program Anonimowych Alkoholików z całym zaangażowaniem, nie tylko zachowują trzeźwość, ale ponadto rozwijają w sobie wspaniałe cechy charakteru. Jedną z nich jest tolerancja. Tolerancja przejawia się w rozmaity sposób: jako życzliwość i wyrozumiałość wobec tych, którzy dopiero wkraczają na drogę duchowego rozwoju; jako cierpliwość wobec osób, które nie skorzystały z dobrego wykształcenia; jako zrozumienie dla ludzi o innych niż nasze przekonaniach religijnych.

Przychodzi mi na myśl w związku z tym obrazek koła rowerowego, w którym z jednego punktu promieniuje wiele szprych ujętych obręczą na obwodzie. To trochę tak, jak byśmy wszyscy zbiegali się do jednego punktu



– każdy ze swego miejsca na dalekim obramieniu koła. Stwierdzenie, że jedna szprycha jest lepsza od drugiej tylko o tyle jest słuszne, że może oznaczać, iż faktycznie jest ona lepsza dla ciebie samego. Ale już nie dla innych. Tolerancja to zgoda na to, że inni są inni. Bez tolerancji wobec innych ludzi moglibyśmy uznać, że nasza „szprycha” jest najdłuższa (albo najkrótsza) – i dlatego najlepsza. Łatwo byłoby popaść w pychę, co zresztą i tak nie pomogłoby nikomu uznać naszej racji. Wręcz byłoby to przykre i odpychające. Wiadomo, że patrzeć na kogokolwiek z góry zniechęca i zraża ludzi.

Tolerancja wobec innych pozwala też na łatwiejszą zmianę własnych przekonań, jeżeli okażą się niesłuszne. Innymi słowy, tolerancja uczy otwartości na zmianę, czy to intelektualną, czy też duchową.

Z tych powodów, myślę, warto uczyć się tolerancji. □

*Dr Bob*

Lipiec 1944

## NASZE KSIĄŻKI

Poniższy fragment pochodzi z nowej książki Ewy Woydyłło pt. „Podnieś głowę” (wyd. „Akuracik” 1998)

# UZDROWIĆ ZDROWIE

Jak uzdrowić zdrowie i dodać urody urodzie? Od wszystkich dobrych rad i sugestii psychologa bardziej kompetentna i przekonująca będzie z pewnością wypowiedź lekarza. Oto co uznaje za ważne **dr. Piotr A. Woźniak** z Ośrodka Terapii Uzależnień z myślą o pacjentkach ośrodka, ale także o wszystkich zainteresowanych kobietach.

• Alkohol, zwłaszcza używany w dużych ilościach, zwiększa ryzyko wystąpienia raka sutka i trzonu macicy. Jeżeli nadużywaniu alkoholu towarzyszy niekontrolowana aktywność seksualna, wzrasta zagrożenie zachorowania na raka szyjki macicy.

Wszystkim kobietom, a zwłaszcza tym, które nadmiernie piły, zaleca się regularne badania profilaktyczne:



mammografia – w wieku 40-50 lat minimum raz na dwa lata; powyżej 50 lat raz do roku. Każda kobieta powinna zgłaszać się na badanie do ginekologa co najmniej raz w roku. Chociaż żadna kobieta tych wizyt nie lubi są one absolutnie konieczne. Należy zwracać uwagę na upławy (wydzielina z dróg rodnych) sprawdzając przy tym, czy nie są brzydko pachnące. U kobiet już nie miesiączkujących niebezpieczne jest plamienie krwią. Sprawdzanie bielizny lub podpasek powinno stać się rutynowym zabiegiem higienicznym każdej kobiety.

• Wiele zainteresowania budzi od lat hormonalna terapia zastępcza (tzw. HTZ) polegająca na podawaniu żeńskich hormonów estrogenu i progesteronu we wczesnej fazie menopauzy. Nie jest to jednak terapia dla wszystkich kobiet. Zdecydować się na nią można jedynie po konsultacji z ginekologiem, a gdy zajdzie potrzeba, również z innymi specjalistami. Z terapią hormonalną wiążą się istotne korzyści:

- zahamowanie rozwoju osteoporozy
- zmniejszenie ryzyka choroby niedokrwiennej serca (po menopauzie częstotliwość zawałów u kobiet jest taka sama jak u mężczyzn);
- nie jest też wykluczone, iż HTZ może mieć wpływ na wolniejszy przebieg choroby Alzheimera (obecnie prowadzone są dopiero badania w tej dziedzinie)
- poprawa stanu psychicznego
- zahamowanie procesu starzenia się skóry, a więc poprawa wyglądu.

Niestety z terapią hormonalną wiążą się też określone zagrożenia, a mianowicie:

- zwiększone ryzyko zakrzepicy i zatorów (dotyczy to zwłaszcza kobiet palących)
- istnieją kontrowersje, ale wykluczyć nie można, iż HTZ wpływa na powstawanie nowotworów
- szkodliwy wpływ na wątrobę (zwłaszcza u osób, które nadużywały alkoholu i pały papierosy).

• Skoro wspomnieliśmy o papierosach, to warto podkreślić, że sam nikotynizm pociąga za sobą negatywne konsekwencje:

- palenie jest nieestetyczne (!)
- większość mężczyzn (nawet palących) nie lubi całować się z brzydko pachnącymi kobietami
- nikotyna szkodliwie wpływa na mózg, zwłaszcza na produkcję niektórych hormonów, co jest jedną z przyczyn charakterystycznie „podkrążonych oczu”
- palenie zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc i dróg oddechowych oraz wystąpienie przewlekłej choroby (rozedma i zapalenie oskrzeli), choć trzeba zaznaczyć, że choroba ta częściej występuje u mężczyzn.

Ponadto, nikotyna, zwłaszcza u kobiet, stwarza duże ryzyko zmian zakrzepowych i w związku z tym udaru mózgu lub zawału serca.

Doktor Piotr zaproponował coś w rodzaju następującej zniechęcającej mikroterapii: Kobieto, jeżeli lubisz palić, to wyobraź sobie, jak będziesz wyglądała w podeszłym wieku: krótki oddech, duża beczkowata klatka piersiowa, rurki w nosie – bo nie będziesz mogła oddychać samodzielnie. Śliczny obrazek, nie ma co...

- Innym częstym problemem zdrowotnym kobiet są żylaki. Występuje często np. po porodzie. Można mieć skłonność wrodzoną, dziedziczną czasami po matce. Towarzyszą im, zwłaszcza w podeszłym wieku, zmiany polegające na brzydkich fioletowych, niekiedy obrzękniętych (niesymetrycznie) nogach – tak wygląda w skrócie zespół pozakrzepowy.

Żylak tworzy się najczęściej, gdy mięśnie nóg są słabe, a kobieta przebywa długo w pozycji stojącej. Można żylakom zapobiec, stosując codzienne ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i poprawiające wypychanie krwi przez mięśnie z żył do serca. Jeżeli żylaki się rozwiną, trzeba jak najczęściej trzymać nogę uniesioną powyżej poziomu i nie przebywać na stojąco podczas upału. Niekiedy pomaga noszenie pończoch elastycznych. W przypadku wystąpienia żylaków, należy odwiedzić chirurga. Operacja nie niesie ze sobą dużego ryzyka, a zwiększa komfort. No i można znowu mieć ładne nogi...

- Osteoporoza to kolejny problem kobiet. Zapobiega jej dość skutecznie codzienna gimnastyka poranna i szklanka mleka przed śniadaniem. Jeżeli ktoś nie lubi mleka, może jeść jogurty, kefiry, biały ser. (Żółty ser jest ciężko strawny i wapń w nim zawarty jest trudno przyswajalny). Można też spożywać preparaty wapnia. Niektóre z nich są niedrogie, a podawane kilka razy dziennie zaspokajają zapotrzebowanie (1,2 – 1,5 g na dobę). Wapń należy stosować ostrożnie w przypadkach kamicy nerkowej. Zresztą podobnie jak wszystkie leki, wapń również należy stosować pod kontrolą lekarza.

- Po menopauzie bardzo korzystnie wpływa na ogólne zdrowie jedzenie przetworów soi – np. serków sojowych w różnych smakach (1 porcja dziennie). Zaleca się jedzenie roślin strączkowych, nie tylko soję, ale też kukurydzę czy zwykłą fasolę. Zawierają one cenne białka roślinne. Bogate w białko są również orzeszki sojowe (nie solone).

- Dobrze jest w ogóle nie dosalać potraw „do smaku”. Do niesolenia można się przyzwyczaić. W trudnym okresie odzwyczajania się od soli, można używać sól potasową (KCl) – u nas występuje pod nazwą „petrysol”. W przypadku choroby nerek – należy jednak bezwzględnie unikać potasu, a więc i tej soli. Zamiast potasu – jeść pomidory i banany.

- Cała Polska cierpi na niedobór magnezu, dlatego trzeba jeść jak najwięcej warzyw i owoców. Ewentualnie przyjmować preparaty.
- Nie ulegajmy jednak modzie na łykanie wszelkich możliwych witamin. Nie każdy ich potrzebuje. Na przykład witaminy A+E są w razie przedawkowania groźne dla życia; witamina C zakwasza, w konsekwencji osłabiając mięśnie; jej nadmiar może przyczynić się do powstania kamicy nerkowej.
- Pragnienie najlepiej gasić wodą mineralną nie gazowaną lub sokami. Do każdego posiłku powinno się zjeść jeden owoc, na przykład zwykle jabłko, niekoniecznie drogie kiwi czy plaster ananasa. No i niech to raczej nie będzie tuczący banan.
- Jeśli nie ma się skłonności do zaparców lub uczulenia na gluten, najlepiej jeść tylko ciemne pieczywo (żytnie), jeżeli to możliwe – z widocznymi ziarnami.
- Masło należy zastąpić margaryną. Smażyć tylko na oleju rzepakowym niskoerukowym (np. „Uniwersalny”) lub na oliwie z oliwek. Nie używać do smażenia smalcu, masła, oleju słonecznikowego i sojowego. Natomiast bardzo zdrowo jest zjadać 1-2 łyżeczki oleju słonecznikowego lub sojowego na surowo.
- Słodczy zastąpić owocami.
- Uwaga: BARDZO ostrożnie z odchudzaniem. Szybka utrata wagi może grozić zgonem (z powodu gwałtownego zakłócenia pracy serca). Należy pić dużo wody, jeść nie tłuste zupy (woda NIE TUCZY). Spożywać 5-6 małych posiłków dziennie. Nie przegryzać między posiłkami. Głód tłumić owocami.
- A teraz o sporcie: co najmniej dwa razy w tygodniu po godzinie jeździć na rowerze, pływać w basenie, biegać truchtem lub przejść się szybkim marszem, najlepiej po lesie.
- Tym truchtem lub marszem warto udać się do kosmetyczki i na masaż – i jak we wszystkich sprawach związanych ze zdrowiem, wcześniej zasięgnąć rady lekarza.
- Jeżeli chodzi o skórę, to warto zacząć nie od kosmetyczki, lecz od dermatologa. Często bowiem u alkoholików występują takie choroby skóry jak trądzik, łuszczyca lub grzybica stóp i paznokci. Kurację dermatologiczną można wspomagać witaminami PP i E (cytryna) oraz przyjmowaniem preparatów cynku (a jeszcze lepiej jedzeniem pestek dyni lub słonecznika, zawierających duże ilości cynku).

Z powyższego rejestru zaleceń i ostrzeżeń lekarza wynika, że dbanie o zdrowie kobiety jest z jednej strony bardzo proste, ale z drugiej strony wcale nie łatwe. Proste i trudne zarazem. Czyż nie podobnie jest z wieloma rzeczami w życiu. Na przykład zachowanie trzeźwości jest proste: wystarczy

nie sięgać po kieliszek czy pigułkę i nie ulegać nagłym impulsom. Czy jest to łatwe? Skądże! Wiemy, że nie. Dlatego właśnie tak często podczas terapii i po terapii powtarzamy: rób od tej chwili jak najczęściej rzeczy, które ułatwiają ci, a nie utrudniają, zachowanie równowagi, pogody ducha i zadowolenia z siebie. Tak się składa, że dobre zdrowie i ładny wygląd mogą istotnie przyczynić się do osiągnięcia tego stanu.

Więc życzymy sobie po prostu: ZDROWIA I URODY! □

## DLACZEGO WSPÓLNOTA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW JEST ANONIMOWA

Artykuł ten będzie można najwłaściwiej zrozumieć przypominając sobie Tradycje mówiące o anonimowości. Tradycja Jedenasta głosi: „Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu i telewizji”. Tradycja Dwunasta stwierdza: „Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami”.

Jak nigdy dotąd, walka o władzę, znaczenie, bogactwo rozdziera naszą cywilizację – człowiek staje przeciwko człowiekowi, rodzina przeciwko rodzinie, grupa przeciwko grupie, naród przeciwko narodowi. Prawie wszyscy zaangażowani w tę zażartą rywalizację deklarują, że ich celem

jest pokój i sprawiedliwość dla nich samych, ich bliźnich oraz ich naro-



dów. „Dajcie nam władzę, mówią, a zapanuje sprawiedliwość; zapewnijcie nam sławę, a dostarczymy budującego przykładu; dajcie nam pieniądze, a będziemy żyć wygodnie i szczęśliwie”.

Ludzie na całym świecie głęboko wierzą w takie rzeczy i zgodnie z tym postępują. Pozostając w tym odrażającym suchym ciągu, całe społeczeństwa wydają się pędzić w ślepą uliczkę. Widnieje przy niej wyraźny kierunkowskaz. Pod strzałką w kierunku tej drogi jest napis: „katastrofa”.

Co to ma wspólnego z anonimowością i Anonimowymi Alkoholikami? My, ludzie z AA powinniśmy wiedzieć. Prawie każdy z nas przeszedł identyczną ślepą uliczką. Napędzani alkoholem oraz samouzasadnieniami wielu z nas goniło za mirażami pieniędzy i wysokiego uznania dla siebie aż do owego znaku stop: katastrofa! A potem nadszedł czas AA.

Rozejrzeliśmy się wokół i zobaczyliśmy, że jesteśmy na zupełnie nowej drodze, wzdłuż której kierunkowskazy nie zawierały nigdy nawet słowa o władzy, sławie, czy bogactwie. Nowe kierunkowskazy informowały: „To droga do zdrowia psychicznego i pogody ducha. Ceną jest samopoświęcenie”.

Nasz podręcznik, *Dwanaście Kroków* i *Dwanaście Tradycji*, stwierdza, że: „Anonimowość jest najlepszym środkiem ochrony interesów, jaki nasza wspólnota może kiedykolwiek uzyskać”. Mówi również, że „ducho-

wą istotę anonimowości stanowi poświęcenie. Przyjrzyjmy się dwudziestoletniemu doświadczeniu AA, aby zobaczyć, w jaki sposób doszliśmy do poglądów i przekonań wyrażonych w Jedenastej i Dwunastej Tradycji.

Na samym początku poświęciliśmy alkohol. Musieliśmy to zrobić, gdyż w przeciwnym wypadku on zabiłby nas. Jednakże nie umieliśmy pozbyć się alkoholu nie zdobywając się na inne poświęcenia. Wygórowane mniemanie o sobie i myślenie pełne zafałszowań musiało zostać wyrugowane. Następnie musieliśmy zaprzestać samousprawiedliwień, litowania się nad sobą oraz złości. Musieliśmy poniechać zwariowanego pościgu za prestiżem osobistym i okazałym kontem bankowym. Musieliśmy wziąć na siebie odpowiedzialność za nasz pożałowania godny stan i raz na zawsze przestać obwiniać za to innych.

Czy to były poświęcenia? Niewątpliwie, tak. Aby zdołać osiągnąć dostatecznie wiele pokory i szacunku dla siebie, by w ogóle móc pozostać przy życiu, musieliśmy poświęcić to, co było naszym najcenniejszym skarbem – naszą ambicję oraz naszą nieuzasadnioną dumę.

Ale nawet to jeszcze nie wystarczyło. Poświęcenie musiało sięgnąć jeszcze dalej. Inni ludzie także musieli odnieść korzyść. Podjęliśmy zatem pracę Dwunastego Kroku – zaczęliśmy nieść posłanie AA. Poświę-

caliśmy w tym celu czas, energię, a także własne pieniądze. Nie mogliśmy bowiem zachować tego, czego nie przekazaliśmy innym.

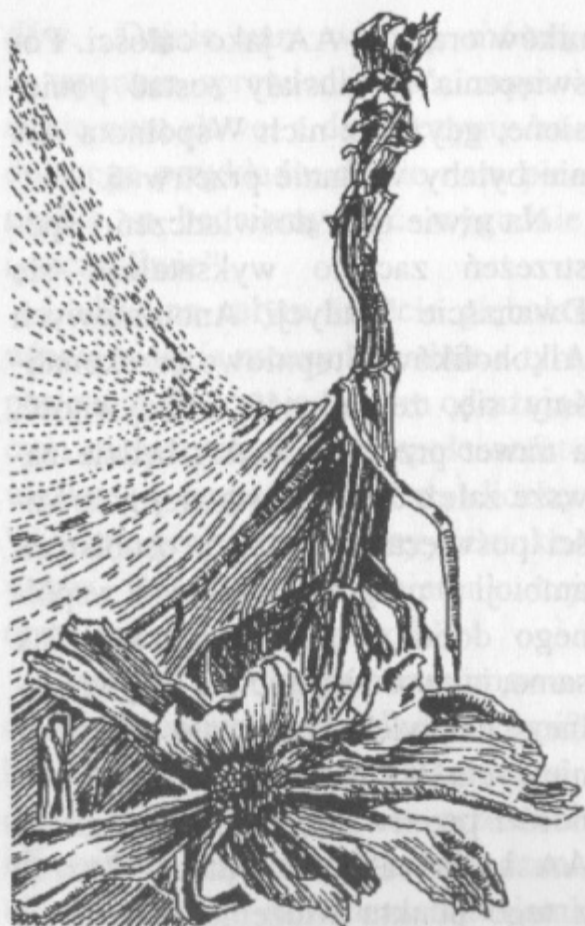
Czy wymagaliśmy od naszych nowych podopiecznych, aby nam cokolwiek dali? Czy żądaliśmy od nich, by nam przekazali władzę nad swoim życiem, by zapewnili nam sławę z tytułu naszej dobrej roboty, czy też by dali nam choć grosz ze swoich pieniędzy? Nie, tego nie czyniliśmy. Zauważyliśmy bowiem, że zawsze kiedy rościmy sobie prawo do posiadania którejkolwiek z tych rzeczy, wówczas z naszej pracy Dwunastego Kroku uchodzi cała para. Tak więc, te skądinąd naturalne pragnienia musiały zostać poświęcone; w przeciwnym bowiem razie nasi podopieczni zyskiwali zbyt mało trzeźwości, albo wręcz nie zyskiwali jej wcale. Prawdę mówiąc, my także nie. Nauczyliśmy się więc, że poświęcenie musi przynosić podwójną korzyść, gdyż inaczej nie przynosi jej w ogóle. Zaczęliśmy poznawać ten rodzaj samopoświęcenia, który nie jest opatrzonej metką z ceną.

Kiedy ukonstytuowała się pierwsza grupa AA, szybko nauczyliśmy się znacznie więcej o tych kwestiach. Zauważyliśmy, że każde z nas musiało zdobywać się na różne poświęcenia na rzecz grupy, poświęcenia dla wspólnego dobra. Grupa z kolei odkryła, że musi zrzec się wielu swoich praw dla ochrony interesów i dla dobra poszczególnych swych uczest-

ników oraz dla AA jako całości. Poświęcenia te musiały zostać poniesione, gdyż bez nich Wspólnota AA nie byłaby w stanie przetrwać.

Na niwie tych doświadczeń i spostrzeżeń zaczęło wykształcać się Dwanaście Tradycji Anonimowych Alkoholików. Stopniowo przekonaliśmy się, że jedność, efektywność, a nawet przetrwanie AA będzie zawsze zależeć od nieustannej gotowości poświęcania naszych osobistych ambicji i pragnień na rzecz wspólnego dobra i bezpieczeństwa. Tak samo, jak poświęcenie dla indywidualnego człowieka oznaczało zachowanie życia, tak też oznaczało ono jedność i przetrwanie dla każdej grupy AA i dla całej wspólnoty. Patrząc z tego punktu widzenia Dwanaście Tradycji AA jest zaledwie zdobytą w dwudziestoletnim doświadczeniu listą poświęceń, na które musimy się zdobywać indywidualnie, a także zbiorowo po to, aby Wspólnota AA mogła pozostać przy życiu i zdrowiu.

W naszych Dwunastu Tradycjach musieliśmy oprzeć się prawie każdej tendencji widocznej w otaczającym nas świecie. Odmówiliśmy sobie prawa do sprawowania osobowych rządów, do profesjonalizacji, do określania kim mają być nasi członkowie. Porzuciliśmy stosowanie „dobrych uczynków”, reformatorstwo oraz paternalizm. Odmówiliśmy przyjmowania datków z zewnątrz i zdecydowaliśmy się płacić w całości nasze własne rachunki. Staliśmy się gotowi



do współpracy praktycznie z każdym, ale też odmówiliśmy wiązania naszej wspólnoty z kimkolwiek. Powstrzymujemy się od zajmowania stanowiska w sporach publicznych i nie kłócimy się pomiędzy sobą w sprawach, które tak wyniszczają całe społeczeństwa: religii, polityki oraz reformowania. Mamy tylko jeden cel: nieść posłanie AA choremu alkoholikowi, który tego pragnie.

Przyjmujemy tę postawę nie dlatego, że przypisujemy sobie jakieś szczególne zasługi czy też uznania godną mądrość; czynimy tak, gdyż twarda szkoła życia pokazała nam, że tak robić musimy – o ile AA ma przetrwać w dzisiejszym rozchwia-

nym świecie. Rezygnujemy z naszych praw i decydujemy się na poświęcenie również dlatego, że powinniśmy, a wreszcie – dlatego, że sami tego pragniemy. AA jest siłą większą niż ktokolwiek z nas; musi żyć dalej, gdyż inaczej niezliczone tysiące nam podobnych nieuchronnie rozstaną się z życiem. To wiemy ponad wszelką wątpliwość.

Lecz co ma z tym wszystkim wspólnego anonimowość? Czym w ogóle ona jest? Dlaczego uważamy ją za najpewniejszy środek ochrony dla AA z tych, którymi możemy kiedykolwiek dysponować? Dlaczego jest najlepszym symbolem osobistego poświęcenia, kluczem duchowym do wszystkich naszych Tradycji i do całej naszej drogi życia? Następujący fragment historii AA wyjawia – w moim głębokim przekonaniu – odpowiedź, której wszyscy poszukujemy.

Przed laty odzyskał trzeźwość w AA pewien znany piłkarz. Ponieważ jego powrót do zdrowia był tak widowiskowy, spotkał się on z osobiście z owacją ze strony prasy, zaś Wspólnota Anonimowych Alkoholików zyskała dużo uznania. Jego imię i nazwisko jako uczestnika AA wraz z towarzyszącą tej informacji podobizną zobaczyły w prasie miliony kibiców. Na pewien czas wyświadczyło nam to wielką przysługę, gdyż alkoholicy masowo ruszyli do AA. Byliśmy wręcz uszczęśliwieni. Szczególnie ja, gdyż nasunęło mi to wiele pomysłów.



Nie minęło wiele czasu, a ja sam zacząłem podróżować we wspaniałym humorze udzielając osobistych wywiadów i pozwalając się fotografować. Ogarnął mnie wręcz zachwyty, gdy stwierdziłem, że trafiam na pierwsze strony gazet równie łatwo jak mój poprzednik na szlaku autoreklamy. W dodatku on nie mógł zbyt długo w centrum zainteresowania publicznego, ja natomiast – tak. Wystarczyło, abym podróżował i mówił. Lokalne grupy AA oraz prasa zrobiły całą resztę. Byłem zdumiony, kiedy ostatnio sięgnąłem do tych starych wycinków prasowych. Przez dwa lub trzy lata byłem, jak sędzę, człowiekiem najbardziej naruszającym anonimowość w całym AA. Dlatego też nie mogę tak na serio obwiniać żadnego członka naszej wspólnoty, który tak się od tamtego czasu zachowywał. Przed laty ja sam dostarczyłem przykładu.

W tamtych czasach wydawało mi się to rzeczą właściwą. Czując się usprawiedliwiony, pozwalałem sobie na wiele. Jakim to potężnym podbijaniem bębna były dla mnie te prasowe dwuszpaltówki o „Billu brokerze” – człowieku ratującym pijaków całymi tysiącami – zaopatrzone w moje zdjęcie oraz dane osobowe! Nieco później jednak to lazurowe niebo zaczęło się chmurzyć. Sceptycy w AA zaczęli szeptać: „Ten facet, Bill, to sobie dopiero dogadza. Doktor Bob nie dostaje wcale swojej doli”. Albo też: „A co będzie, jeśli ta

cała sława uderzy Billowi do głowy i po prostu upije się naszym kosztem?”

Oj, to mnie dźgnęło głęboko. Jakim prawem oni się nade mną pastwili, skoro ja robiłem tyle dobrego? Oświadczyłem moim krytykom, że to jest Ameryka i oni powinni wiedzieć, że mam prawo do wolności słowa. Czyż nasz kraj – i zapewne każdy inny – nie był prowadzony przez powszechnie znanych przywódców? Anonimowość była może dobra dla przeciętnego uczestnika AA, ale współzałożyciele powinni być traktowani w sposób wyjątkowy. Szeroka publiczność miała prawo wiedzieć, kim jesteśmy.

Prawdziwi przebojowcy w AA (tzn. ludzie spragnieni prestiżu i rozgłosu, dokładnie tacy sami jak ja) nie kazali na siebie długo czekać. Oni też zamierzali zostać wyjątkami. Twierdzili, że anonimowość wobec szerokiego ogółu jest dobra dla nieśmiały; ludzie odważniejsi, o śmiałej postawie – tacy jak oni – powinni bez zahamowań wystąpić w pełnym świetle i dać się policzyć. Taka odważna demonstracja szybko zlikwiduje owo piętno społeczne wyciśnięte na alkoholikach. Świat zewnętrzny sam się zaraz przekona, jakimi to porządnymi obywatelami mogą stać się powracający do zdrowia pijacy. Im więcej uczestników wspólnoty zrezygnuje ze swej anonimowości, tym lepszy efekt będzie to miało dla AA. A jeśli pijak zostanie

sfotografowany z gubernatorem? Zarówno on sam jak i gubernator mieli prawo zostać tak uhonorowani, prawda? I tak pędziliśmy dalej w naszą ślepą uliczkę.

Następny incydent z naruszaniem anonimowości wyglądał jeszcze bardziej różowo. Blisko ze mną zaprzyjaźniona osoba z AA chciała się poświęcić krzewieniu wiedzy w zakresie alkoholizmu. Zainteresowany alkoholizmem wydział wybitnego uniwersytetu pragnął, aby stanęła ona za katedrą i szeroko poinformowała, że alkoholicy są ludźmi chorymi i bardzo wiele w tej sprawie da się zrobić dobrego. Moja znajoma była osobą bardzo utalentowaną, zarówno gdy posługiwała się piórem, jak i gdy znajdowała się na mównicy. Czy mogła zatem poinformować, że sama jest uczestniczką AA? A czemużby nie? Używając imienia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików miałyby sposobność zyskać szerokie poparcie dla krzewienia rzetelnej wiedzy o alkoholizmie, a tym samym – również poparcie dla naszej wspólnoty. Uznałem to za wspaniały pomysł i udzieliłem mego pełnego błogosławieństwa. AA zaczynało już być szacownym i szeroko znanym imieniem. Wspomagana przez to imię oraz przez swój wielki talent osobisty nasza przyjaciółka odniosła natychmiastowy sukces. Prawie w okamgnieniu jej własne nazwisko i podobizna wraz z nader pochlebnyymi sprawozdaniami z jej działalności edukacyj-

nej, a także z działalności AA, trafiły na łamy prawie każdej liczącej się gazety i czasopisma w Ameryce Północnej. Powszechne zrozumienie, co to jest alkoholizm, wzrosło, piętno odcisnięte na alkoholikach zelżało, a Wspólnota AA zyskała nowych członków. Na pewno nie mogło być w tym nic złego, prawda?

A jednak było. Dla osiągnięcia krótkoterminowych korzyści narażaliśmy naszą przyszłość na ryzyko o wielkich, wręcz przerażających rozmiarach. Teraz bowiem pewien uczestnik AA rozpoczął publikację czasopisma poświęconego krucjacie na rzecz powszechnej prohibicji. Uważał bowiem, że Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna przyczynić się do wprowadzenia na świecie kompletnej abstynencji. Ujawnił się sam jako członek AA i nie krępował się powoływać na AA atakując diabelstwo whisky oraz tych, którzy ją produkowali oraz konsumowali. Podkreślił, że też prowadzi „działalność edukacyjną” i to „stosownego rodzaju”. W kwestii wikłania AA w publiczne polemiki, uważał, że tak właśnie powinno być, toteż sam bardzo zaangażował się w taką właśnie działalność. Oczywiście, aby dopomóc swej ukochanej sprawie, bez wahania odrzucił swą anonimowość.

Niedługo potem związek producentów napojów alkoholowych zaproponował innemu uczestnikowi AA przyjęcie pracy w „edukacji”.

Należało ludzi poinformować, że zbyt wiele alkoholu szkodzi każdemu, pewni zaś ludzie – alkoholicy – nie powinni pić wcale. Co w tym mogło być złego? Sekret polegał na tym, że nasz przyjaciel z AA miał odrzucić swą osobistą anonimowość; każda audycja, czy publikacja, miała być opatrzona jego imieniem i nazwiskiem jako uczestnika Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. To oczywiście miało na celu wywołanie wrażenia, że AA preferuje „edukację” w stylu odpowiadającym interesom producentów alkoholu.

Chociaż do realizacji tego scenariusza nigdy nie doszło, tym niemniej jego implikacje były przerażające. Uświadomiliśmy je sobie natychmiast. Angażując się w jakąkolwiek sprawę, a następnie ujawniając swą przynależność do AA wobec całego świata, dowolny uczestnik naszej wspólnoty był w stanie podłączyć Anonimowych Alkoholików do praktycznie dowolnej sprawy, bądź też wpłatać w dowolną wymianę zdań, czy to po jej słusznej czy niesłusznej stronie. Im więcej liczyło się w świecie imię AA, tym większa stawała się pokusa, aby tak się zachować.

Wkrótce pojawił się nowy dowód, że tak się dzieć musiało. Kolejny uczestnik wspólnoty zaczął nas wpływać w działalność reklamową. Został on zatrudniony przez towarzystwo ubezpieczeniowe, aby wygłosić dwanaście „odczytów” o Anonimowych Alkoholikach na ogólnokrajowej

antenie. Te, rzecz jasna, stanowiłyby reklamę dla owego towarzystwa ubezpieczeniowego, dla Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, wreszcie dla naszego przyjaciela – trzy pieczenie upieczone przy jednym niewinnie wyglądającym ogniu. W Centrali AA przestudiowaliśmy konspekt przyszłych odczytów. W połowie zawierały one stanowisko AA, w połowie zaś odzwierciedlały osobiste przekonania religijne autora. To niewątpliwie musiało nas przedstawić w krzywym zwierciadle, szeroko dostępnym publicznie. Musiałoby wzbudzić wiele uprzedzeń religijnych wobec AA. Oczywiście, szybko zaprotestowaliśmy.

Nasz przyjaciel odpowiedział mocno poirytowanym listem, powiadamiając nas, że czuje się „zainspirowany”, aby te odczyty wygłosić i nie jest z pewnością naszą sprawą ograniczać jego prawo do wolności wypowiedzi. Chociaż sam miał otrzymać wynagrodzenie za swoją pracę, nie miał w istocie na myśli niczego poza dobrem AA. Jeśli zaś my nie zdawaliśmy sobie sprawy, że jest to działalność dla wspólnoty korzystna, to tym gorzej dla nas. Zarówno my, jak i stojąca na tym samym co my stanowisku Rada Powierników AA, mogliśmy sobie razem pójść do diabła. Odczyty zostaną wygłoszone.

To dopiero było zagrożenie! Przez samo tylko odrzucenie swej anonimowości, a tym samym wykorzystanie imienia AA, nasz przyjaciel za

jednym zamachem był w stanie przejąć kontrolę nad naszymi stosunkami ze światem zewnętrznym, ściągnąć na nas kłopoty religijne oraz uwikłać nas w działalność reklamową! To również oznaczało, że każdy błędzący uczestnik wspólnoty mógł ją śmiertelnie narazić w dowolnej chwili i dowolnym miejscu, po prostu odrzucając anonimowość i zapewniając samego siebie, jakież to niesłychane dobro nam „wyrządza”. Oczami wyobraźni zobaczyliśmy każdego uczestnika AA pracującego w reklamie i poszukującego sponsora w sprawach komercyjnych, jak to zaraz zacznie wykorzystywać imię AA sprzedając dowolną rzecz – od słonych paluszków do soku śliwkowego.

Trzeba było natychmiast zająć zdecydowane stanowisko. Napisaliśmy do naszego przyjaciela, że AA też ma prawo do wolności wypowiedzi. Wprawdzie nie będziemy sprzeciwiać mu się publicznie, ale jesteśmy w stanie sprawić, że jego zleceniodawca otrzyma od członków AA kilka tysięcy listów krytykujących to przedsięwzięcie i możemy mu zagwarantować, że tak zrobimy, o ile tylko program trafi na antenę. Nasz przyjaciel zrezygnował ze swego projektu.

Jednakże nasza grobla anonimowości nie przestawała przeciekać. Pewni członkowie wspólnoty zaczęli nas wciągać w politykę. Zaczęli mówić przeróżnym komisjom legisla-

cyjnym – publicznie oczywiście – czego to Wspólnota AA życzy sobie w kwestiach rehabilitacji, pieniędzy i oświeconej legislacji. W ten sposób z użyciem pełnego nazwiska i często wraz z towarzyszącą fotografią, niektórzy z nas stali się lobbystami. Inni jeszcze członkowie zasiadali na ławach wraz z sędziami śledczymi, doradzając im, którego ze złapanych pijaków posłać do AA, a którego – do więzienia.

Wreszcie, zaczęły się kłopoty z pieniędzmi, w które bywała uwikłana naruszona anonimowość. W tym czasie już większość naszych uczestników rozumiała, że powinniśmy zaniechać publicznych zbiórek pieniędzy na cele AA. Jednakże działalność edukacyjna naszej wspomagannej przez uniwersytet przyjaciółki wydała wówczas owoce. Miała ona ściśle uzasadnioną i uprawnioną potrzebę zdobycia na nią większych pieniędzy. Z tego powodu poprosiła szerszy ogół o wsparcie, organizując na ten cel publiczną zbiórkę. Ponieważ niewątpliwie była ona uczestniczką AA i nie kryła tego, wielu ofiarodawców uległo dezorientacji. Niektórzy sądzili, że to AA prowadzi działalność na niwie edukacyjnej. Inni uważali, że to AA dokonuje zbiórki pieniędzy, podczas gdy w żadnym z tych przypadków tak nie było i być nie miało. W ten sposób powstało wrażenie, że imię AA jest używane do zbiórki pieniędzy w tym samym czasie, kiedy usiłowaliśmy

poinformować szeroki ogół, że AA nie przyjmuje pieniędzy z zewnątrz. Ten precedens uruchomił wszelkiego rodzaju zbiórki pieniędzy przez AA – pieniędzy na ośrodki odwykowe, przedsięwzięcia Dwunastego Kroku, pensjonaty AA, kluby AA oraz tym podobne – co wiązało się z nagminnym naruszaniem anonimowości. Widząc, co się dzieje, nasza przyjaciółka – która sama była wspaniałym członkiem wspólnoty – próbowała odzyskać swą utraconą anonimowość. Ponieważ była już tak szeroko znaną osobą, zadanie to okazało się bardzo trudne. Jego realizacja zajęła jej całe lata. Zdobyła się wszakże na wszystkie konieczne poświęcenia i pragnę jej tutaj wyrazić głęboką wdzięczność w imieniu nas wszystkich.

Następną szokującą wiadomością było to, że zostaliśmy wplątani w politykę partyjną, tym razem dla osobistej korzyści jednego człowieka. Ubiegając się o urząd publiczny, jeden z naszych uczestników wykorzystał w swej reklamie politycznej fakt, że należy do AA, co zapewne miało sugerować, że jest trzeźwy jak żaden z kontrkandydatów. Ponieważ Wspólnota AA cieszyła się rozgłosem i poważaniem w jego stanie myślał, że to mu pomoże odnieść zwycięstwo w dniu wyborów.

Prawdopodobnie najlepsza tego typu historyjka zdarzyła się, kiedy imię AA zostało wykorzystane w sprawie o zniesławienie. Uczest-

niczka, której nazwisko i zawodowe osiągnięcia znane były na trzech kontynentach, weszła w posiadanie listu, który – jak sądziła – powodował uszczerbek na jej zawodowej reputacji. Uważała, że coś z tym należy zrobić i pogląd ten podzielał jej adwokat, również Anonimowy Alkoholik. Przyjęli oni, że zarówno opinia publiczna jak też i AA miałyby prawo do niezadowolenia, gdyby fakty te zostały ujawnione. Wkrótce, w wielu czasopismach pojawiły się artykuły z nagłówkami, jak to Wspólnota Anonimowych Alkoholików dopinguje jedną ze swych uczestniczek, oczywiście wymienioną z nazwiska, aby wygrała swą sprawę o zniesławienie. Niedługo potem pewien znany komentator radiowy powiedział to samo swym słuchaczom, których liczbę oceniono na dwanaście milionów. Incydent ten pokazywał, że imienia AA można dowolnie używać dla osiągnięcia czysto osobistych korzyści, tym razem na skalę ogólnokrajową.

Stare segregatory w Centrali AA kryją jeszcze niejedno wydarzenie związane z naruszeniem anonimowości. Większość z nich dostarcza tych samych lekcji. Mówią nam one, że my alkoholicy jesteśmy twórcami najbardziej przekonujących racjonalizacji i że sam ten fakt, wspomagany przekonaniem, że robimy dla AA rzeczy wielkie, może – poprzez naruszenie anonimowości – przywrócić do życia naszą starą i zgubną pogoń

za osobistą władzą, prestiżem, publicznym uznaniem i pieniędzmi – tymi samymi nieprzejednanymi popędami, które – gdy podrażnione – w swoim czasie stawały się powodem naszego sięgania po kieliszek, a w dzisiejszych czasach stanowią też siłę rozsadzającą ten świat. Lekcje te pokazują wyraźnie, że dostateczna liczba spektakularnych pogwałceń anonimowości może kiedyś doprowadzić całe nasze społeczeństwo do całkowitej i rujnującej zagłady.

Jesteśmy zatem pewni, że gdyby takie siły miały kiedykolwiek zaplanować nad naszą wspólnotą, my także będziemy skazani na zagładę, podobnie jak to się już zdarzyło innym stowarzyszeniom w historii ludzkości. Nie zakładajmy ani przez chwilę, że my, powracający do zdrowia alkoholicy, jesteśmy o tyle lepsi czy silniejsi od innych ludzi, ani też, że skoro w naszej dwudziestoletniej historii nic takiego AA nigdy nie przytrafiło się, to z tego tytułu nigdy przydarzyć się nie zdoła. Nasza naprawdę największa nadzieja kryje się w tym, że całe nasze doświadczenie – jako alkoholików oraz jako uczestników AA – nauczyło nas w końcu, jak ogromna jest moc owych sił samozniszczenia. Te w ciężkim trudzie wyuczone lekcje uczyniły nas w pełni gotowymi do każdego poświęcenia koniecznego, aby utrzymać przy życiu naszą bezcenną wspólnotę.

Oto dlaczego postrzegamy anonimowość na poziomie publicznym ja-

ko nasze główne zabezpieczenie przed nami samymi, jako strażniczkę wszystkich naszych Tradycji i najpotężniejszy symbol osobistego poświęcenia, jaki znamy. Oczywiście, żaden uczestnik AA nie potrzebuje zachowywać anonimowości wobec rodziny, przyjaciół, czy sąsiadów. Ujawnienie się w tych przypadkach jest zarówno właściwe, jak i korzystne. Nie ma też niebezpieczeństwa, gdy zabieramy głos na grupowych mityngach AA o charakterze na wpół publicznym, o ile tylko prasa podaje wyłącznie imiona występujących osób. Jednak wobec szerszego ogółu – prasy, radia, filmu, telewizji, wydawnictw książkowych i tym podobnych – ujawnianie pełnych nazwisk i fotografii nie jest dla nas. Tu trzeba hermetycznie zamknąć wieko i musi ono pozostać w tej pozycji.

Zdajemy sobie teraz w pełni sprawę z tego, że stuprocentowa anonimowość osobista wobec szerszej publiczności jest sprawą równie zasadniczą dla życia AA, jak stuprocentowa trzeźwość dla zachowania życia absolutnie każdego indywidualnego uczestnika. To nie są strachy na lachy; to jest rozważny głos wieloletniego doświadczenia. Jestem pewien, że będziemy słuchać i że zdobędziemy się na każde wymagane poświęcenie. Faktycznie, już nauczyliśmy się słuchać. Dziś pozostała wśród nas zaledwie zanikająca garstka tych, którzy anonimowość naruszają.

Mówię o tym wszystkim z taką powagą, na jaką mnie tylko stać. Mówię o tym, bo wiem dobrze, czym jest w istocie pokusa sławy i pieniędzy. Mogę to powiedzieć, bo sam kiedyś byłem kimś, kto anonimowość łamał. Dzięki Bogu, już całe lata temu głos doświadczenia i upomnienia mądrych przyjaciół odciągnęły mnie z tej zgubnej ścieżki, na którą mogłem zaprowadzić całą naszą wspólnotę. W taki to sposób przekonałem się, że tymczasowa lub pozorna korzyść może być częstokroć śmiertelnym wrogiem tego, co najlepsze i nieprzemijające. Kiedy chodzi o przetrwanie AA, nic nie może okazać się dostatecznie dobre ponad nasz największy wysiłek.

Chcemy utrzymać stuprocentową anonimowość także z jednego jeszcze istotnego powodu – powodu, który częstokroć ulega przeoczeniu. Zamiast zapewnienia nam większego rozgłosu, powtarzające się naruszenia anonimowości dla odniesienia jakichś korzyści mogłyby poważnie nadwerężyć te cudowne stosunki z prasą i szerszym ogółem, którymi dzisiaj mamy szczęście się cieszyć. Mogłoby się skończyć na tym, że mielibyśmy złą prasę i bardzo mało publicznego zaufania.

Przez wiele lat wszystkie media na całym świecie obsypywały AA entuzjastycznym rozgłosem, którego strumień nigdy się nie wyczerpywał. Redaktorzy mówią nam, dlaczego tak jest. Poświęcają nam dodatkowe



miejsce i czas, ponieważ sami mają niezłomne zaufanie do AA. Podstawą zaś tego zaufania jest – w ich własnym przekonaniu – nasze stałe naleganie na zachowanie osobistej anonimowości na łamach prasy.

Nigdy przedtem ludzie z agencji prasowych oraz agend do kontaktów z szerokim ogółem nie słyszeli o towarzystwie, które odmawiało osobistego reklamowania swych przywódców, czy też członków. Dla nich ta dziwna i odświeżająca nowość stanowiła zawsze dowód na to, że AA jest wspólnotą obiektywną; nikt nie korzystał z żadnych prerogatyw. Jest to – jak nam sami mówią – najpierwszą przyczyną ich tak wielkiej dobrej woli. Oto dlaczego, przekazują oni

całemu światu aowskie postanie zdrowienia.

Gdybyśmy przez naruszenie anonimowości sprawili w końcu, że prasa, szersza publiczność oraz sami nasi podopieczni alkoholicy zaczęli powątpiewać w czystość naszych intencji – z pewnością utracilibyśmy ten bezcenny kapitał, a wraz z nim

– niezliczonych przyszłych uczestników. Wspólnota Anonimowych Alkoholików przestałaby cieszyć się dobrą sławą; rozgłos stawałby się mniejszy i w gorszym gatunku. Napis na ścianie jest wyraźny. Wielu z nas może go już odczytać i jestem pewien, że reszta wkrótce też będzie mogła. □

*Bill W.*

*Copyright © by The AA Grapevine Inc. reprinted with permission*

## PROSTO Z MITYNGU...

# ...WAKACYJNEGO

Tak się złożyło, że niedawno spędzałem urlop w małej miejscowości w południowozachodniej Polsce. Odbywają się tam trzy spotkania tygodniowo. Wolę to słowo niż obco i nieco zgrzytliwie brzmiące słowo mityng. Postanowiłem być na wszystkich w przeciągu dwóch tygodni, bo tak się złożyło, że w dużym mieście, gdzie pracuję bywałem ostatnio bardzo rzadko. I tak też się stało. Od spotkania do spotkania upływały zawsze dwa dni więc w przerwach miałem wiele czasu na przemyślenia, zarówno treści, na które moją uwagę zwróciły te aowskie spotkania jak i na tematy nieco ogólniejsze, dotyczące, jak to mówi Czwarta Tradycja, AA jako całości.

Zacznę od swoich osobistych odczuć i przemyśleń. Wspólnota Anonimowych Alkoholików z pewnością nie ma charakteru religijnego ale mnie przypomina nastrój, gdy jako dziecko i dorastający chłopak uczestniczyłem w uroczystościach religijnych. Szczególnie gdy jestem poza miejscem zamieszkania, w nowym miejscu i wśród ludzi, których nie znam mam wrażenie, jakbym obcował z Duchem Wspólnoty. Choć zwyczaje lokalne co do porządku spotkania bywają różne, od chwili połączenia rąk genius loci pomieszczenia zmienia się. Myśli prowadzone i wspierane wypowiedziami uczestników kierują się ku Programowi. Choć zdanie z Drugiego Kroku mówi, iż nowicjusz może śmiało traktować program jako zbiór sugestii, ja z czasem zacząłem go traktować jako mój własny kodeks postępowania. Od



praktykowania religii oszczędłem drogą buntu zanim jeszcze zacząłem pić alkohol gdzieś około siedemnastego roku życia, jednakże moja choroba rozwinęła się dość szybko i nie zdążyłem zbudować sobie nowego systemu zasad. Po podjęciu studiów rzuciłem się w wir aktywności politycznej, próbując wywieść swój nowy kodeks moralny z wartości kultury chłopskiej ponieważ wychowałem się na wsi, ale zbiegło się to z początkiem mojego picia. Alkoholizm pogłębił niechęć do systemu wartości pochodzenia religijnego i zasiał wątpliwość w wartość jakiegokolwiek systemu norm. W AA urzekł mnie i zatrzymał klimat zbratania i zrozumienia oraz brak jakichkolwiek warunków. Ludzi dzieliłem na tych z AA i „świeckich”, czyli profanów jak mawiałem. Dziś przyjaciół z AA traktuję tak samo jak innych ludzi. Każdy z nich, tak jak profani, ma swoje zalety i wady. Pozostał Program, w którym szukam odpowiedzi, kiedy nie wiem jak postąpić. W nim szukam wsparcia i otuchy. Do niego porównuję mądrości zasłyszane lub przeczytane gdzie indziej. Mówię sobie – „to tak samo jak u nas w Programie”.

Anonimowości wewnątrz wspólnoty w tak małej miejscowości po prostu nie ma, bo wszyscy się znają ale ja mogłem skorzystać z tego jednego spośród dóbr AA, jakim jest anonimowość właśnie. Nikt nie spytał mnie skąd jestem, czym się zajmuję, a nawet nie spytano mnie o grupę macierzystą. Uczynił to jedynie ktoś z personelu na oddziale odwykowym, gdy zapytałem, w którym pomieszczeniu odbywa się mityng, choć jest to grupa samodzielna, termin i adres są umieszczone w ogólnopolskim informatorze o grupach AA, a więc nie był to mityng wewnętrzny. Jestem jednak skłonny uznać to za wyraz troski o przebywających pod opieką tej osoby pacjentów, choć do tej pory nie spotkałem się z taką praktyką na oddziałach odwykowych. Ta obserwacja wywołała pasmo rozważań na temat anonimowości tak często dyskutowanej. Jestem skłonny widzieć ją na dwóch płaszczyznach. Jedną nazwałbym anonimowością zewnętrzną, która wraz ze wzrastaniem wspólnoty na całym świecie traci na znaczeniu, ale była ważna we wczesnych latach funkcjonowania AA. Coraz więcej spotkań ma charakter otwarty, to znaczy może na nie przyjść każdy zainteresowany programem zdrowienia z alkoholizmu proponowanym przez Anonimowych Alkoholików.

Ponieważ jednak ArkA dociera do wielu osób, które nie zetknęły się z AA bezpośrednio, a mają dlań dużo sympatii, wydaje się stosownym przypomnieć o co tu chodzi, ponieważ czasem anonimowość mylona jest z tajnością. Na początku też tak skłonny byłem ją odbierać, unikałem na przykład mityngów otwartych, na które mieli wstęp „profani”. Dziś myślę, że w anonimowości nie chodzi o „ochronę danych osobowych”, jak to się na przykład dzieje w Rosji, gdzie alkoholicy nie chcący trafić do specjalnych kartotek płacą za swoje leczenie i w związku z tym leczą się „anonimowo” za własne

pieniądze w placówkach państwowej służby zdrowia. Anonimowość zewnętrzna to sposób oddziaływania wspólnoty na zewnątrz. Żaden członek AA nie może występować w imieniu wspólnoty na zewnątrz. Praktycznie wyraża się to w regule nieużywania nazwisk, adresów i twarzy, gdy uczestnik wspólnoty opowiada swoją historię publicznie poza spotkaniem AA; w szczególności dotyczy to mediów. Natomiast o samej wspólnocie lepiej żeby mówili jej przyjaciele. Dzięki temu trudno jest wykorzystać przynależność do AA do osobistych korzyści. AA informuje o tym w swoich broszurach np. „Rozumienie anonimowości”.

Istnieją jednak sytuacje, gdy zasada ta zostaje złamana, aby zrealizowana mogła być zasada wyższego rzędu, czyli przekazania programu tym, którzy wciąż jeszcze cierpią i to cierpią srodze w następstwie swojej choroby. Dotyczy to spotkań AA na terenie zakładów karnych. Jasne jest, że uczestniczący w nich uczestnicy wspólnoty z zewnątrz są obowiązani okazać swoje dokumenty bo takie są reguły więzienia i nie uważam tego za złamanie zasady anonimowości. Nie oburzało mnie to, gdy uczestniczyłem w nich regularnie, ani teraz, gdy bywam na spotkaniach okolicznościowych.

Dla mnie najważniejszy jest ten aspekt anonimowości, który nazwałbym wewnętrzną. Wynika ona z Pierwszej i Piątej Tradycji. Przychodząc na spotkanie mamy tylko jeden główny cel przed oczami – jak nie pić i żyć godnie – podobnie jak cała wspólnota. Przychodząc na spotkanie zostawiamy za drzwiami nasze tytuły i stanowiska, dyplomy, domy, rezydencje, firmy, partie polityczne i konfesje. Dzięki tej zasadzie jeśli nawet muszą się one pojawić w „świecie świecy” to odgrywają jedynie rolę tła. Dzięki temu nawet „staż” aowski nie odgrywa żadnej roli. Po prostu w chwili, gdy prowadzący ogłasza rozpoczęcie spotkania, w kręgu siedzą już tylko alkoholicy i jest jeden wspólny problem – i nic poza tym.

Z życzeniem pogody ducha ☐

**Tomasz Alkoholik**



## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● Józef Jan odszedł... .....	2
● Programy profilaktyczne dla szkół – <i>R. Kurzawa</i> .....	6
● Młodzież a piwo – <i>M. Tatala</i> .....	10
● Na przełomie dzieciństwa i młodości – <i>M. Tatala</i> .....	12
● Wir współzależnienia – <i>A. Hryniewicz</i> .....	15
● Czytając Ćroki: „O więzi, jakkolwiek też pojmujemy” – <i>A. Pawłowski</i> .....	17
● Na zdrowie – <i>A. Wiktorska Dzięciołowska</i> .....	22
● Ludzie listy piszą (i wiersze)	
– <i>Sylwester z Bolesławca</i> .....	25
– <i>Jacek Cygan</i> .....	26
– <i>Saturnin Oset</i> .....	27
● Natchnienie – <i>Sł. Mrozek</i> .....	27
● Narkotyki – polityka zdrowego rozsądku – <i>E. Nadelmann</i> .....	29
● NASZE KSIĄŻKI	
– „Stopnie ku trzeźwości” .....	33
● PROSTO Z MITYNGU	
– O tolerancji – <i>Dr Bob</i> .....	38
● NASZE KSIĄŻKI	
– „Podnieś głowę” .....	39
● O anonimowości w AA – <i>Bill W.</i> .....	43
● PROSTO Z MITYNGU... wakacyjnego .....	54