

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 27 ● marzec 1999 r.

- **O ZADOŚCUCZYNIENIU**  
pisze WIKTOR OSIATYŃSKI
- **MINNESOTA BLUES**  
pomysł musicalu
- **PODRÓŻE**  
**MASZYCH STYPENDYSTÓW**  
Odessa  
Monachium



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



Żyjemy w niełatwym świecie. Pewnie zawsze, ale jakoś zimą odczuwamy silniej i bardziej dotkliwie wszystkie problemy. Powiadają, że za mało mamy słońca i światła i dlatego wielu ludzi ogarniają ponure nastroje. No ale zaraz będzie wiosna, a poza tym od czego mamy przyjaciół? Ten, jak i inne numery „Arki” ma być dla Państwa takim głosem dobrych przyjaciół. Znajomych, nieznajomych i anonimowych. Szukajmy w ich zwierzeniach i myślach tego światła, którego mamy zimą podobno trochę za mało.

Przypuszczam, że większość z nas zadaje sobie pytania dotyczące sposobów osiągnięcia szczęścia mimo nieszczęść. Szukamy metod wyzwiania radości z codziennej pracy i szarych obowiązków. W zmaganiach z przeciwnościami losu chcemy odnaleźć źródła pogody ducha. Mimo wszystko. Mimo tych przeciwności, pechów i złych nastrojów. Są to zadania trudne, ale chyba osiągalne.

Wiesław Gomułski dzieli się tym razem swoim „przewodnikiem po życiu”. Zaczynam go sama sobie układać i widzę, że to całkiem fascynująca praca.

Wiktor Osiatyński rozważa zawilości zadośćuczynienia. Chyba nic tak bardzo nie wymaga odwagi, jak przyznanie się do winy, do skrzywdzenia drugiego człowieka. Zadośćuczynienie może być drogą, wprawdzie stromą i trudną, ale jednak prowadzącą do wyzwolenia i odzyskania pogody ducha.

W tych i innych refleksjach, o których piszemy, szukajmy dla siebie wskazówek i pomysłów na nasze własne życie. Czyż w rozwoju, uczeniu się i dojrzewaniu – a więc również w trzeźwieniu – nie o to chodzi?

Zawsze cieszymy się, gdy do „Arki” przychodzą kartki i listy zawierające dobre dla nas słowa. Zaczęły już nadchodzić odpowiedzi na naszą jubileuszową ankietę z poprzedniego numeru. Teraz zamieszczamy list Małgosi Wodiczko, pielęgniarki wyspecjalizowanej w pomaganiu uzależnionym, dzieląc się tym samym naszą radością z tego, że nasza praca nie idzie na marne. □

*Ewa Woydyłło*

## PRZEWODNIK PO WŁASNYM ŻYCIU

Funkcjonowanie w życiu to ścieżka, po której mozolnie się idzie. Nie zawsze jest ona prosta i wygodna, nie zawsze jest ona widoczna wśród gęstwiny okoliczności, pretekstów, urazów, przeciwności losu.

Czasem te okoliczności powodują, że się błądzi: schodzi w gęstwinę lasu, na grząską łąkę, pełną cudownych kwiatów, odnajduje obiecującą polanę, gdzie można pobyc w samotności, bowiem widok ten uspokaja i jest ukojeniem skołatanego serca.

Ale życie domaga się swoich praw: jestem głodny, zaczyna padać deszcz, robi się chłodno i ciemno. Trzeba iść dalej, odnaleźć swoją ścieżkę, aby trafić do ludzkich siedzib, ogrzać się przy ogniu, znaleźć Kogoś bliskiego, z kim można porozmawiać, posłuchać dobrej muzyki.

I nagły lęk, który mnie ogarniał: gdzie jest ta moja ścieżka, jak ją teraz odnaleźć, jak wydostać się z tej gęstwiny okoliczności, pretensji do świata, rozżalenia, niezrozumienia samego siebie?

I wtedy w moim życiu pojawił się Siwobrody Starzec, który uśmiechnął się i powiedział z troską:  
– Zgubiłeś się? No to napisz sobie „Przewodnik po własnym życiu”. Na

każdą poważną wędrówkę bierze się mapę i taki przewodnik, aby nie zbłądzić... A życie jest poważną wędrówką. Ma ono zawsze sens – trzeba tylko go odkryć w sobie i trafić na swoją ścieżkę...

Obudziłem się z tego snu na polanie i powędrowałem dalej błądząc i irytując się na siebie i na świat, że tak kiepsko oznaczone są górskie szlaki zwane życiem.

Ale tamten sen nie dawał mi spokoju. Zacząłem się zastanawiać nad sensem tego co usłyszałem. Zacząłem dużo czytać na ten temat. I powoli, bardzo powoli uformował mi się w moich myślach ów „Przewodnik po życiu”, o którym mówił Siwobrody Starzec.

Zrozumiałem, że wszystko to co jest moim życiem i moim wędrowaniem po ścieżce życia muszę opisać, zdefiniować, aby zrozumieć, o co mi naprawdę chodzi i co ma w moim życiu znaczenie, co jest dla mnie ważne.

Pisałem kolejne wersje swojego „Przewodnika” przyglądałem się temu co napisałem, skreślałem, pisałem na nowo, szukałem też formuły, w jakiej opisać to swoje życie, które mi będzie dane przeżyć, poszukiwałem



też sensu, o którym mówił Siwobrody. Jaki sens miało moje życie, po co mi zostało ofiarowane?... Każde życie ma jakiś sens, trzeba tylko rozpoznać ścieżkę, która do niego prowadzi...

Zacząłem od pytania, o co mi tak naprawdę chodzi w życiu? Wyobrażenia podsuwała mi w sposób naturalny przyjemne obrazy: oto ja w pięknym samochodzie, żując gumę do żucia...  
...Szczególnie ta guma do żucia uświadomiła mi to, że moje marzenia są najwyraźniej „kalka” z reklam, które „wprasowano” mi w podświadomość. Spodziewałem się po sobie więcej – gdzieś muszą być we mnie głęboko ukryte marzenia i tęsknoty za lepszym światem, światem bez wojen, w którym ludzie dążą do wartości.

Odnalezienie ich w sobie nie było takie proste, bowiem przez wiele lat spychałem je gdzieś głęboko jako nierealne mrzonki. A z drugiej strony było wiele przykładów w otaczającym świecie, że ludzie, którzy odważyli się realizować swoje marzenia – osiągnęli wiele, robili zawrotne kariery, osiągnęli zasobność i satysfakcję życiową i znowu doświadczenie podpowiadało mi, że ja się do tego nie nadaję, że nie potrafię...

Ale postanowiłem coś z tego zrozumieć. Zacząłem swoje marzenia zapisywać.

Po pewnym czasie przyjrzałem się im i zrozumiałem, że również mam piękne marzenia, ale i to, że siła marzeń zależy od ich spójności i konsekwencji. Przeczytałem wówczas

gdzieś zdanie, że „plan życia to marzenia z perspektywicznymi terminami realizacji”.

Te zapisane własne marzenia stały się inspiracją dla moich poczynań w życiu.

Poszukując odpowiedzi na pytanie o co mi tak naprawdę chodzi, trafiałem wciąż na rafę swojego dotychczasowego doświadczenia, które mi podpowiadało różne okoliczności, z powodu których nie da się osiągnąć tego, co sobie wymarzyłem. Tak zawsze ze mną było – ale teraz pisałem „Przewodnik po własnym życiu” i chciałem zobaczyć, co będzie za kolejnym załomem skały na mojej ścieżce.

Uporządkowałem więc sobie pytania w sprawie swojego życia. Okazało się, że można je ująć w trzech kategoriach:

1. Co jest dla mnie w życiu ważne? Jakimi wartościami w życiu się kieruję – nie zawsze ich świadomy.
2. Co chcę osiągnąć? Jakie cele chcę w życiu zrealizować?
3. Co umiem, do czego mam uzdolnienia? Jakie mam predyspozycje, które mogę ofiarować innym ludziom? Gdzie mogę odnaleźć swoje zawodowe miejsce?

I znowu dotychczasowe doświadczenie życia pełnego pobłędzeń protestowało we mnie, aby pozytywnie odpowiedzieć sobie na powyższe pytania. Niczego w sobie nie przyspieszałem, nie przywoływałem siebie do porządku, nie budowałem w sobie poczucia winy. Ale wiedziałem, że

nie chcę już po staremu błędzić i żyć w chaosie. Poza tym odkryłem wtedy, że gdy sobie tłumaczyłem, że mi się nie uda, gdy sobie ponarzekałem na okoliczności – w ten sposób usprawiedliwiałem się przed sobą i nie musiałem już nic robić! Skoro okoliczności są mi przeciwne... Było to bardzo wygodne, ale nic mi nie dawało.

Usłyszałem wtedy piękne zdanie: że to nie ogon merda psem, ale pies ogonem.

To człowiek może aktywnie ukształtować swoje życie, a los czasami w tym przeszkadza, a czasami pomaga. Tym osobom, które chcą coś osiągnąć los częściej pomaga (Jefferson mawiał, że Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie), a tym, którzy chcą tylko narzekać los najczęściej przeszkadza.

Przeczytałem wtedy również zdanie:

...Jeżeli chcesz coś osiągnąć – szukasz sposobu. Jeśli nie chcesz – znajdujesz wytłumaczenie...

Niczego w sobie nie zmieniałem, tylko dalej pisałem swój „Przewodnik po własnym życiu”.

## MÓJ ZBIÓR WARTOŚCI

Szukając odpowiedzi na pytanie co jest ważne w życiu odkryłem, że jest kilka kategorii, które powinienem wyodrębnić:

- co jest dla mnie ważne – we mnie samym – dla własnej egzystencji i rozwoju

- co jest dla mnie ważne i kto jest ważny i dlaczego – wśród najbliższych w rodzinie i wśród bliskiego kręgu przyjaciół i znajomych
- co jest dla mnie ważne w życiu zawodowym i kręgu towarzyskim
- co jest dla mnie ważne w życiu społeczności miasta, w którym mieszkam, regionu i życiu naszego narodu
- co jest dla mnie ważne w moich relacjach ze Wszechświatem, Bogiem...

W każdej z powyższych pięciu kategorii zapisałem po trzy zdania oznajmujące – co jest tak naprawdę dla mnie ważne. Kiedy przyjrzałem się tym piętnastu zdaniom uświadomiłem sobie, że niektóre zdania są sprzeczne ze sobą.

Każde z piętnastu zdań napisałem na oddzielnych paskach papieru, układałem je później od góry (najważniejsze) do dołu (mniej ważne). Wielokrotnie zmieniałem tę hierarchię wartości aż wreszcie po kilku tygodniach miałem nieoczekiwaną pewność, że oto uporządkowałem swój świat wartości i tego będę się w życiu trzymać – niezależnie od paraliżujących niekiedy okoliczności i zdarzeń. (Sprawdziło się – w najtrudniejszych okolicznościach życia – widzę tę kartkę przed oczyma – przepisałem ją na czysto i wiem, że ona mi bardzo pomaga).

## MÓJ ZBIÓR CELÓW I ZADAŃ

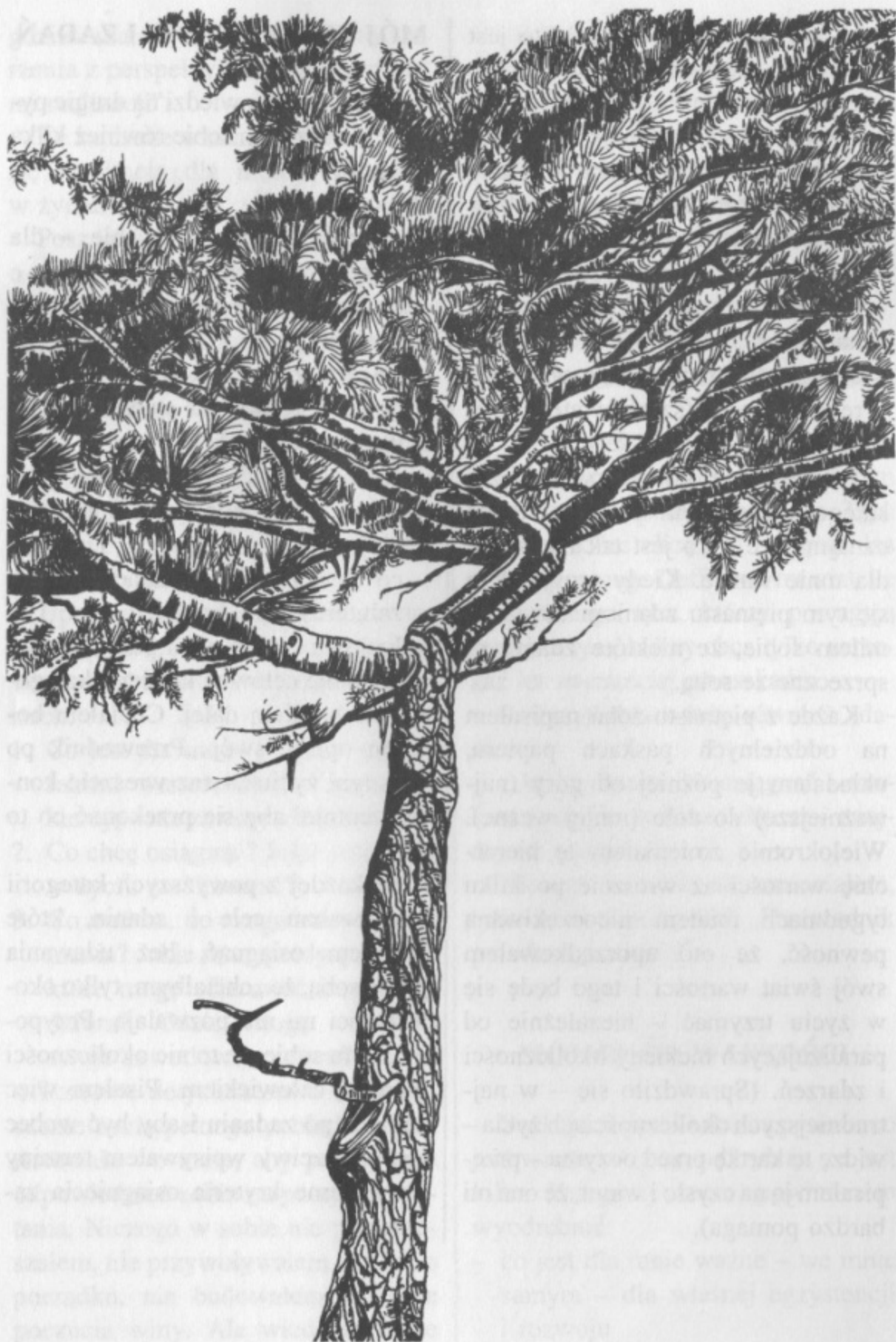
Szukając odpowiedzi na drugie pytanie stworzyłem sobie również kilka kategorii.

Oto one:

- co chcę zrobić dla siebie – dla swojego zdrowia i kondycji
- co chcę zrobić w trosce o swoich bliskich
- co chcę zrobić dla swojego zawodowego rozwoju i swoich możliwości twórczych
- co chcę zrobić, aby poprawić sytuację ekonomiczno-finansową – swoją i rodziny
- co chcę zrobić w ramach swoich zainteresowań, hobby...

I znowu czułem opór przed zapisaniem sobie celów w każdej z kategorii, ale brnąłem dalej. Chciałem bowiem opisać swój „Przewodnik po własnym życiu” – raz wreszcie konsekwentnie, aby się przekonać co to daje.

W każdej z powyższych kategorii wpisywałem cele i zdania, które chciałem osiągnąć, bez udawania przed sobą, że „chciałbym, tylko okoliczności mi nie pozwalają. Przypomniałem sobie, że to nie okoliczności merdają człowiekiem. Pisałem więc zadanie po zadaniu i aby być wobec siebie uczciwy wpisywałem terminy i wymierne kryteria osiągnięcia zadania.





Nie było dobrze zapisane zadanie na przykład takie:

...będę się uczył języka angielskiego...

Natomiast dobrze było napisane zadanie na ten temat następująco:

...w ciągu roku (tu data) do... nauczę się angielskiego w stopniu podstawowym. Będę się uczył w ten sposób, że codziennie nauczę się 5 nowych słówek, a co tydzień przyswoję jedną nową zasadę gramatyczną, codziennie na naukę języka poświęcę 40 minut czasu o względnie stałej porze od godz... do godz...

Z powyższych kategorii wyszła mi pokaźna lista interesujących celów i zadań – zbliżających mnie do realizacji wcześniej zapisanych marzeń. Bliżej mi się do nich zrobiło, ale doświadczenie wygodnie podpowiadało mi, że jest to lista „pobożnych życzeń”. Nie zwracałem uwagi na ów perfidny komfort doświadczenia, które chciało mnie uwolnić od aktywnego życia, w którym mogłem znacznie więcej osiągnąć – mniej błędząc i nie marnując danej mi energii życia na frustracje, urazy i narzekania.

Raz wreszcie z determinacją pisałem dalej, ów „przewodnik po własnym życiu” i w nim w sposób poważny przyjrzałem się sobie – o co mi tak naprawdę chodzi w życiu i co przed sobą udaję, że niby mi chodzi, tylko te okoliczności...

A tak naprawdę to człowiekowi albo o coś chodzi albo nie chodzi o nic i wegetuje. Chciałem raz wreszcie

spróbować przeżyć swe życie aktywnie, być podmiotem swego losu, a nie jesiennym liściem, którym los pomiata.

## MÓJ ZBIÓR ZDOLNOŚCI I SILNYCH STRON

Nazwałem go światem swoich silnych stron. Postanowiłem wypisać w krótkich oznajmujących zdaniach swoje autentyczne silne strony. Było ich początkowo tak mało, że pomyślałem sobie, że to zbyt mały potencjał aby dźwignąć realizację celów i zadań, które już sobie uporządkowałem.

Ale nie zrażałem się tym zupełnie, bowiem zdawałem sobie sprawę, że to własne moje doświadczenie blokuje mi uświadamianie sobie własnego potencjału. Za to moje „kochane” dotychczasowe doświadczenie podpowiada mi wciąż moje wady, braki i deficyty przypominając wszystkie słabe stopnie w szkole z kilku przedmiotów itp.

Rozejrzałem się w sobie, porozmawiałem z przyjaciółmi, którzy we mnie wierzą i dzięki temu dopisałem sobie tyle silnych stron, że aż zabrakło mi kartki. Były one różnorodne.

wiedza: – z psychologii  
– z historii  
wybranych  
epok

umiejętności: – rozmowy z ludźmi  
i pomaganie im  
– rozwiązywanie  
konfliktów

nawyki: – zdyscyplinowanie  
– punktualność  
predyspozycje: – otwartość na ludzi  
– życzliwość do świata (pomimo okoliczności)  
dotychczasowe osiągnięcia: – artykuły w prasie

Każdy z nas ma swój własny niepowtarzalny pakiet silnych stron, talentów, predyspozycji, których na swej ścieżce życia ma używać – bo po to je otrzymał w dziedzictwie swojego człowieczeństwa. Ale trzeba ten pakiet silnych stron znać, wypisać go sobie i na nim się skoncentrować. Zaczynam dzień od wizualizacji swej listy silnych stron (a nie od narzekania i dawania posłuchu „doświadczeniu”, które wolałoby mi przypominać wady i życiowe błędy). Koncentruję się na swoich silnych stronach z tej listy, a że są one **autentycznymi** moimi silnymi stronami, niczego przed sobą nie udaję.

Miałem teraz przed sobą cztery kartki z uporządkowanymi zbiorami:

zbiór moich  
marzeń

zbiór moich  
wartości

zbiór moich  
celów

zbiór moich  
silnych stron

Wiele pracy intelektualnej i czasu zajęło mi porządkowanie zawartości tych zbiorów, aby były z sobą nie-

sprzeczne – a były w kilku miejscach – i między innymi dlatego „moje ukochane doświadczenie” przegrywającego wciąż było zdezorientowane. Ale jako się rzekło – postanowiłem pisząc powyższy „Przewodnik po własnym życiu” raz wreszcie przestać w życiu przegrywać na własne życzenie. Przyjąłem za własną maksymę, której do tej pory nie rozumiałem: „Nie ma ofiar, są tylko ochotnicy”. Teraz stawało się to dla mnie oczywiste. W naszym katolickim dekalogu zacząłem dostrzegać przesłanie, że mamy w życiu obowiązek moralny być w życiu ludźmi mądrze szczęśliwymi, cieszącymi się wartościową radością życia.

Porządkowałem swoje cztery zbiory zadań ułożonych w jeden niesprzeczny spójny, przewodnikowy plan życia.

Najbardziej dawała mi się we znaki sprzeczność: „mieć albo być”, której nawet uległ wielkiego formatu psycholog jakim był Erich Fromm. Napisałem sobie oddzielny szkic na ten

temat. Dałem mu tytuł „Trzeba mieć i być” – ale w słusznych, doniosłych społecznie sprawach.



Kiedy i to sobie wyjaśniłem, mój plan życia (i wynikające z niego plany roczne, które buduję sobie zawsze w drugiej połowie grudnia) został zapisany w powyższym schemacie.

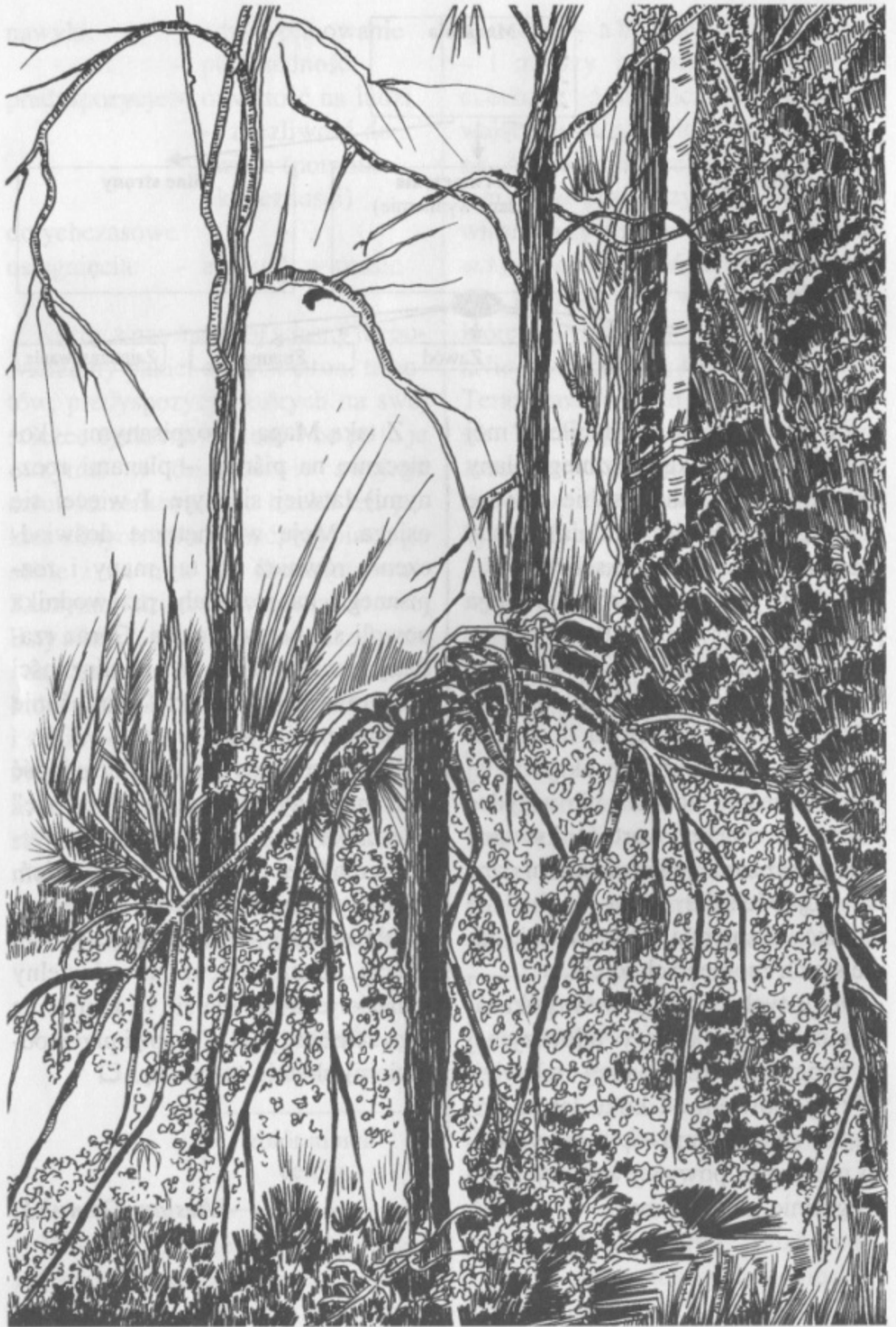
I tak oto powyższa skrócona wersja planu życia z pisanego „Przewodnika po własnym życiu” stała się ową mapą, o której mówił Siwobrody. Noszę tę kartkę wklejoną do kalendarza. I nie mam potrzeby ukrywać jej przed światem, bowiem nie wstydzę się swoich marzeń, wartości i swoich celów oraz samego siebie. Są mi dane na moją ścieżkę życia – aby nie błądzić. Wspierają mnie w najtrudniejszych momentach życia.

Mapę tych swoich planów pokazałem nawet do kamery telewizyjnej w programie regionalnej telewizji (TV 5), bowiem od kilku lat na początku stycznia mówię o wszystkim co napisałem powyżej w specjalnym programie na ten temat.

Z taką Mapą (i rozpisany – koniecznie na piśmie – planami rocznymi) łatwiej się żyje. I więcej się osiąga. Moje wewnętrzne doświadczenie również do tej mapy i rozpisanego na rozdziały przewodnika powoli się przyzwyczajają. Coraz rzadziej zwała ono na okoliczności i usprawiedliwienia, że czegoś nie można zrealizować.

Pojawiła się nowa trudność – w moim życiu zaczęło „dziać się” tyle ciekawych rzeczy, że muszę lepiej i mądrzej planować każdy dzień. Ale i tu wypracowałem sobie już niezłą metodę – robiąc więcej mam więcej czasu. Ale to już oddzielny temat – jeśli przyda się to komuś na jego ścieżce życia (z mapą i przewodnikiem) chętnie to opiszę. □

*Wiesław Gomulski*



# „MINNESOTA BLUES”

(o nowym projekcie musicalu)

Treścią tej historii jest opowieść o losach dwóch muzyków, których połączyła w rzeczywistości nie pasja twórcza, lecz niezrównana moc destrukcyjna alkoholu, narkotyków i leków psychotropowych.

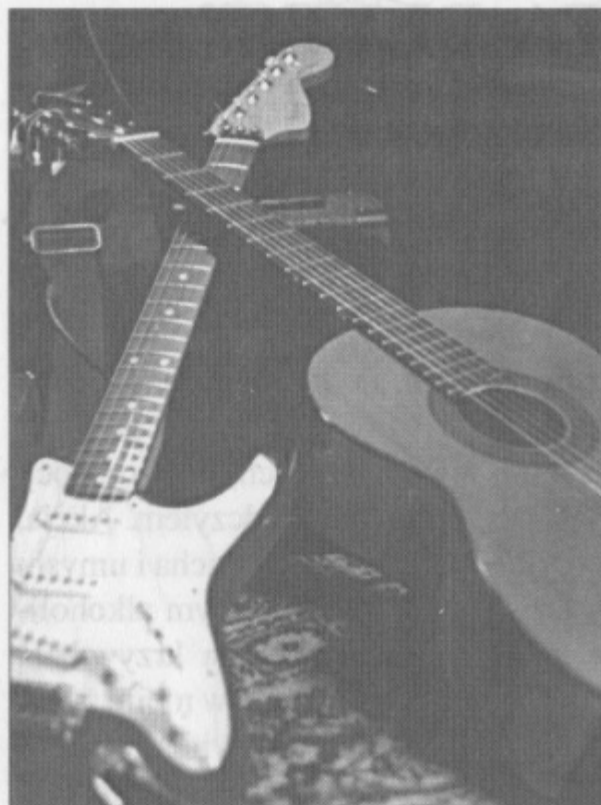
Chciałbym przedstawić nieco głębiej sam problem, ale co ważniejsze sposób i metody wychodzenia z czynnego nałogu.

Na podstawie własnych przeżyć i uczuć im towarzyszących, przy pomocy muzyki i słowa postaram się podzielić tym, czego sam doświadczyłem. Akcja, miejsca, a nawet niektóre zdarzenia są fikcyjne, zaś same stany ducha i umysłu przedstawię w sposób autobiograficzny. Dziś jestem trzeźwiejącym alkoholiczkiem, lekomanem i hazardzistą. Przez wiele lat moja choroba krzywdziła najbliższych, drogich mojemu sercu ludzi. Czyniła spustoszenie w moim życiu prywatnym i zawodowym. Walczyłem z nią z determinacją, obwiniając się za niepowodzenia o słaby charakter i brak silnej woli. Frustracja, cierpienie, lęki z tym związane stały się nie do zniesienia. Bóg jednak widocznie nie chciał bym odszedł.

Postawił na mojej drodze Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i Ośrodek Terapii Uzależnień przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, w którym proces leczenia oparty jest na zastosowaniu modelu MINNESOTA. Stąd tytuł mojego pomysłu.

Postanowiłem wyrazić swoją wdzięczność za (mówię poważnie) uratowanie mi życia. Postanowiłem też pomóc innym, cierpiącym jeszcze ludziom uzależnionym. Bez zrozumienia i nieutrudniania ze strony osób tzw. normalnych w społeczeństwie powrót do zwykłego życia jest bardzo ciężki (prawie niemożliwy). Współpracownicy, najbliżsi sąsiedzi powinni zdać sobie sprawę z te-





go jaka ciężka praca włożona w swoje trzeźwienie może być zniszczona przez złe słowa, gesty i nietolerancje. Ja i ludzie chorzy na to samo to na początku trzeźwego życia duże, emocjonalne, niestabilne dzieci. Uczymy się żyć w trudnym, często niezrozumiałym dla nas świecie wszystkiego, praktycznie od podstaw. To zadanie jest ciężkie i poważne, co nie oznacza, że smutne.

Chciałem przekazać swoje doświadczenia i spostrzeżenia, gdyż w moim odczuciu jestem to winien. Uczę się brać i dawać. Zacząłem pisać książkę, rozmawiałem o zrobieniu filmu, ale najbardziej przypadła mi do gustu forma słowno-muzyczna.

Myślę, że dzięki muzyce uda mi się wraz z przyjaciółmi dotrzeć do większej liczby odbiorców, niosąc nadzieję, dzieląc się siłą i otuchą, z jeszcze cierpiącymi ich rodzinami i przyjaciółmi. Jeżeli uda nam się pomóc choć jednej osobie, to gra jest niewątpliwie warta świeczki. □



PS.

Nie ma sytuacji bez wyjścia. Poddaj się, a wygrasz. Przynieś swoje ciało na mityng, reszta dołączy później. Wyjmij watek z uszu i włóż ją sobie do ust. Daj czas czasowi. Oceniając kogoś i wytykając go palcem, zwróć uwagę, że pozostałe palce wskazują na ciebie. Postaraj się zrozumieć sens tych zdań, które można usłyszeć od aowców.

*Krzysztof Jaryczewski*

## ZEROSTAN

Dziś nazywam to „zerostan”  
Sam się dziwię sobie jak  
Mogłem czuć tak, mogłem myśleć  
Beznadzieja, pustka, strach

Nie ufałem już nikomu  
Každy człowiek to mój wróg  
Moim światem było łóżko  
Prochy, woda. Gdzie był Bóg?

Teraz wiem, jak czujnie patrzył na mnie  
i ratował mnie nie raz  
(Gdy mi pozostało jedno)  
Twardo stanął, nie pozwolił zwiać

Dziś nazywam to „zerostan”  
Sam się dziwię sobie skąd  
Wykrzesalem tyle siły.  
Pierwszy cud, ostatni bład

Czuję, że najgorsze za mną  
Dzięki Bogu, dzięki Wam  
Mogę znów oglądać słońce  
Wątpliwości rozwiązał wiatr

Teraz wiem, jak czujnie patrzył na mnie  
i ratował mnie nie raz  
(Gdy mi pozostało jedno)  
Twardo stanął, nie pozwolił zwiać



## ZADOŚCUCZYNIENIE



*Zadoścuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.*

Krok Dziewiąty AA.

Kroki Ósmy i Dziewiąty stanowią ważny przełom w programie AA. Zmieniają one mianowicie perspektywę: z dotychczasowej koncentracji na sobie przenosimy zainteresowanie na innych.

Każdy alkoholik dźwiga ogromny ciężar wstydu i poczucia winy. Od wczesnych etapów choroby postępujemy w sposób, którego się wstydzimy. Kłamstwa, niesolidność, oszustwa, kradzieże, bójki i przemoc, gwałty, krzywdy wyrządzane bliskim – wszystko to jest wypierane ze świadomości pijącego alkoholika, zatarte w pamięci, rozmyte w „urwanych filmach”, w zaprzeczaniach, obwinianiu innych czy w litowaniu się nad sobą. Nie dostrzegając krzywd wyrządzanych innym i sobie alkoholik może nadal pić, tkwiąc w zakłamaniu.

Nie można wyzdrowieć nie przełamując tego zakłamania. Robiąc Pierwszy Krok widzimy ogrom zła i krzywd będących konsekwencją picia. Bez dostrzeżenia tych konsekwencji nikt nie uwierzyłby we własną bezsilność. Ale widząc je, bodaj po raz pierwszy w życiu tak wyraźnie, człowiek pali się ze wstydu. Chce uciec z kuracji, zapomnieć, napić się, czasem chce skończyć ze sobą.

Wtedy właśnie przychodzi mu z pomocą terapeuta, sponsor, czasem dobry psycholog. Przynoszą mu ukojenie w postaci koncepcji choroby. Mówią:

„To nie ty, to twoja choroba jest winna. Jeśli wyzdrowiejesz, to już nie będziesz tak postępował. Wrócisz do człowieczeństwa. Zanotuj wszystkie krzywdy i zło, żeby widzieć je na końcu drogi rozpoczynającej się od każdego pierwszego kieliszka. Ale jeśli nie będziesz pić, nie będziesz musiał wracać na tę drogę. I nie obwiniaj siebie. Winien był alkohol”.



Jeśli alkoholikowi się to powiedzie, jeśli przestanie pić, zachowa trzeźwość i wejdzie na drogę programu AA, przy okazji Czwartego Kroku znów natknie się na krzywdy wyrządzone światu. Ale wtedy sponsor mu powie:

„Nie myśl jeszcze o ofiarach twego postępowania; potraktuj krzywdy wyrządzone innym jako klucz do rozpoznania własnych wad i błędów. Dojrzyj je, wyznaj Bogu i drugiemu człowiekowi, tak by już nie gryzły cię twoje sekrety. Gdy poznasz swoje wady i ujawnisz je, będziesz mógł pracować nad ich usunięciem. Gdy się zmienisz, będziesz mógł żyć inaczej.”

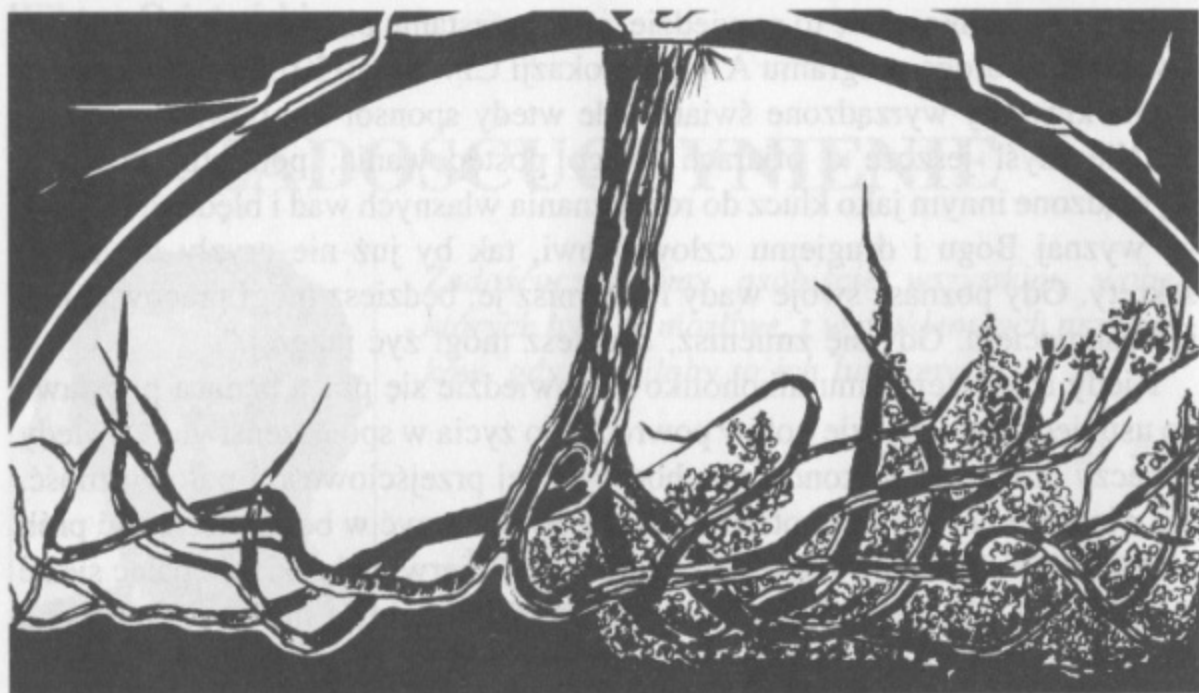
Kiedy trzeźwiejącemu alkoholikowi powiedzie się praca będąca podstawą do usunięcia wad, będzie gotów powrócić do życia w społeczeństwie. A wtedy zobaczy drugą stronę koncepcji choroby – jej przejściowość i połowiczność. Bo wiara w chorobę jest potrzebna po to, by uwierzyć w bezskuteczność prób przywrócenia kontroli, a także po to, by zrobić pierwsze kroki, nie paląc się ze wstydu i nie wracając do picia. Ale choroba alkoholowa nie zwalnia nikogo z odpowiedzialności za czyny popełnione w trakcie jej trwania.

Tym między innymi różni się Dwanaście Kroków od prawa karnego, gdzie bez winy nie ma odpowiedzialności i kary. W AA nie ma mowy o karze, lecz o zadośćuczynieniu. Kroki nie są konstrukcją prawną, lecz praktyczną; dotyczą zachowań, postaw i wartości. W tych sferach warunkiem powrotu do zdrowia oraz do życia w społeczeństwie jest przyjęcie odpowiedzialności za wszystkie skutki moich działań, nawet jeśli nie miałem złych intencji, nie rozumiałem, co czynię albo z powodu przymusu picia i utraty kontroli nie mogłem pokierować własnym postępowaniem.

Przyjęcie odpowiedzialności wymaga zadośćuczynienia. Zadośćuczynić nie można w teorii albo w ogóle, albo nawet w grupie. Oprócz kilku wyjątkowych sytuacji nie mogę pójść do księdza, powiernika lub sponsora, by mu zadośćuczynić za krzywdy wyrządzone innym ludziom. Mogłem do nich pójść przerabiając Piąty Krok, bo tam szło wciąż jeszcze o mnie, o moją samoświadomość, o poznanie moich wad i błędów. Krok Dziewiąty dotyczy relacji z ludźmi, a tych nie mogę naprawić za czyimś pośrednictwem. Muszę bezpośrednio zwrócić się do tych, których skrzywdziłem.

\* \* \*

Na początku bardzo mi się spieszyło. Jeszcze przed zakończeniem kuracji chciałem napisać listy z przeprosinami do tych skrzywdzonych, o których przypomniałem sobie przy Krokach Pierwszym i Czwartym. Chciałem podzielić się z nimi dobrą nowiną, że nie piję i zdrowieję, przyznać żal z powodu zdarzeń, jakie między nami nastąpiły, poprosić o wybaczenie i wyrazić nadzieję, że skoro już nie piję, to nic podobnego się nie powtórzy. Na



szczęście zadano mi inne prace i nie zdażyłem. Wróciłem do życia i odłożyłem listy na później. Po jakimś czasie uświadomiłem sobie, że Kroki to praca na wiele lat, a nie na 28 dni i kilka po powrocie do domu, że to sposób bycia, polegający na stopniowej zmianie niezdrowych zachowań. A chęć zrobienia wszystkiego od razu była starym nawykiem: skończyć jakieś zadanie, żeby móc się spokojnie napić.

Ale wtedy, gdy się o tym przekonałem, już mi się tak nie spieszyło. Wiedziałem też, że Dziewiąty Krok to nie są zwykle przeprosiny. Jakiś czas przedtem spotkałem na ulicy kogoś, kto znajdował się na mojej liście. Wiele lat wcześniej będąc pijany w restauracji obraziłem go publicznie, chyba nawet uderzyłem. Teraz podszedłem do niego, mówiąc, że już nie piję, o czym – jak się okazało – on wiedział. Przeprosiłem go za tamten wybryk, który był tworem dawnego mnie. On spojrzał mi w oczy, spuścił głowę, burknął coś pod nosem, odwrócił się i poszedł. Był zły.

Ja też. Jak mógł nie przyjąć moich przeprosin? Przecież mogłem w ogóle do niego nie podchodzić. Przecież okazałem mu zaufanie, a on mnie tak bezceremonialnie odrzucił. To bolało. Na szczęście miałem za sobą już kilka lat trzeźwego życia. Gdybym pośpieszył się z przeprosinami na początku trzeźwości, odrzucony mógłbym zapić. Nie przez przypadek te Kroki są po pierwszych Siedmiu umacniających trzeźwość.

Minęło trochę czasu i złość ustąpiła zrozumieniu, a może nawet wdzięczności. Przecież ja mu chciałem powiedzieć, że to nie ja go obraziłem tylko ktoś inny, kogo już nie ma, i za kogo w gruncie rzeczy ja nie ponoszę

odpowiedzialności, bo gdy on mieszkał we mnie, ja byłem chory. Ale mój znajomy został obrażony nie przez kogoś, kogo nie ma, tylko przeze mnie, uderzony tą samą ręką. On nie oczekiwał usprawiedliwień i tłumaczeń, nie oczekiwał nawet przeprosin. On czuł w sobie ból i upokorzenie sprzed lat, a moje tłumaczenia bólu tego nie tylko nie zmniejszały, one go nawet potęgowały.

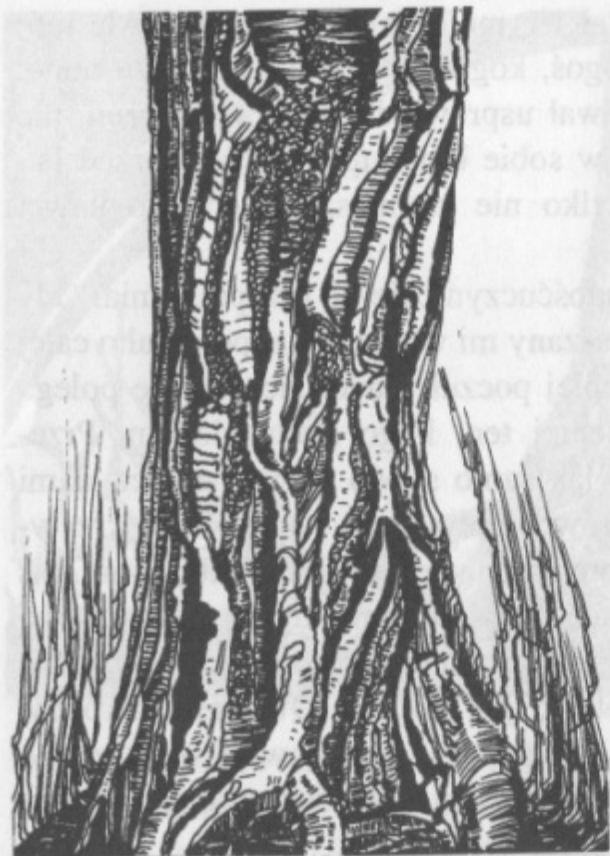
Tak rozumiałem, czym się różni zadośćuczynienie od przeproszenia. Gdy przepraszam, chodzi mi o to, by przepaszany mi wybaczył, zapomniał o całej sprawie i dzięki temu, żebym ja się lepiej poczuł. Zadośćuczynienie polega natomiast na tym, żeby poczuł się lepiej ten, kogo skrzywdziłem. Przepaszamy słowami, zadość-czynimy – jak samo słowo wskazuje – czynami i postawą. Oddajemy dawne długi, wyrównujemy straty, naprawiamy krzywdy, oddajemy się w ręce skrzywdzonych, nawet jeśli mogliby oni dziś wpakować nas za kratki. Ten, komu chcę zadośćuczynić, może mi odmówić, może mi napluć w twarz, może odejść, a ja muszę pokornie to wszystko przyjąć. Częściej zresztą jest odwrotnie; już twórcy Dwunastu Kroków wskazywali na podstawie własnych doświadczeń, że powrót do skrzywdzonego z dobrym słowem, zazwyczaj roztopiał dawne urazy, łagodził stosunki, powodował przebaczenie.

Może stąd oczekiwanie, że tak będzie zawsze. Że ten, do kogo przychodzę nie tylko przyjmie moje wyznanie, nie tylko mi wybaczy, ale na nowo się ze mną zaprzyjaźni. Ale przecież ten, kogo kiedyś skrzywdziłem, miał prawo stracić do mnie zaufanie i przestać mnie lubić. Dziś może mi wybaczyć, pozbyć się urazy, ale ma również prawo do tego, by nadal nie mieć do mnie zaufania, nadal mnie nie lubić, nadal nie chceć mieć ze mną nic wspólnego. Muszę to jego prawo uznać, nie próbując nikogo zadośćuczynieniem uwodzić.

\* \* \*

Zadośćuczynienie wymaga więc odwagi, bo pociąga za sobą ryzyko odmowy i odrzucenia. Dlatego jest takie trudne. Jest trudne również dlatego, że poczucie krzywdy nie jest tożsame u krzywdzącego i krzywdzonego. Zwłaszcza w bliskich stosunkach ludzie czują się skrzywdzeni zupełnie innymi czynkami niż te, które rodzą w nas poczucie winy.

Można się o tym przekonać podczas niektórych programów terapii rodzinnej, które zawierają wzajemne wyznania krzywd i wybaczenie. Przygotowując się do takiej sesji terapii grupowej mąż (albo rodzic) zapisuje sobie pięć konkretnych swoich zachowań, o których wybaczenie chce poprosić, a żona (albo dziecko) zapisuje te pięć przypadków, którymi poczuła się najbardziej



skrzywdzona i które teraz jest gotowa wybaczyć. Ze zdumieniem zauważyłem, że uczynki, które dręczyły latami moje sumienie, w ogóle nie znajdowały się na liście bliskiej mi osoby. A najbardziej skrzywdzona czuła się zdarzeniami, których ja sam w ogóle nie pamiętałem, czynami, które bagatelizowałem i słowami, które mówiłem w jak najlepszych intencjach. Terapeuci mówili, że tak jest bardzo często przeważnie wówczas, gdy między bliskimi ludźmi rodzą się krzywdy i urazy, a nie ma między nimi uczciwej i otwartej komunikacji emocjonalnej.

Zadośćuczynienie przynosi bodaj najlepsze obustronne rezultaty, gdy otwiera taką komunikację. Później

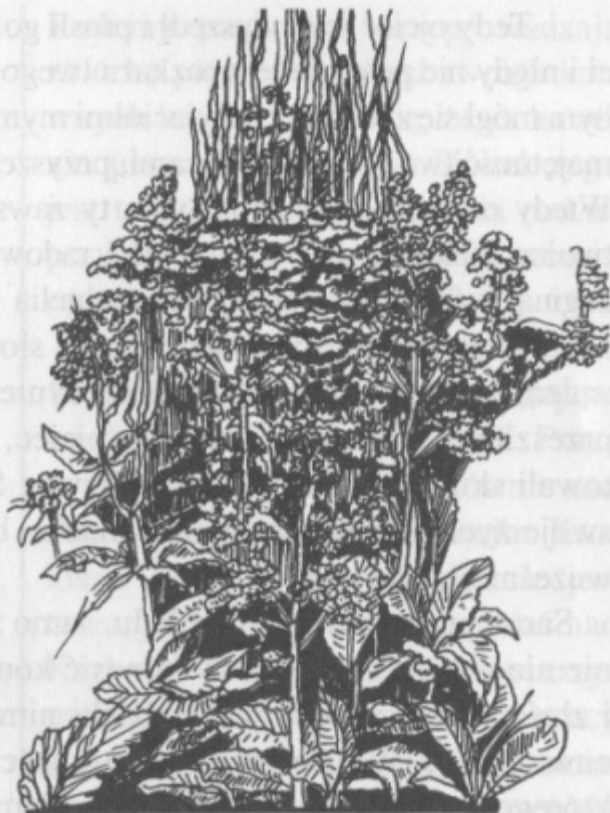
trzeba ją podtrzymywać na co dzień. Mówieniem o tym, co każde z nas czuje, co sprawia nam ból i przykrość, tak żeby to nie zalegało, nie przeradzało się w poczucie krzywdy i urazu. Dziesiąty Krok mówi o tym, by codziennie robić obrachunek moralny z miejsca przyznając się do popełnianych błędów. Warto chyba do tego dodać na stałe element z Kroku Dziewiątego – z miejsca starając się zadośćuczynić ludziom, których zdarzy nam się skrzywdzić lub urazić. Bo przecież zadośćuczynienie nie może ograniczać się do krzywd, które wyrządziłem ludziom kiedyś po pijanemu, musi ono obejmować krzywdy wyrządzone – kiedyś i dzisiaj – na trzeźwo.

\* \* \*

Czasem jednak nie można zadośćuczynić. Ktoś zmarł, kogoś innego nie można odnaleźć, a czyny wobec tych ludzi gryzą nasze sumienia, podsycają poczucie winy. Wtedy można poprosić o zadośćuczynienie zastępcze. Na przykład uczestników zamkniętego mityngu AA lub grupy terapeutycznej.

Niekiedy trzeba to uczynić. Nigdy bowiem nie można robić Kroku Dziewiątego czymś kosztem. Uwiodłem kobietę, a później ją porzuciłem i dziś dręczą mnie wyrzuty sumienia. Nie mogę do niej pójść, by poprawić sobie samopoczucie kosztem jej spokoju. Miałem romans z osobą zamężną. Nie mogę dziś swoim wyznaniem zrujnować spokoju zdradzanego niegdyś męża.

Prawie każdy alkoholik ma wiele takich win, które dręczą jego sumienie. Skrzywdził, ale nie może stanąć twarzą w twarz ze skrzywdzonym, bo go lub ją skrzywdzi jeszcze bardziej. Gdy trudno mi było z tym żyć, dobry doradca poradził mi, bym zrobił listę tych uczynków i stanął oko w oko z grupą innych kobiet, którym miałem je wyznać i prosić o wybaczenie w zastępstwie mych ofiar. Chyba żadnego innego Kroku nie bałem się aż tak bardzo. One wysłuchały i wybaczyły. Poczulem wielką ulgę, ale niepełną. Niedosyt, taki jak przy pobieżnie zrobionym Piątym Kroku. Większy niedosyt niż przy zadośćuczynieniu osobistym.



A może niedosyt pozostaje zawsze? Może powinien pozostawać? Bo gdyby samo zadośćuczynienie poprawiało nam nastrój, gdyby unieważniało czyn i jego skutki, wówczas nie byłoby konsekwencji naszych czynów. A bez konsekwencji człowiek nie mógłby się nauczyć na swoich postępkach, nie byłoby rozwoju ani zmiany. I dlatego ani zadośćuczynienie ani nawet wybaczenie nie mogą zmasać niektórych konsekwencji ludzkich uczynków.

\* \* \*

O tym właśnie, a nie tylko o wybaczeniu, jest w swej istocie biblijna opowieść o synu marnotrawnym. Pastor Bob z Bostonu zwrócił mi przed laty uwagę na dwa jej fragmenty: decyzję syna marnotrawnego o powrocie do ojca oraz na rozmowę ojca ze starszym synem.

Syn nie oczekuje, że zostanie przywrócony przez ojca do łask. Jeszcze przed powrotem, cierpiąc głód: „Wejrzawszy w siebie rzekł: Iluż to najemników ojca mego ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. Wstanę i pójdę do ojca mego i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciwko niebu i przeciwko tobie, już nie jestem godzien nazywać się synem twoim, uczyni ze mnie jednego z najemników swoich. Wstał i poszedł do ojca swego”.

Ojciec raduje się z jego powrotu, każe przybrać go w najlepszą szatę, pierścień i sandały, zabić tuczne cielę i wydaje ucztę, na którą nie chce wejść zagniewany starszy syn.

„...Tedy ojciec jego wyszedł i prosił go. Ten zaś odrzekł ojcu: Oto tyle lat służy ci i nigdy nie przestąpiłem rozkazu twego, a mnie nigdy nie dałeś nawet koźlęcia, bym mógł się zabawić z przyjaciółmi moimi. Gdy zaś ten syn twój, który roztrwonił majątność twoją z nierządnicami, przyszedł, kazałeś dla niego zabić tuczne cielę. Wtedy on rzekł do niego: Synu, ty zawsze jesteś ze mną i wszystko moje jest twoim. Należało zaś weselić się i radować, że ten twój brat umarł był, a ożył, zaginął był, a odnalazł się”. (Ewangelia wg Świętego Łukasza. Rozdział 15.)

„Wszystko moje jest twoim.” Te słowa trudno zauważyć ludziom, którzy sądzą, że przeproszenie, zadośćuczynienie czy nawet wybaczenie wymazują przeszłość. A przecież zarówno ojciec, jak i sam syn marnotrawny zaakceptowali skutki wyborów i działań syna. Syn marnotrawny postanowił zmienić swoje życie, ale to wcale nie oznacza, by miał uniknąć konsekwencji swoich wcześniejszych czynów.

Samo przyznanie się do błędu, samo zadośćuczynienie ani nawet wybaczenie nie wystarczy po to, by ponosić konsekwencje własnych działań bez uraz i złości, by je akceptować i dzięki nim się rozwijać. Do tego potrzebne jest nawrócenie. W istocie całe Dwanaście Kroków to program nawrócenia, którego ważnym, ale nie jedynym, elementem jest właśnie zadośćuczynienie.

## NASI ZAGRANICĄ

# „STUPENY” ZNACZY KROKI

Pracując w lecznictwie odwykowym od kilkunastu lat (z alkoholikami i narkomanami) spotykałem się z bardzo stanowczym rozgraniczeniem alkoholizmu od narkomanii. Latem ub. roku spotkałem Siergieja Dworaka, który założył i prowadzi ośrodek „Stupeny” w Odessie. Z dużym zainteresowaniem słuchałem jego opowiadania o ośrodku w którym, w tym samym programie, biorą udział osoby uzależnione od różnych środków chemicznych (w tym alkoholicy

i narkomani). W związku z tym, że bliskie jest to mojemu myśleniu o leczeniu uzależnień, bardzo chętnie skorzystałem z okazji przyjrzenia się, jak taki program funkcjonuje. Odbyłem tam staż jesienią 1998 r.

Do Odessy dotarłem późnym popołudniem. Centrum spowite było w ciemnościach – w ramach oszczędności, w niektórych dzielnicach miasta wyłączany jest prąd. Ze zdziwieniem stwierdziłem, że pomimo ciemności w ośrodku panuje duży ruch.

W kilku salach odbywały się zajęcia. Prawie po omacku rozlokowałem się i od razu trafiłem na zajęcia terapeutyczne z grupą pacjentów. Dopiero następnego dnia mogłem obejrzeć ośrodek, który mieści się na piętrze budynku byłego szpitala. Jedną część stanowią sypialnie pacjentów – a druga, to sale terapeutyczne. Miejsc stacjonarnych jest 12 (w tym dwa miejsca kobiece). Warunki socjalne są bardzo skromne. Program leczenia jest przewidziany na trzy miesiące. Przez pierwszy miesiąc pacjenci leczeni są w centrum stacjonarnie. W drugim miesiącu – ambulatoryjnie, w programie dziennym, w trzecim miesiącu biorą udział tylko w zajęciach popołudniowych. Przyjmowane są osoby uzależnione od różnych środków chemicznych. Utkwiło mi w pamięci zdanie często powtarzane na mityngach AA i AN w Odessie: „Mam na imię x i jestem narkomanem, moim narkotykiem jest... alkohol; lub heroina, opium, amfetamina”. Jeżeli chodzi o leczenie uzależnienia, wszyscy korzystają z tej samej propozycji terapeutycznej.

Jedno z pierwszych pytań stawianych pacjentowi przy przyjęciu to: Kto płaci za twoje leczenie? Bo za leczenie trzeba płacić! I to wcale niemałe pieniądze, jak na warunki ukraińskie (za tydzień pobytu w ośrodku opłata wynosi tyle, co sześć pensji miesięcznych np. lekarza specjalisty). Szczególnie kosztowny jest pierwszy, stacjonarny miesiąc terapii.

Rodziny pacjentów przeprowadzają zbiórki pieniędzy wśród swoich krewnych lub też zdarza się, że za leczenie płaci zakład pracy. Skutek tego jest taki, że na spotkania dla rodzin przychodzi dużo osób, gdyż terapia rodzin jest wliczona w opłatę.

Leczenie oparte jest na programie 12 Kroków AA. Zajęcia terapeutyczne trwają od 8.00 do 22.30. Praca w grupach skupiona jest głównie nad Pierwszym, Drugim i Trzecim Krokiem. Dużo uwagi poświęcane jest temu, jak samodzielnie pracować nad Krokami. Każdy z pacjentów otrzymuje teczkę z materiałami do pracy (przewodniki) oraz konspekty mikrowykładów, które odbywają się w trakcie leczenia. Od pierwszego dnia pobytu kładzie się nacisk na to, że to pacjent jest odpowiedzialny za swoje leczenie i w każdej chwili sam o sobie decyduje (również wtedy, gdy leczenie chce przerwać, nie jest zbytnio namawiany do pozostania). Również pacjent dba o to, by nie być podejrzany o złamanie abstynencji.

Dzień zaczyna się gimnastyką. Po śniadaniu jest medytacja (z „24 godzin”) i potem rozpoczyna się praca w grupie terapeutycznej, gdzie uwaga skupiona jest głównie na tym, co aktualnie przeżywają pacjenci. Nauka rozpoznawania własnych uczuć stanowi podstawę do dalszej pracy. Jest też edukacja na temat choroby, która odbywa się cztery razy w tygodniu. Część edukacji odbywa się wspólnie z rodzinami pacjentów. Duże wraże-

nie zrobiły na mnie spotkania poświęcone funkcjonowaniu rodziny i współzależnieniu (zwłaszcza to, jak poszczególni członkowie rodziny identyfikowali u siebie nawzajem mechanizmy).

Wszelkie wątpliwości, co do skuteczności tego programu, rozwiały miotyngi, w których uczestniczyłem w Odessie. Grup Anonimowych Narkomanów jest kilkanaście i kilka grup AA. Większość osób, które przychodzą na miotyngi, to absolwenci „Stupeny”. W Polsce nie spotkałem się z tak prężnie działającym ruchem samopomocowym wśród narkomanów. Z zainteresowaniem obserwowałem też, jak bez podziałów i rozdźwięku współdziałają alkoholicy i narkomani. Myślę sobie, że jest to wynikiem w dużej mierze tego co dzieje się w ośrodku.

Pracuje tam 10 terapeutów. Osiem osób uzależnionych i dwie współzależ-

ne. Budowanie zaufania jest fundamentalnym zadaniem terapeutów, bez którego efektywne leczenie jest niemożliwe. A w związku z tym, wymagania dotyczące postawy moralnej pracowników są bardzo wysokie.

Szefem centrum, jego „ojcem chrzestnym”, jest Siergiej Dworak – lekarz psychiatra, który podczas częstych wyjazdów do USA „podpatrzył”, i zaadaptował tamtejsze metody leczenia.

To, że program ten się sprawdza, świadczy fakt, że centrum istnieje od ośmiu lat i rozrasta się – w trakcie uruchamiania są filie w Kijowie i Charkowie. Nieco zaskoczony stwierdziłem, że można się uczyć nie tylko na Zachodzie. □

*Andrzej Korzeniewski*



# DLA ZAKŁADÓW PRACY W MIKOŁOWIE



W połowie stycznia 1999 roku przy Stowarzyszeniu Klub Abstynenta „Powrót” w Mikołowie zaczął funkcjonować MIĘDZYZAKŁADOWY PUNKT KONSULTACYJNY ds. ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I PRZECIWDZIAŁANIA UZALEŻNIENIOM OD INNYCH ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH.

Dyżury konsultantów poradnictwa i profilaktyki przeciwalkoholowej w miejscu pracy prowadzone są w PUNKCIE w każdy roboczy czwartek w godz. 14.00-17.00 Mikołów ul. Fabryczna 3/5.

Porady są bezpłatne. Można je uzyskać również w tym czasie telefonicznie: 2263352 wewn. 15

## Cele i zadania:

- I. Realizacja zadań PUNKTU jako miejsca pierwszego kontaktu dla pracowników kierowanych przez ZAKŁADY PRACY (ściśła współpraca z działami kadr, służb pracowniczych, związkami zawodowymi),
  - informowanie o chorobie alkoholowej i innych uzależnieniach (narkotyki, „prochy”), możliwościach i miejscach leczenia osób uzależnionych oraz członków rodziny,
  - informowanie o ruchach samopomocowych,
  - motywowanie do podjęcia próby leczenia.
- II. Doradztwo i szkolenia. Bieżąca współpraca konsultantów z ZAKŁADAMI PRACY, m.in. poprzez:
  - upowszechnianie wiedzy wśród pracodawców i związków zawodowych oraz pozyskiwanie ich do działania na rzecz zapobiegania tym niekorzystnym zjawiskom wśród pracowników i ich rodzin,
  - prowadzenie działalności edukacyjnej w dziedzinie problemów alkoholowych oraz innych uzależnień i tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich jak również dostarczanie pracownikom (np. w trakcie okresowych szkoleń bhp) i ich rodzinom rzetelnych informacji na ten temat,

- szkolenie personelu zarządzającego, średniego i wyższego dozoru służb pracowniczych i zasobów ludzkich w dziedzinie najnowszych metod przeciwdziałania uzależnieniom wśród pracowników a także pomoc przy opracowywaniu i wdrażaniu PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA w ZAKŁADZIE PRACY.

Przedsięwzięcie zostało zrealizowane w związku z przygotowywanym III Mikołowskim Seminarium Trzeźwościowym, które odbędzie się w Ogólnopolskim Dniu Trzeźwości (29 marca 1999 roku) w Miejskim Domu Kultury w Mikołowie.

Środki finansowe uzyskaliśmy z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz pomocy rzeczowej zakładów pracy. □

*Koordynator punktu  
mgr Tadeusz Rosa*

## BARDZO WAŻNA CZEŚĆ ŚWIATA

Kiedy dostałam ostatni numer „Arki”, była w nim moja refleksja. Przeczytałam ją. Na końcu napisałam o podążaniu za moją gwiazdą i zakończyłam pytaniem, gdzie ona świeci? Pisałam to dość dawno temu. Teraz byłam zdziwiona, że zadałam takie pytanie. Sama sobie odpowiedziałam: „Jak to gdzie? Przecież moja gwiazda jest we mnie”. To moja intuicja, ufność, pokora, przyjaźń ze światem i ludźmi. Wtedy moja gwiazda była świecącą na niebie, taką, którą można zobaczyć szkiełkiem i okiem, dziś – niekoniecznie.

Od tamtego pisania zajmowałam się starannie omijanym fragmentem mojego funkcjonowania – moimi mechanizmami obronnymi wobec mężczyzn. Nic dziwnego, że żaden nie zaszedł do mojego ogrodu! Kiedy już zobaczyłam, że np. wysyłam podwójne komunikaty (jestem zainteresowana i jednocześnie trzymaj się ode mnie z daleka) z ulgą oddychałam. Uff, o to chodziło. To wszystko. Wszystko, tylko do następnego „objawienia”. I tak krok za krokiem. Teraz czuję się w sytuacji patowej.

Moja gwiazda prowadzi mnie po fascynujących ścieżkach życia. Studiuję, biorę udział w ciekawych zajęciach, mam przyjaciół, poznaję interesujące

miejsca, jestem uczestnikiem niezwykłych przedsięwzięć (np. odosobnienia w Oświęcimiu, mającego na celu uzdrowienie tego miejsca i nas samych), poznaję wspaniałych ludzi. Naprawdę czuje się obywatelem tego świata. Obywatelem pełnoprawnym, choć tęskniącym, aby w tym świecie znalazł się ktoś, kto będzie z serca cieszył się moim istnieniem, będzie chciał wziąć mnie za rękę i pójść razem na spacer. Na razie to marzenia. Marzę więc by dać sobie tę szansę.

Moja gwiazda doprowadziła mnie do chęci marzenia. Dawno temu zrezygnowałam z tego „procederu”, aby nie odczuwać rozczarowania. Po co myśleć o czymś, co nie może się stać. Dlaczego nie może? Jeśli tylko naprawdę będę pragnęła, dlaczego, nie? A jeśli coś się nie zdarza, to co w tym dla mnie dobrego?

Gwiazda nieustannie świeci. Wystarczy chcieć widzieć jej światło i podążać za nim, odkrywając dzięki niej nowe możliwości. Jak to prosto brzmi, wystarczy, a przecież to nie takie łatwe. Pokonać strach przed rozczarowaniem. Zaufać sobie i światu. Zacząć dostrzegać pomoc wszechświata, jeśli tylko naprawdę, sercem czegoś pragnę. Poddać się temu, co przychodzi do mnie. Podejmować próby i godzić się, że dzieje się inaczej niż oczekiwałam. Dać sobie prawo do błędów, poszukiwań, uczenia się. Przede wszystkim uczenia się cierpliwości.

Właśnie tego dziś potrzebuję – cierpliwości. Zdarzy się to co się ma zdarzyć, ufam, że to co najlepsze, jednak moja niecierpliwość pyta: ale co to będzie? Kiedy? I podpowiada „chciałabym...” Trudno się poddać, choć poddanie nie oznacza już siedzenia i czekania z założonymi rękoma. Oznacza chęć życia, istnienia, nawet jeśli chodzę (na razie!) na samotne spacerki. One także mają swój urok, którego się uczę.

Cieszę się życiem i często mówię sobie „dobrze, że jestem”. I dobrze, że jesteście wy wszyscy, przyjaciele, z którymi czuję się tak bardzo blisko, że nie boję się dzielić z wami moimi marzeniami. Co niniejszym czynię. □

*Małgorzata S.*

PS

Rozmawiałam dziś z moją koleżanką. Powiedziała: „Wiesz, mam przed sobą „Arkę”, jest w niej tekst o ogrodzie. To o mnie. Ale to twoje? Bo Małgorzata S. to ty?!” Tak zgadza się, to ja, ale i ty Lidko i wszyscy, którzy mają podobne wątpliwości, trudności, pragnienia. Ja tylko dzielę się sobą, tym razem ufając, że ktoś, kto może zrezygnował z marzeń, nabierze chęci spróbowania od nowa? Jeśli jeszcze nie jutro, to może za jakiś czas, wiedząc, iż nie tylko w nim jest lęk,

nie tylko on boi się rozczarowania. I jeśli spróbuje to będziemy to robić razem choć nie znamy się osobiście. Rozmowa z wami daje mi siłę i odwagę podejmowania kolejnych wyzwań, mierzenia się z trudnościami. Kiedyś byliście częścią moich nielicznych przyjaciół, dziś jesteście częścią przyjaznego świata.

MS



## PIEŁĘGNIARKA „ODWYKOWA”

Mija właśnie 8 lat od czasu, gdy byłam na stypendium w USA.

Pobyt ten dał mi bardzo dużo. Między innymi zrozumiałam istotę choroby alkoholowej i dowiedziałam się jak umiejętnie pomóc alkoholikowi. Przed wyjazdem pracowałam w Oddziale Odwykowym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Szkolenie to bardzo ułatwiło mi pracę. Inaczej zaczęłam patrzeć na pacjentów, to znaczy życzliwiej, a alkoholizm traktować jako każdą inną chorobę.

Szybko jednak zorientowałam się, że to co dla mnie było oczywiste, to dla moich koleżanek niezrozumiałe, dlatego też postanowiłam swoją wiedzę przekazywać dalej. W niedługim czasie zaczęłam pracować jako lektor. Tematem moich spotkań było głównie „Rola pielęgniarki w leczeniu alkoholizmu”, ponieważ jest ona olbrzymia – ale często niedoceniana.

Swoje wiadomości mogłam przekazywać koleżankom również poza granicami kraju, byłam w Wilnie, trzykrotnie we Lwowie i Petersburgu. Miałam możliwość być na Krymie, gdzie podczas wakacji w jednym z ośrodków wczasowych miałam spotka-

nie z wczasowiczami, na którym odpowiadałam na pytania, co nowego dzieje się w terapii odwykowej.

Wszędzie byłam dobrze przyjmowana i z uwagą wysłuchiwana. Docierałam również do szkół podstawowych i szkół pielęgniarskich.

W zeszłym roku wygrałam konkurs na pielęgniarkę oddziałową w oddziale odwykowym. Dziś pracuję z 12 pielęgniarkami i staram się przekazywać im swoje wiadomości. Za przykład niech posłuży wypowiedź jednego z pacjentów, który po zakończeniu 6. tygodniowej terapii zapytany na pożegnaniu o to co najbardziej utkwilo mu w pamięci z pobytu w oddziale, odpowiedział, że „sposób w jaki pielęgniarka poprosiła go do gabinetu zabiegowego na pobranie krwi, jej spokojny głos i jej kulturalne podejście do niego”. Mówił, że od dawna nikt go w ten sposób nie traktował. Mówiąc o tym miał w oczach łzy. Tak więc myślę, że moje wykłady na temat, że alkoholik to nie jest zły człowiek, ale bardzo chory zostały zrozumiane. Nadal w miarę możliwości biorę udział w otwartych mityngach AA, czytam literaturę fachową, w której ciągle znaj-

duje coś nowego. Jestem zafascynowana programem AA. Często korzystam w swoim życiu osobistym z programu „24 godziny”, ogłaszam swoją bezsilność wobec wydarzeń i zdarzeń, na które nie mam wpływu, tak więc ten program pomaga mi cieszyć się życiem i dawać innym radość.

Ciągle myślę jednak, że za mało jest pielęgniarek przeszkolonych w tej dziedzinie.

Pielęgniarki powinny poszerzać swoją wiedzę. Chciałabym, żeby umiały mówić głośno o tym, że „lubie to co robię i robię to dobrze”, a tego często brakuje. □

*Małgorzata Wodiczko*  
Warszawa

## **POROZMAWIAJMY O MARIHUANIE**

Wielu młodych ludzi sięga ostatnio po marihuanę jako niegroźny środek zmieniający nastrój. Trzeba o tym głośno powiedzieć, że ten modny narkotyk jest bardzo niebezpieczny! Po co młodzi ludzie sięgają po pierwszego skręta? Przez ciekawość? By zaimponować swą dorosłością? Przez swoją niewiedzę? Powszechnie wśród młodzieży uważa się marihuanę za środek niegroźny i niezależniący, mówią, że uzależnia tylko psychicznie i właściwie bliżej nie wiedzą co to znaczy.

Przeprowadziłam rozmowę z Jackiem, który palił marihuanę przez 10 lat, obecnie od 7 lat nie pali.

Agnieszka – Czy palenie marihuany jest uzależnieniem?

Jacek – Tak.

A – Co spowodowało sięgnięcie po pierwszego papierosa?

J – Fascynacja narkotykami, palili moi idole: Hendrix, Joplin, byłem ciekawy marihuany, haszyszu, LSD.

A – Co możesz powiedzieć o pozytywnych stronach palenia marihuany?

J – Wtedy były zmiana nastroju, duża jakość kojarzenia, pobudzenie wyobraźni, percepcji, niesamowite wrażenia w odbieraniu kolorów, słuchaniu muzyki, totalny odlot.

A – Kiedy uświadomiłeś sobie negatywne skutki palenia?

J – Jakies 4 lata po odstawieniu (na mityngach AN). Przedtem miałem już sporą wiedzę, wiedziałem, że w organizmie odkłada się THC, ale paliłem dalej, przerywałem i po miesiącu znów sięgałem.

A – W którym momencie poczułeś brak kontroli?

J – Od początku.

A – Co się stało, że zgłosiłeś się po pomoc?

J – Zgłosiłem się z problemem alkoholowym a przy okazji wyszedł problem palenia.

A – Ile lat trwa twoje uzależnienie?

J – 17.

A – Czy „dno” alkoholika można odnieść do innych uzależnień?

J – W zasadzie tak, chociaż to trochę bardziej pomieszane, w końcowej fazie palenia nic już nie cieszy, miałem stany depresyjne, myśli samobójcze, bezsenność.

A – Co to jest proces trzeźwienia i kiedy się rozpoczyna?

J – W pewnym momencie poczułem, że jestem chory i nie mogę sam sobie z tym poradzić, że muszę do kogoś pójść.

A – Co było pomocne w zobaczeniu przez siebie uzależnienia?

J – To, że przestałem panować nad tym co robię.

A – Czy to uzależnienie to ciężka choroba?

J – Ciężkie uzależnienie przez swoją pozorną lekkość, takie bardziej subtelne.

A – Jak długo pracujesz nad sobą?

J – W czasie palenia już zdawałem sobie sprawę, walczyłem, po pięciu latach zacząłem myśleć o tym w kategoriach problemu.

A – Jakie znaczenie w wyzwaniu się z uzależnień mają inni ludzie, grupa?

J – Są ważni, ale od mojej osobistej decyzji zależy, czy z tego skorzystam. Teraz zdaję sobie sprawę, że inni ludzie są potrzebni, w moim przypadku wspólnota.

A – Czy lubisz siebie i innych ludzi?

J – Tak. Kiedyś nie, paląc trawę wszystko można sobie wmówić, każdą teorię, osobowość jest plastyczna jak plastelina, przybiera każdą formę, można ją kształtować dowolnie, człowiek traci poczucie osobowości i własnej osoby. To jest na tamten czas „fascynujące”.

A – Czy człowiek uzależniony lubi siebie?

J – Nie.

A – Czy łatwo ci mówić o uczuciach?

J – W tej chwili tak. Gdy zacząłem trzeźwieć, nie wiedziałem co czuję, przeżywałem skrajności uczuć.



A – Co to jest wolność?

J – Miałem teoretyczne podejście do życia, głosiłem wolnościowe hasła, teraz się nie zastanawiam, żyję tu i teraz, kiedyś myślałem że palenie marihuany to właśnie życie i wolność.

A – Jaką rolę w twoim życiu odgrywa duchowość, Siła Wyższa?

J – Dużą. Jest teraz podstawą, w chwilach zwątpienia odwołuję się do swojej Siły Wyższej.

A – Czy znasz zdrowe sposoby poprawiania sobie nastroju?

J – Jest wiele takich sposobów np. mityng, rozmowa z drugim człowiekiem, wyjazd w góry, czynny odpoczynek z synem.

A – Co jest potrzebne do szczęścia i wolności?

J – Kiedy znajduję się we właściwym miejscu i robię rzeczy, które w tej chwili są mi dane do zrobienia.

A – Co byś powiedział młodym ludziom rozpoczynającym palenie marihuany?

J – Jakbym się zwracał do siebie sprzed iluś lat. Te wszystkie rzeczy, za którymi tak goniłem, uważam teraz, że można je osiągnąć, nie za pomocą włamania z użyciem wytrycha czy łomu, ale dostaje się je w odpowiednim czasie, a jeżeli się nie dostaje, to znaczy, że nie są dane.

\* \* \*

Zadałam również po kilka pytań dotyczących palenia marihuany przedstawicielom bardzo młodego pokolenia.



Zuzanna lat 21 – studentka filozofii

– Czy palenie marihuany jest uzależnieniem?

– Nie.

– Jak myślisz, dlaczego młodzi ludzie sięgają po marihuanę po raz pierwszy?

– Przez ciekawość. To zakazany owoc, ma dekadentcki posmak.

– Jakie plusy ma dla ciebie palenie?

– Podczas palenia nie piję alkoholu, który uzależnia dużo szybciej.

Palenie powoduje bardzo przyjemny stan spokoju.

– Czy są minusy? Jakie?

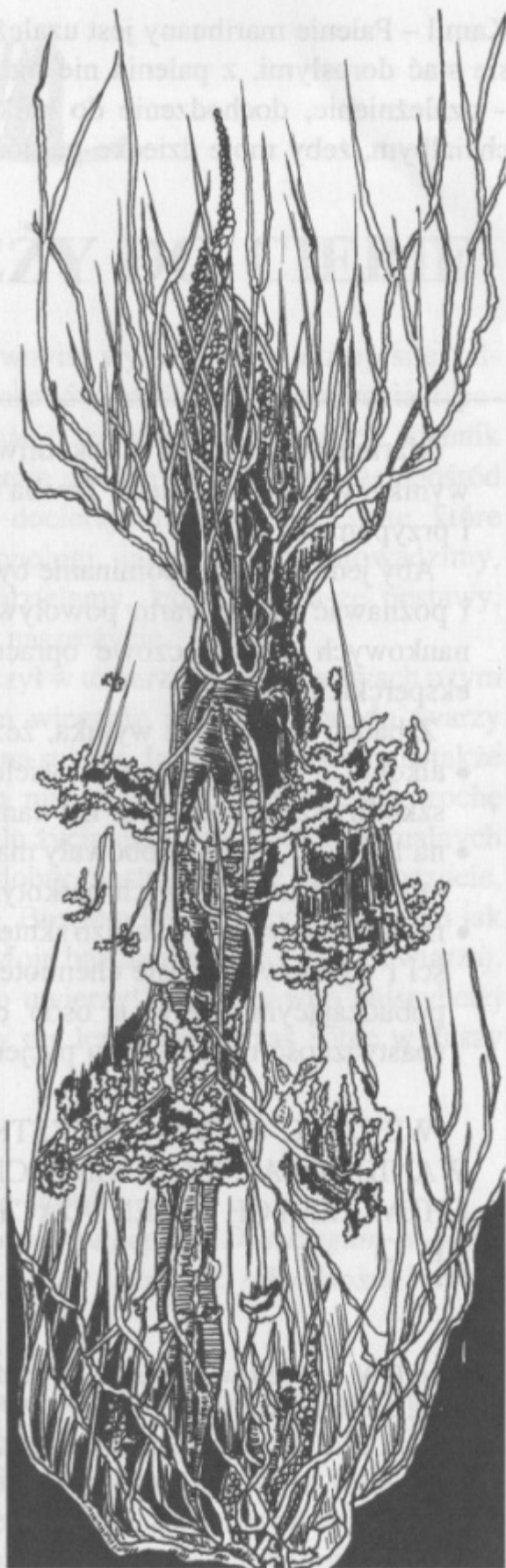
– Nie, marihuana nie jest zagrożeniem, wypaliłam pierwszego jointa, gdy miałam 14 lat, nie palę często.

– Czy chciałabyś, aby twoje dziecko paliło marihuanę?

– Jeżeli moje dziecko miałoby po cokolwiek sięgać, czymś się wspomagać, wolę, żeby paliło marihuanę, niż brało amfetaminę lub piło alkohol. Marihuana powoduje stan wewnętrznego spokoju i trzeźwe odbieranie rzeczywistości.

Zadałam te same pytania Marcinowi lat 18 – uczniowi L.O. i Kamilowi lat 14 – uczniowi kl. VII (po programie profilaktycznym).

Marcin – Palenie marihuany nie jest uzależnieniem, ludzie sięgają po nią, ponieważ są namawiani przez innych. Ma dużo plusów – inna logika myślenia. Marihuana powinna być ogólnie dostępna.



Kamil – Palenie marihuany jest uzależnieniem. Dzieci sięgają po nią, bo chcą się stać dorosłymi, z palenia nie ma żadnych korzyści, za to same minusy – uzależnienie, dochodzenie do narkotyków twardych, później śmierć, nie chciałbym, żeby moje dziecko paliło. □

Rozmawiała *Agnieszka Kłosowska*

Warszawa

Marihuana i haszysz są szkodliwe – to, jak z powyższych wywiadów wynika, wiedzą już dzieci. Trzeba to oczywiście podkreślać, powtarzać i przypominać.

Aby jednak to przypominanie było skuteczne, trzeba rozwiewać mity i poznawać fakty; warto powoływać się na prawdziwe wyniki badań naukowych oraz rzeczowe opracowania międzynarodowych komisji eksperckich.

Z badań i ekspertyz wynika, że:

- alkohol i nikotyna są o wiele bardziej uzależniające, znacznie szkodliwsze dla zdrowia niż cannabis
- na 100 osób, które spróbowały marihuany, tylko jedna zaczyna używać regularnie mocniejszych narkotyków, np. kokainy
- marihuana może być bardzo skutecznym LEKIEM łagodzącym nudności i wymioty w czasie chemioterapii w chorobach nowotworowych; pobudzającym apetyt u osób chorych na AIDS; zmniejszającym spastyczność mięśniową u pacjentów neurologicznych

**WIEDZĄC O TYM WSZYSTKIM UZNAJEMY FAKT, IŻ UŻYWANIE „DLA PRZYJEMNOŚCI” JAKICHKOLWIEK ŚRODKÓW CHEMICZNYCH ZMIENIAJĄCYCH NASTRÓJ, JEST RYZYKOWNE. □**

(Opr. E.W. na podstawie: „Marijuana: Myths & Facts”, L. Zimmner i J.P. Morgan, New York, San Francisco 1997)



## DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE

Afirmacje to wypowiedzi o pozytywnym wydźwięku i dużej sile oddziaływania, dotyczące pożądanых sposobów myślenia, odczuwania i postępowania. Ogromna popularność afirmacji, wizualizacji, medytacji, technik NLP dotarła do Polski z Ameryki. Opierają się one na założeniu, że spośród wszystkich komunikatów, które do nas docierają najważniejsze są te, które sami sobie nadajemy. Wewnętrzne monologi, jakie ze sobą prowadzimy, polecenia i wskazówki, jakich sobie udzielamy, kształtują nasze postawy, sposób postępowania i – tym samym – nasze życie.

Każdy z nas zapewne nie raz uczestniczył w towarzyskich rozmowach o tym jacy ci Amerykanie są uciążliwi z tym wiecznie przyklejonym do twarzy uśmiechem, wiecznym O.K., skazaniem na sukces. Jak każde ekstremum także ciągle zadowolenie i wieczny uśmiech nie są dobre i zdrowe, ale trochę tajemnicy amerykańskiego sukcesu i stylu życia ukryte jest w tych rytualnych gestach i słowach potwierdzających dobry nastrój, dobre samopoczucie, tężyznę fizyczną i powodzenie życiowe. Bowiern jesteśmy po trosze tym jak się postrzegamy i jak się sprzedajemy. Moja babcia mawiała: „Nie powtarzaj, że jesteś brzydka, bo jeszcze ktoś w to uwierzy!” A na pewno najszybciej uwierzyłabym ja sama! Tymczasem czy nie lepiej powtarzać sobie w duszy (i na głos!) takie zdania:

26 kwietnia

***Cała jestem piękna i dzisiaj będę siebie sławiła***

*Dzisiaj uświadamiam sobie to co we mnie najlepsze. Dostrzegam w sobie ciepło, siłę i piękno. (...) Dzisiaj odnoszę się do siebie tak, jak odnosiłabym się do drogiego, kochanego przyjaciela.*

Jeżeli w dzieciństwie nas krytykowano, zawstydzano i poniżano to nasz wewnętrzny dialog będzie pełen samoponiżenia. A dzieciom z rodzin z problemami alkoholowymi zdarzało się słyszeć na swój temat różne opinie. Ale czy tylko w takich rodzinach panuje klimat powszechnej krytyki? Trudno w naszej kulturze o rodziców, którzy wystarczająco często i czule chwalą swoje

dzieci. Przecież przewróci się dzieciakowi w głowie, jest zdolny, ale leniwy, mistrz w pływaniu, ale straszny bałaganiarz, ładna, ale wciąż to podkreśla, wciąż ma jakieś nowe pomysły na życie... itd, itp. Trudno więc w życiu dorosłym o pełną akceptację siebie i radość ze swoich mocnych stron, swojej niepowtarzalności.

*1 grudnia*

### ***Jestem niepowtarzalna***

*Nie będę z nikim się porównywać ani wchodzić w zawody. Wiem, że robię co mogę i to mi wystarczy. Nie ma pojęć lepsza i gorsza. Dzięki temu spotykając się z innymi mogę podziwiać ich piękno i mądrość, nie deprecjonując tych cech u siebie. (...) Dzisiaj widzę wyraźnie, że nie mam z kim się zmierzać – i nigdy nie miałam. Stoi obok siebie róża i orchidea. Która z nich jest piękniejsza?*

*17 lutego*

***Duma – Dzisiaj jestem z siebie zadowolona, jestem dumna z tego, jak żyję***  
*Dzisiaj będę w swoim życiu obecna. Nie będę się przyglądała swojemu życiu z boku, jak kibic. Nie będę stroniła od ryzyka, będę za to pielęgnowała w sobie ekscentryczność, a nawet żyła brawurowo. Krótko mówiąc, zbliżam się do momentu, kiedy będę mogła powiedzieć, że jestem sobą. Warto żyć, jestem dumna ze swojego życia. (...)*

Taki będzie nasz świat, jakie będą nasze przekonania. Decyzja należy do nas. Jeśli wolimy kurczowo trzymać się przeświadczenia, że jesteśmy ofiarami, to nimi będziemy. Jeśli natomiast wybierzemy radość i miłość, staną się one naszym udziałem.

Afirmacje służą do tego, by nas obudzić – by nam w pełni uświadomić i uzmysłwić wybory, jakich codziennie dokonujemy. Kiedy nauczymy się panować nad myślami w sukurs pójdą uczucia i zachowania. Uczy nas tego w małej książeczce pt. „Codzienne afirmacje” Rokelle Lerner założycielka *National Association for Children of Alcoholics* i *Children Are People*, bohaterka filmu „Nadzieja dla dzieci” i Wybitna Amerykanka Roku 1985. Życzę Wam dobrych myśli.

***Renata Durda***

Rokelle Lerner. *Codzienne afirmacje. Rozmyślenia dla dorosłych dzieci alkoholików*, tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998

## CIEŹKO BYĆ BEZROBOTNYM

Pewnego czerwcowego popołudnia szef wezwał mnie na rozmowę, w rezultacie której wyszedłem z tej pracy po raz ostatni.

A był to szef, który kiedyś posłał mnie do AA i któremu zawdzięczałem wówczas swoją dziewięcioletnią trzeźwość. Nie wyrzucił mnie więc za picie. Zostałem zwolniony, bo przyszły czasy reorganizacji i zwalniano w mojej branży wielu pracowników.

Jak mogło mnie coś takiego spotkać?! Takiego wspaniałego faceta, jak ja... Po policzkach spłynęło kilka łez z żalu nad moim zranionym ego. Poszedłem porozmawiać ze sponsorem. Dowiedziałem się od niego, że moja wartość jako człowieka nie ma nic wspólnego z tym, czy mam aktualnie zatrudnienie, czy nie. Niby na rozum zgadzałem się z nim, ale serce krwawiło nadal.

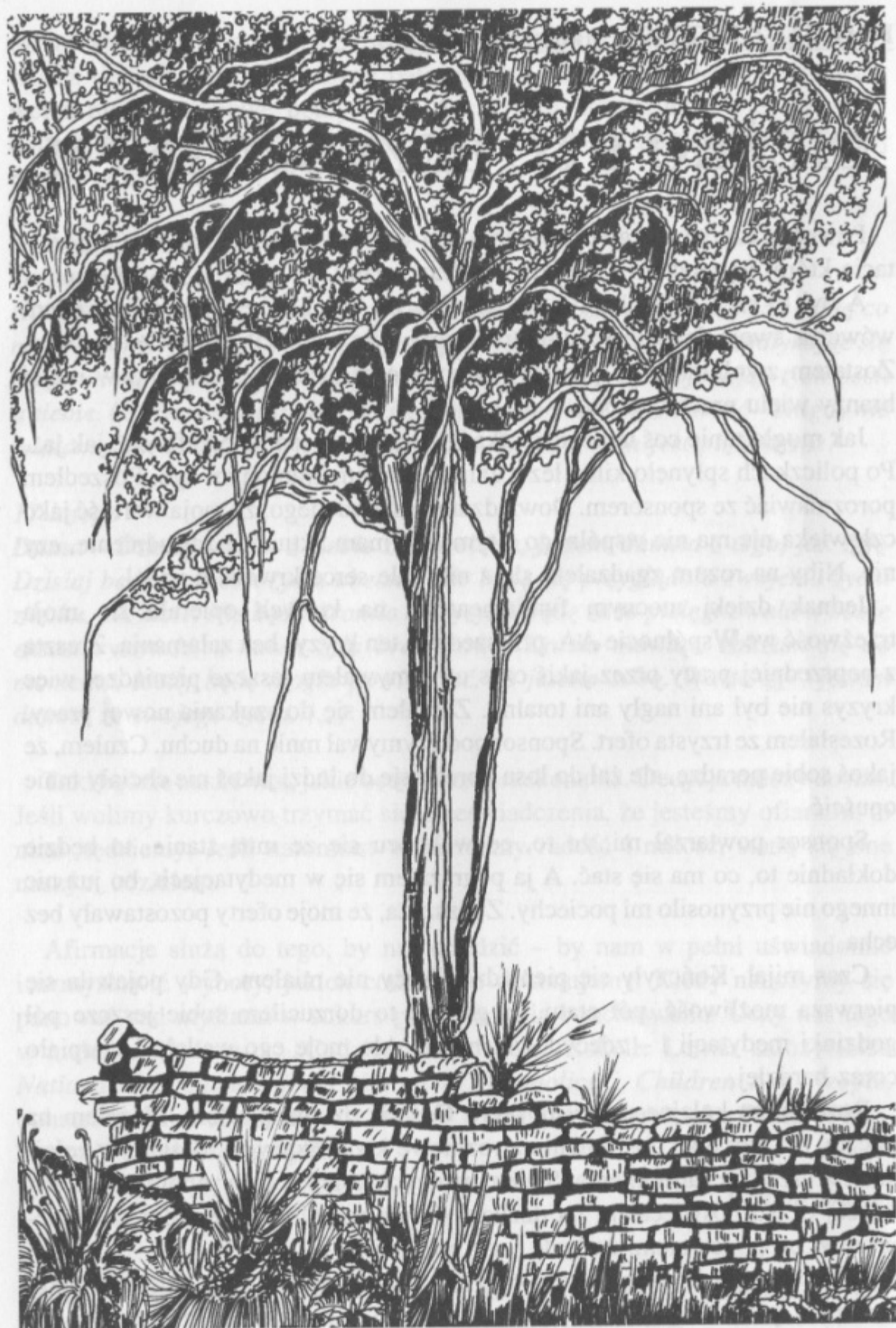
Jednak dzięki mocnym fundamentom, na których opierała się moja trzeźwość we Wspólnocie AA, przeszedłem ten kryzys bez załamania. Zresztą z poprzedniej pracy przez jakiś czas otrzymywałem jeszcze pieniądze, więc kryzys nie był ani nagły ani totalny. Zabrałem się do szukania nowej pracy. Rozesłałem ze trzysta ofert. Sponsor podtrzymywał mnie na duchu. Czułem, że jakoś sobie poradzę, ale żal do losu i pretensje do ludzi jakoś nie chciały mnie opuścić.

Sponsor powtarzał mi, że to, co w końcu się ze mną stanie, to będzie dokładnie to, co ma się stać. A ja pograżałem się w medytacjach, bo już nic innego nie przynosiło mi pociechy. Zwłaszcza, że moje oferty pozostawały bez echa.

Czas mijał. Kończyły się pieniądze. Pracy nie miałem. Gdy pojawiła się pierwsza możliwość, pół etatu, za grosze, to dorzuciłem sobie jeszcze pół godzinki medytacji i – zdecydowałem się. Ale moje ego wątpało i cierpiało coraz bardziej.

Rozesłałem kolejne czterysta ofert. Coś się działo, pisałem, biegałem na pocztę, raz czy dwa poszedłem na rozmowę kwalifikacyjną. Stałem w kolejkach w urzędzie zatrudnienia. Stałem w innych kolejkach po zapomogę. Coraz więcej czasu poświęcałem na działalność we wspólnocie. Każdemu nowicjuszowi proponowałem, że będę jego sponsorem.

I znowu wysłałem czterysta kopert ze swoim życiorysem. Ale nie tylko, zacząłem pisać listy do dawnych znajomych z rodzinnego miasteczka, ze



szkoły, ze studiów. Odnawiałem kontakty z ludźmi, których poznałem kiedyś w delegacjach służbowych i innych okolicznościach związanych z dawną pracą. Nagle okazało się, że wszyscy mnie rozumieją. Wielu przechodziło podobne problemy. Dlaczego wcześniej wydawało mi się, że tylko ja zostałem bezrobotny?

Tak minął prawie rok. Byłem bez pracy, ale jakoś, dzień za dniem, żyłem w miarę spokojnie. Wielka Księga mówi prawdę: trzeźwość można utrzymywać mając pracę lub nie mając pracy. Praca to jedna z okoliczności w życiu. Nie jest jednak kwestią życia i śmierci, jak picie lub niepicie. Prędzej czy później każdy znajduje jakąś pracę. Moje poszukiwania były wielką próbą. Zastanawiałem się czasem, czy Pan Bóg gdzieś zapodział moje akta i po prostu mnie nie zauważał? Próbie została poddana także moja wiara. Ale w głębi duszy czułem, że Bóg ma w związku ze mną jakiś plan i powinienem spokojnie czekać. Żeby, gdy przyjdzie odpowiedni moment, był na wszelki wypadek gotów...

Po wielu tygodniach wreszcie znalazłem bardzo dobrą pracę. Przenieśliśmy się z żoną do nowego miasta. Szczęśliwie AA jest tam takie samo jak wszędzie. Program jest też taki sam, i to jest dla mnie najważniejsze. Bo wiem, że jeżeli znowu przyjdzie mi borykać się z wielkimi trudnościami – takimi jak szukanie kolejnej pracy – to również dam sobie radę. Na pewno to prawie roczne bezrobocie było, jak dotąd, najważniejszym pozytywnym doświadczeniem w całym moim życiu. Nie upiłem się, chociaż tyle razy traciłem nadzieję i miałem pretensje do całego świata. Ale jednak przekonałem się, że jestem wart siebie, że nie zawiodłem siebie w takich trudnych chwilach.

Jeżeli stosuję w życiu program AA, wiem, że nic złego mnie nie spotka. Potwierdza się to, co mówi Wielka Księga – w AA dostaję to, czego naprawdę potrzebuję. A gdy mam to, co jest mi potrzebne, okazuje się, że jest to właśnie to, czego zawsze pragnąłem. □

**B.K.**

*Freeport, Illinois*

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

## ŻEGNAJ

Często błdziłem nocnymi ulicami  
Często cię piłem, nie wiedząc czego chcę  
Błdziłem z tobą i wszystko miałem za nic  
A za rogiem gdzieś stoi ten dom

Więc żegnaj madam, dziś nie jestem już sam  
Odnalazłem swą drogę w ciemności  
Żegnaj słodka madam, dosyć ciebie już mam  
Odnalazłem ten dom, dom aowski



Dziś już nie błdżę nocnymi ulicami  
Ciebie nie szukam, wiem dobrze, czego chcę  
Znalazłem to, co kiedyś miałem za nic  
Gdzieś tam za rogiem, gdzie stoi ten dom

Więc żegnaj madam, dziś nie jestem już sam  
Żegnaj wódko, tak będzie najprościej  
Żegnaj słodka madam, drogę na mityng już znam  
Przy blasku świecy dziś na mnie czekają:  
Tacy sami, jak ja  
Tacy sami, jak ja  
Dziś nie piję, żegnaj madam

*Marek AA, Barczewo*



# TATO NASZ

Kiedy Tato wrócił, ucichł cały dom  
Bo takiego my nie znamy  
Czyżby to był On?  
Usiadł do kolacji, trzeźwo patrzył w nas  
Po policzku mu spłynęła, mała czysta łza.

Ręce mu nie drżały, kiedy sięgał po chleb  
Masło mu podamy, pewnie głodny jest  
Dalej nic nie mówił, tylko otarł twarz  
Niespodzianie nas przytulił, chyba pierwszy raz.

Nagle przy tym stole zmienił się nasz świat  
Jakby promyk słońca przez okienko wpadł  
Ogrzał i otulił i nadzieję dał  
Rzucił nam pod nogi niewidzialny dar

Tato nasz, Tato nasz, czy to przyszedł czas  
Na który czekaliśmy tyle, tyle lat  
Mamo patrz, Mamo patrz, to jest Tato nasz  
Który wrócił z tego klubu co się zwie „AA.”

*Teresa, AA*



## AMERYKAŃSKIE KONTAKTY W NIEMCZECH

W listopadzie 1998 r. pojechaliśmy na 5 dni do Chiemsee w Niemczech. Odbywała się tam konferencja Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapeutów.

W czasie konferencji istniała możliwość wybrania kilku warsztatów. Można było tak je zaplanować, by nie stracić nic interesującego, gdyż powtarzały się one przynajmniej dwukrotnie.

Ogólnie zajęcia były ciekawe i prowadzone w wysoce profesjonalny sposób. Przekaz informacji był wyczerpujący. Najciekawsze były zajęcia nr 3 – medytacja, nr 4 – duchowość, nr 7 – Mandala. Pozostałe zajęcia wprawdzie ciekawe, lecz albo tematy są nam dobrze znane, albo też zostały wybrane jako „wypełnienie czasu” – jak na przykład nr 2 – ewaluacja.

Po zajęciach nr 2 spodziewaliśmy się czegoś innego, mianowicie ewaluacji stanu pacjenta. Zamiast tego zajęcia traktowały o ewaluacji technik stosowanych przy pracy terapeutycznej.

Zajęcia były ciekawe, prowadzone w sposób prosty z angażowaniem

uczestników do dyskusji lub wspólnej pracy. Poziom profesjonalizmu wysoce. Najciekawsze zajęcia to: „Duchowość” i „Mandala”. Inne mniej ciekawe lecz pożyteczne.

Skorzystaliliśmy też z możliwości udziału w szkoleniu specjalistycznym.

Dwudniowe szkolenie o całościowym traktowaniu zapobiegania „nawrotom choroby” z uwzględnieniem leczenia „umysłu, ciała i ducha” osoby uzależnionej. Zajęcia prowadzone głównie w oparciu o teorię T. Gorskiego. Dużo czasu poświęcono sygnałom ostrzegawczym i zapoznano nas z ciekawą metodą pracy z nimi dostosowaną do specyficznego pacjenta.

Zajęcia prowadzone w sposób ciekawy, kilka razy praca w grupach na wybranych tematach, duże zaangażowanie wszystkich uczestników w warsztatach.

Ogólnie wyjazd był owocny. Naukowo tematy prezentowane nie są nam obce, jednak uderza duży profesjonalizm prezynterów i uczestników zajęć. Wydaje się, że na to jest położony największy nacisk.

Z dużym zadowoleniem stwierdziliśmy serdeczność okazywaną nam na każdym kroku przez wszystkich bez wyjątku uczestników konferencji. Nawiązaliśmy wiele kontaktów towarzyskich, wymieniliśmy adresy z wieloma terapeutami, którzy są żywo

zainteresowani Polską i otwierającymi się perspektywami współpracy z nami.

*Zbigniew A. Grochowski  
Małgorzata Peszt-Lesiczka  
Sandomierz*

## ARMADA

# NAJWIĘKSZĄ SZTUKĄ JEST PRACA Z LUDŹMI

W trzeci rok działalności Stowarzyszenie Menedżerów Na Rzecz Zdrowego Miejsca Pracy ARMADA wkroczyło zorganizowaniem w dniach 23-24 stycznia 1999 r. w Wiśle szkolenia kadry kierowniczej ZEW SA. Pomysłodawcą i inicjatorem szkolenia był pełnomocnik zarządu ARMADY Zenon Stube. Tematem szkolenia było podnoszenie umiejętności pracy w zespole. W spotkaniu brało udział 26 osób: m.in. dyrektor ZEW SA. Jerzy Szpineter, kierownicy poszczególnych oddziałów ZEW SA a także konsultant ARMADY Józef Święty, konsultant Ochotniczej Służby Pracowniczej Eugeniusz Stęchły oraz zaproszony gość dyrektor Fundacji SOS Dzieciom Stanisław Cur. Zajęcia prowadziła mgr Danuta Hryniewicz, pedagog i trener psychologiczny.

Należy zaznaczyć, że załoga ZEW SA – co jest ewenementem na skalę krajową – została już przeszkolona w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom oraz promowania profilaktyki, dlatego też szkolenie w Wiśle było kolejnym krokiem w celu urzeczywistnienia idei zdrowego miejsca pracy, czemu służyć ma nauczanie kadry kierowniczej pracy w zespole oraz umiejętnego kierowania zespołem ludzkim. Założeniem, jakie postawili sobie uczestnicy tego dwudniowego seminarium było bycie dobrym i efektywnym kierownikiem (liderem), co wymaga zarówno kompetencji merytorycznych, jak i umiejętności gospodarowania „zasobami” ludzkimi, a także, że kształcenie nowych umiejętności musi być oparte na metodach aktywizujących.

Najważniejszą częścią zajęć był warsztat dotyczący bardzo istotnej dla kadry menedżerskiej umiejętności, a mianowicie zarządzania czasem, siłą

i energią oraz innymi zasobami. *Pierwszy dzień* – mówi psycholog Danuta Hryniewicz – służył pokazaniu wpływu zarządzania na jakość relacji przełożony-pracownik. Menedżerowie na ogół skarżą się na brak czasu, wskutek którego zmuszeni są na pierwszym miejscu postawić zadania produkcyjne. Zajęcia warsztatowe służyły właśnie temu, żeby kierownicy przeanalizowali swój czas pracy, żeby znaleźli taki kawałek w tym czasie, który można by było przeznaczyć ludziom, a nie tylko na zadania produkcyjne. Korzystniejsze dla kondycji psychicznej i fizycznej sprawnego menedżera jest także wygospodarowanie odrobiny czasu dla siebie.

Zdaniem kierownika wydziału obróbki końcowej ZEW SA inż. Czesława Górskiego zwłaszcza zajęcia warsztatowe były bardzo pożyteczne i praktyczne: Wykładu można wysłuchać, potem część z tematów podejmowanych w jego trakcie utrwali się, jednak o części prędzej czy później zapomnimy. Często też to, co mówią wykładowcy, nie ma przełożenia na praktykę. W przypadku tego szkolenia było inaczej. Przede wszystkim dowiedzieliśmy się jak mieć na uwadze dobro człowieka, bowiem zakład to przede wszystkim ludzie, a nie tylko suche dane produkcji. Takie szkolenia poprawiają relacje przełożony-podwładny. Przy umiejętnym podejściu do pracownika, nie wykonuje on powierzonych mu zadań mechanicznie, ale chce wykonać je dobrze, ponieważ ma świadomość, że stojący nad nim przełożony to także człowiek.



Inżynier Górski dodał, że z wielką chęcią wziął udział w tym szkoleniu, ponieważ organizatorzy szkolenia, ludzie związani z ARMADĄ poprzez swoje działania przekonali go do słuszności programu: *Przez 10 lat, od kiedy za sprawą pana Zenona Stube zainteresowano się ludźmi mającymi problemy z nadużywaniem alkoholu na moim wydziale, liczącym 200 osób, uratowano 10 osób, które w pewnym okresie swojego życia były już na dnie. Tylko dwóch pracowników mojego wydziału nie wykorzystało danej im szansy i nie podjęło leczenia, w związku z czym zwolniliśmy ich. Bowiem kiedy przyłapiemy pracownika na spożyciu alkoholu, to zgodnie z regulaminem powinniśmy go zwolnić, ale jeżeli podejmie leczenie, to po trzech miesiącach zostanie przyjęty.*

Drugiego dnia szkolenia podjęte były tematy umiejętności komunikacyjnych i asertywności zachowania, czyli dwie fundamentalne umiejętności kierownicze.

*W pierwszym dniu – mówi prowadząca zajęcia mgr Danuta Hryniewicz – każdy szukał czasu dla siebie i swoich współpracowników, natomiast drugi dzień dotyczący problematyki psychologii w pracy kierownika (lidera grupy) poświęcony był umiejętnościom podnoszenia jakości tych kontaktów. Nawet w wypadku, gdy tego czasu jest mało, obowiązkiem dobrego menedżera jest wykorzystać go tak, by zadowolone były obydwie strony, które są ze sobą w kontakcie. Zdrowe miejsce pracy to są też zdrowe relacje między pracownikami. Informacje zwrotne dotyczące tego, co wspólnie robiliśmy, były dla mnie dowodem, że bardzo efektywnie spożytkowaliśmy ten czas.*

Na potwierdzenie tych słów niech służy wypowiedź inż. Czesława Górskiego: *Żałuję, że to szkolenie trwało tylko dwa dni. Myślę, że powinno trwać co najmniej cztery. Mam nadzieję, że był to tylko wstęp do podobnych szkoleń.*

Z pewnością te dwa dni pozwolą większości, jeśli nie wszystkim, na inne spojrzenie na swoje dotychczasowe postępowanie. Truizmem jest twierdzenie, że człowiek uczy się każdego dnia czegoś nowego, że nie można stanąć w miejscu, boiwn oznacza to stagnację, a z czasem wręcz cofanie się. I ten problem nie dotyczy tylko techniki, której postęp następuje w niesamowitym tempie z dnia na dzień. To samo powinno dotyczyć codziennych relacji między ludźmi w zakładach pracy i w ogóle w normalnym życiu. Największą sztuką jest praca z ludźmi i takie umotywowanie każdej ze stron, by przyniosło to skutek w postaci efektywnej pracy. □

**Tomasz Jurek** – *Gazeta Raciborska*

# BEZ WRÓŻB ŁATWIEJ ŻYĆ



Gdybym miała ułożyć listę rzeczy, od których jestem uzależniona, ciągnęłaby się ona od pierwszej do ostatniej strony „Arki”. To oczywiście nadużycie – nie piję alkoholu, nie używam narkotyków i nie palę papierosów. Ale na przykład, kiedy mam gorsze dni – a mam ich w zasadzie tyle samo, co tych lepszych – poprawiam sobie humor nierozsądnymi zakupami, które bywają zgubne dla mojego budżetu. Jestem też uzależniona od ładnej pogody i przy gorszej trudno mi funk-

cjonować. Jednak najgorszą rzeczą, od której w swoim czasie się uzależniłam, było chodzenie do wróżki. Jakieś dziesięć lat temu z moją przyjaciółką Mańką i z jej mamą wybrałyśmy się do pewnej pani, która z kart przepowiadała przyszłość. To, co usłyszałam bardzo mi się spodobało – miałam wyjść za miłość mojego życia, urodzić chłopca, z potem dziewczynkę, wygrać na loterii albo dostać w spadku fortunę i osiągnąć sukces zawodowy. We wróżbie – prócz tych ogólnych stwierdzeń było też trochę szczegółów, które na moje nieszczęście zaczęły się sprawdzać. Piszę – na nieszczęście – bowiem od momentu, gdy zdałam na studia i dostałam indeks rektorski (miałam wejść do mojej szkoły „innymi drzwiami”), a zaraz potem poznałam bruneta o wielkim nosie, który miał rłatkę z za Buga, zupełnie przestałam się martwić o przyszłość i z aktywnego uczestnika wydarzeń stałam się biernym obserwatorem. W moim przekonaniu wszystko miało przyjść samo, a wielkie szczęście i wielka fortuna były mi po prostu pisane. Przepowiednie dlatego są takie niebezpieczne, że zawsze coś się w nich zgadza – czy to „brunet wieczorową porą”, czy jednorazowa darowizna. W życiu nigdy nie ma łatwo i na wszystko trzeba zapracować, co oczywiście brzmi banalnie, ale minę-

to sporo czasu, nim sama przed sobą niechętnie przyznałam, że w banale bywa coś z prawdy. Póki co, kiedy coś mi nie wyszło w miłości czy w pracy, chodziłam z reklamacją do wróżki, a ona roztaczała przede mną coraz to atrakcyjniejsze wizje tego, co ma nastąpić. Potrafiłam siedzieć godzinami w pokoju i zastanawiać się na co przeznaczę kolejne spadające z nieba pieniądze, albo marzyć, jak to zdobywam nagrody za moje wybitne osiągnięcia. I nie robiłam absolutnie nic, żeby „słowo stało się ciałem”. Równocześnie każda drobniutka porażka sprawiała, że odechciewało mi się żyć (dosłownie) i czułam się oszukana, bo przecież co innego mi obiecano. Tą swoją manią zaraziłam również bruneta z wielkim nosem (który – mówię to dziś z ręką na sercu – wcale nie jest większy niż 90% nosów) i wspólnie wypływaliśmy naszym jachtem, w podróż dookoła wyimaginowanego świata. On znacznie szybciej niż ja otrząsnął się z letargu i zaczął żyć normalnym, zdrowym życiem, w którym marzenia są tylko napędem do działania. Mnie potrzebny był jakiś silny bodziec i, Bogu dzięki, taki się

zdarzył. Spodziewałam się drugiego dziecka, które zgodnie z przepowiednią miało być dziewczynką. Wmówiłam rodzinie, że będziemy mieć Antosię – moja teściowa kupiła nawet parę różowych sukienek. Ale kiedy poszłam na USG, okazało się, że dziewczynka jest jak najbardziej chłopcem. Próbowałam przekonać lekarza, że musiał się pomylić, no bo przecież „wróżka mi powiedziała”, ale nic z tego. „Niech pani idzie do wróżki, może panią zaczaruje” – powiedział. Byłam naprawdę zdruzgotana, no bo przecież ta fortuna wygrana w ruletkę i tak dalej, ale kiedy ochłonęłam, poczułam ogromną ulgę. Zdecydowanie wolę wierzyć, że jestem panią swego losu, niż że wszystko jest zapisane w wielkiej księdze. Z perspektywy czasu widzę, ile świetnych okazji przepuściłam, ile czasu zmarnowałam licząc na to, że w końcu otrzymam podarunek od losu. Dzisiaj nie chadzam do wróżek, staram się mieć realne marzenia i zanadto się do nich nie przywiązuję. O wiele łatwiej mi się żyje. □

*Justyna Bednarek*

## SPIS TREŚCI

|   |    |
|---|----|
| ● Drodzy Czytelnicy .....   | 1  |
| ● Przewodnik po własnym życiu – <i>Wiesław Gomulski</i> .....       | 2  |
| ● „Minnesota Blues” – <i>Krzysztof Jaryczewski</i> .....            | 12 |
| ● Zadośćuczynienie – <i>Wiktor Osiatyński</i> .....                 | 14 |
| ● „Stupeny” znaczy Kroki – <i>Andrzej Korzeniewski</i> .....        | 20 |
| ● O programach pracowniczych z Mikołowa – <i>Tadeusz Rosa</i> ..... | 23 |
| ● Bardzo ważna część świata – <i>Małgorzata S.</i> .....            | 24 |
| ● Pielęgniarka „odwykowa” – <i>Małgorzata Wodiczko</i> .....        | 27 |
| ● Porozmawiajmy o marihuanie – <i>Agnieszka Kłosowska</i> .....     | 28 |
| ● NASZE KSIAŻKI   |    |
| Decyzja należy do ciebie – <i>Renata Durda</i> .....                | 33 |
| ● PROSTO Z MITYNGU  |    |
| Ciężko być bezrobotnym .....  | 35 |
| ● LUDZIE WIERSZE PISZA  |    |
| Żegnaj – <i>Marek AA</i> .....                                      | 38 |
| Tato nasz – <i>Teresa AA</i> .....                                  | 39 |
| ● Amerykańskie kontakty w Niemczech                                 |    |
| – <i>Z. A. Grochowski, M. Peszt-Lesiczka</i> .....                  | 40 |
| ● ARMADA – <i>Tomasz Jurek</i> .....                                | 41 |
| ● Bez wróżb łatwiej żyć – <i>J. Bednarek</i> .....                  | 44 |
| ● Akupunktura w detoksie .....                                      | 46 |