

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 29 ● sierpień 1999 r.

- 10 LECIE KOMISJI
- O CHOROBY ALKOHOLOWEJ
- DR WORONOWICZ
- O NAWROTACH U KOBIET
- CLAUDIA BLACKBURN
- CO TO ZNACZY KOCHAĆ DZIECI?



DZIAŁ TERAPEUTYCZNY
Areszt Śledczy w Warszawie
ul. Rakowiecka 37
tel. 640-81-05

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



Zacznę od gratulacji dla Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce z okazji 25 lecia, uczczonego ogólnokrajowym świętowaniem w dniach 20-22 sierpnia w Poznaniu. Rocznicą ta ma szczególną wymowę, ponieważ nie podkreśla jedynie „istnienia” Wspólnoty AA w Polsce, lecz jej naprawdę żywiołowy rozwój.

Ja osobiście wdzięczna jestem wspólnocie z kilku powodów, z których nie najbliższym jest udział AA w pomaganiu osobom uzależnionym trafić na leczenie, przetrwać terapię, objąć opieką i obdarzyć przyjaźnią po terapii, a potem towarzyszyć na wyboistej drodze „ustawicznego trzeźwienia”, używając sformułowania amerykańskiej autorki Stephanie Brown.

Dzięki AA i programowi Dwunastu Kroków zagościła u nas zupełnie nowa filozofia dobrego życia, możliwa do przyjęcia dla wszystkich – dla ludzi niewykształconych i wyrafinowanych intelektualnie; dla osób należących do jakiejś religii, dla agnostyków, poszukujących i ateistów. Program AA okazuje się dobry dla młodych i starych; dla mężczyzn i kobiet; dla uzależnionych od alkoholu, narkotyków lub innych szkodliwych nawyków, nałogów, przyzwyczajzeń i destrukcyjnych zachowań, do jakich człowiek ma widać nieprzeparte skłonności. Krótko mówiąc, dziś sobie nie wyobrażam pracy z osobami uzależnionymi bez programu AA, bez wspólnoty i bez współpracy z najlepszymi terapeutami, jakich w pracy spotkałam, którymi są trzeźwiejący „aowcy”.

A teraz zapraszam do lektury. Arka i w tym numerze oferuje różnorodny wybór tematów i refleksji, którymi dzieli się z Państwem autorzy znajomi i całkiem nowi. I oczywiście nieustająco zapraszam do współpracy. □

Ewa Woydyłło



10 LAT KOMISJI EDUKACJI W DZIEDZINIE ALKOHOLIZMU I INNYCH UZALEŻNIEŃ

Jesienią 1989 roku Fundacja im. Stefana Batorego otworzyła program, którego celem było propagowanie przede wszystkim wśród profesjonalistów odwykowych wiedzy pomocnej w leczeniu problemów związanych z alkoholem i innymi rodzajami uzależnień.

Komisja działa do dziś, choć zmieniły się środowiska zawodowe, z którymi współpracujemy. Szukamy „białych plam”, czyli grup zawodowych, którym wiedza o uzależnieniach jest potrzebna, ale w ich resortach świadomości tej nadal brak. Zamierzamy nadal wspomagać szkolenia konsultantów służb pracowniczych i menedżerów, uświadamiając im możliwości zapobiegania problemom alkoholowym w miejscu pracy, wpływając przez to równocześnie na uzdrawianie stylu życia w polskich rodzinach; szukamy możliwości



Claudia Blackburn, Bohdan T. Woronowicz, Stefan Johannsson, Ewa Woydyłło, Robert Gamble, Bill Burgin i Wiktor Osiatyński w Pałacu Prezydenckim

dokształcania sędziów i kuratorów sądowych mając przekonanie o ich ogromnej roli motywującej do leczenia wobec osób popełniających wykroczenia pod wpływem alkoholu i narkotyków; wspieramy programy zmniejszenia szkód związanych z narkomanią; stale współpracujemy z więziennictwem i innymi służbami mundurowymi, niektórymi uczelniami oraz duchowieństwem; wspomagamy inicjatywy wydawnicze oficyn zajmujących się publikacją popularnej literatury na temat uzależnień.

Od czterech lat proporcje aktywności przesuwamy jednak z kraju na zagranicę. W Polsce powstały bowiem potężne instytucje i struktury dysponujące ogromnymi pieniędzmi państwowymi, a przy tym AA rozrosło się już do niemal półtora tysiąca grup w całym kraju – nie ma więc potrzeby dublowania ich roli i zadań. Nawiązujemy współpracę z innymi fundacjami społeczeństwa otwartego starając się zwłaszcza w krajach dawnego ZSRR i Europy po-socjalistycznej podnosić poziom wiedzy o uzależnieniach. Tym sposobem Komisja pomaga w tych krajach w podobny sposób, w jaki pomagali nam w naszych początkach wybitni terapeuci zagraniczni prowadząc u nas seminaria oraz szkoląc polskich fachowców na stażach i praktykach w ośrodkach zagranicznych.

Jubileusz 10 lecia Komisja uczciła wyrażając wdzięczność pięciu osobom, które przyczyniły się do wcielenia w życie naszego głównego celu, czyli unowocześnienia metod leczenia uzależnionych i współuzależnionych w oparciu o filozofię i program Dwunastu Kroków AA. Na naszą prośbę 6 lipca 1999 r. Prezydent RP Aleksander Kwaśniewski nadał wysokie odznaczenia państwowe:

1. Claudii Blackburn (Pensylwania, USA) za warsztaty prezentujące metody pracy z rodzinami alkoholików;
2. Billowi Burginowi (Minnesota, USA) za pomoc w utworzeniu w polskich zakładach karnych ośrodków terapii uzależnień „Atlantis”;
3. Stefanowi Johannssonowi (Islandia) za pokazanie, jak wprowadzić Dwanaście Kroków AA w profesjonalne programy terapii uzależnień;
4. Robertowi Gamble (Boston, USA, obecnie Poznań) za wspieranie finansowe i merytoryczne staży w USA i szkoleń KEA;
5. Bohdanowi T. Woronowiczowi (Warszawa) za to, że jako pierwszy w Polsce wprowadził w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie program terapeutyczny oparty na partnerstwie z AA i wykorzystaniu filozofii Dwunastu Kroków w leczeniu osób uzależnionych i ich rodzin. □

Warszawa, 15 lipca 1999 r.

Wiktor Osiatyński

Dyrektor KEA (1989-1994)

Ewa Woydyłło

Koordynatorka Szkoleń KEA

(od 1989 r.)

ALKOHOLIZM TO CHOROBA



Polska należy do światowej czołówki krajów mających największe sukcesy w leczeniu osób uzależnionych od alkoholu. Leczenie jest bezpłatne i obejmuje szereg elementów. Mamy znakomitych specjalistów terapii uzależnień – lekarzy, psychologów, psychoterapeutów. Dziś niewiele państw europejskich może z nami konkurować, ale stworzenie tak sprawnego systemu wymagało heroicznej pracy wielu ludzi. Jednym z nich jest dr med. Bohdan T. Woronowicz.

– *Wtedy, kiedy ja zaczynałem pracę, jakieś dwadzieścia pięć lat temu, wstyd było powiedzieć w środowisku, wśród lekarzy, że pracuje się z alkoholikami, wspomina doktor Bohdan T. Woronowicz. – Takich lekarzy traktowało się jak siódmy sort.*

Do dzisiaj wiele osób uważa, że alkoholizm to nie choroba, tylko wstydliwa cecha charakteru.

Doktor Woronowicz trafił do poradni antyalkoholowej, jak sam twierdzi, przez przypadek.

Zaraz po studiach rozpoczął pracę w klinice psychiatrycznej. Wkrótce założył rodzinę i okazało się, że nie wystarcza pieniędzy na życie. Pytał więc kolegów, czy nie wiedzą czegoś o dodatkowej pracy i tak trafił do poradni odwykowej działającej przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Rozmowa z panią doktor, która kierowała poradnią była krótka.

– *Powiedziałem, że nie wiem na czym polega leczenie alkoholików i prawdopodobnie muszę przejść jakieś przeszkolenie. Pani doktor uznała, że to zbyteczne.*

„Zaraz się pan zorientuje, kolego, na czym polega nasza praca”.

Po chwili wszedł pierwszy chory. Pani doktor siedziała za biurkiem, ja obok niej, pacjent naprzeciw nas.

Lekarka spokojnie, acz stanowczo rozpoczęła swoją kwestię.

„Panie Kaziu, ja tyle razy prosiłam, żeby pan nie pił i co? Pan wie, że to szkodzi i na wątrobę i na nerki i na serce.

– Pani doktor, jak Boga kocham, to już ostatni raz.

– No dobrze, panie Kaziu, proszę przyjąć antykol i już więcej nie pić.

Proszę pamiętać o codziennym zażywaniu antikolu.

– Dobrze pani doktor, już nigdy, ani kropelki” – *odpowiedział skruszony pacjent i oboje rozstali się w poczuciu dobrze spełnionego obowiązku.*

„Następny, krzyknęła pani doktor”.

Kolejna wizyta wyglądała podobnie.

„Pani Krysiu, zaczęła zirytowana pani doktor. Przecież na ostatniej wizycie obiecała pani mnie i mężowi, że to ostatni raz, a teraz słyszę, że znowu pani pije!

Przecież już raz pani wyleciała z pracy, po co to pani!

Antikol codziennie i następny.

Po trzech takich wizytach pani doktor zwróciła się do mnie.

„I widzi pan, panie kolego, jakie to proste. Tam jest pana gabinet proszę zacząć przyjmować”.

Tak zaczęła się praca doktora Woronowicza z osobami uzależnionymi od alkoholu. Czytał specjalistyczną literaturę i starał się nadać sens wykonywanej pracy. Doktor Woronowicz zdawał sobie sprawę, że dotychczasowe metody leczenia są nieskuteczne. Poszukiwał więc innych rozwiązań. Ogromnym sukcesem było jeżeli pacjent nie pił przez kilka miesięcy. Najpierw pojawiał się w gabinecie rozdygotany, trzęsący się, z zapłakaną żoną i z przerażonym dzieckiem. Po jakimś czasie przychodził świeży, ogolony, zrelaksowany. Trudno było

się spodziewać, że nie wróci do alkoholu, ale warto było pracować dla tych kilku miesięcy spokoju i normalności w rodzinie chorego. Niewątpliwie duże znaczenie miało też to „coś”, osobowość lekarza. Doktorowi Woronowiczowi pacjenci wierzyli, mówili mu prawdę, przyznawali się do swojej bezradności.

Po kilku latach poszukiwań skutecznych metod leczenia nastąpił pierwszy przełom. W 1975 roku utworzono oddział dzienny dla alkoholików działający przy Instytucie Psychiatrii. Umożliwiło to zastosowanie psychoterapii w leczeniu alkoholizmu. Nie było wówczas ani literatury, ani doświadczeń w tego typu działaniach. Wykorzystywano więc doświadczenia psychiatrów z kliniki nerwic, którzy stosowali już psychoterapię w swojej praktyce.

Przesiewzięcie to dało nadspodziewanie dobre rezultaty.

– *Osoby, które kończyły oddział dzienny wracały do mnie, do poradni. Ludzie ci szukali wsparcia, bali się nawrotu choroby. Po psychoterapii nabierali dystansu do siebie, do tego co ich w życiu spotkało. Rozmawialiśmy jak partnerzy. Z niektórymi pacjentami zaprzyjaźniałem się. Zrozumiałem wtedy, że moja wiedza jest bardzo mała i niewystarczająca. Postanowiłem wciągnąć do współpracy niepijących alkoholików. Wymyśliłem wtedy, że wspólnie, ja i mój niepijący od trzech lat pacjent, będziemy tera-*

peutami. On, pod moim okiem miał przekazywać swoje doświadczenia i umiejętności pokonywania nałogu, tym, którzy dopiero przychodzili się leczyć. Wielu niepijących alkoholików bardzo zaangażowało się w ten projekt.

Razem przez wiele miesięcy pracowaliśmy nad przygotowaniem programu.

Jednym z efektów tych działań było powstanie, przy oddziale dziennym, klubu abstynenta.

Był to koniec 79 roku. Zostałem wtedy ordynatorem zespołu leczenia odwykowego.

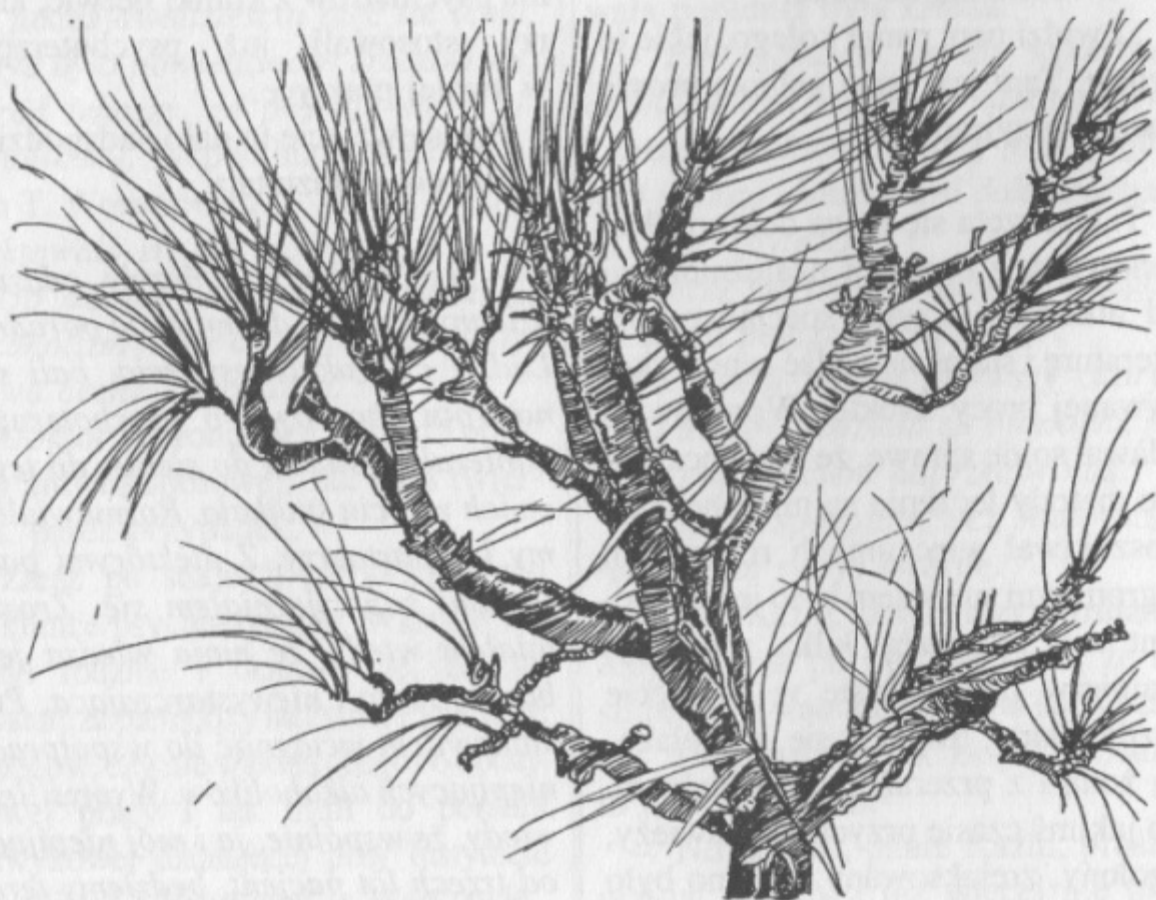
Kolejnym przełomowym wydarzeniem było spotkanie związane z jubileuszem Poznańskiego Stowarzyszenia Abstynentów.

– Pojechaliśmy tam wszyscy, ja i pacjenci z oddziału dziennego także cały personel. Siedzieliśmy na ogromnej sali w tłumie ludzi. Co chwilę ktoś podnosił rękę i zabierał głos.

Wszyscy zaczęli tak samo:

- mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem,
- mam na imię Dorota i jestem alkoholiczką, i dopiero potem mówili o swoich przeżyciach.

Byłem zbulwersowany. Każdy z moich pacjentów był w stanie na psychoterapii powiedzieć o sobie wszystko, nawet, że jest bandytą, gwałcicielem, złodziejem, ale za żadne skarby nie powiedział, że jest alkoholikiem. Pamiętam, że jeden z moich pacjentów usiłował powiedzieć coś



takiego o sobie, ale nie mogły mu te słowa przejść przez gardło. W końcu twarz nabiegła mu krwią, zaczął ciężko oddychać, a ja obawiając się np. wylewu, zmieniłem temat.

Pomyślałem więc, że ten poznański wymóg mówienia o sobie „jestem alkohikiem” jest okrucieństwem, które wymaga obnażenia tego co ci ludzie najbardziej chcą ukryć.

Zacząłem rozmawiać z kolegami psychologami, psychiatrami z Poznania na ten temat. Wtedy dowiedziałem się, że to są Anonimowi Alkoholicy. Dostałem materiały na temat działalności takich grup i postanowiłem założyć je w Warszawie.

O dziwo znalazłem sprzymierzeńców wśród samych pacjentów, którzy byli ze mną na tym spotkaniu. Podało im się, że można tak spokojnie, bez zażenowania mówić o swoim alkoholizmie. Już po kilku miesiącach zorganizowaliśmy pierwsze w Warszawie spotkanie Anonimowych Alkoholików. Na początku spotkania odbywały się po godzinach, na naszym oddziale dziennym. Nie mogłem uczestniczyć we wszystkich i pracować okrągłą dobę. Postanowiłem więc wydawać klucze do oddziału. Wytypowałem trzech pacjentów, którym ufałem i upoważniłem ich do pobierania kluczy. To było ogromne ryzyko. Wiązało się z powierzeniem im odpowiedzialności za cały majątek oddziału, znajdującą się tam aparaturę i leki. Moi koledzy po fachu jak się o tym dowiedzieli prorokowali, że skończę w kry-

minale razem z pacjentami. Tymczasem dziewiętnaście lat minęło i nic nie zginęło.

To właśnie moi byli pacjenci postanowili rozszerzyć sieć tych grup AA.

W 1982 roku zorganizowali konferencję klubów abstynenckich, zaczęli się organizować i dzisiaj mamy w samej Warszawie 150 grup Anonimowych Alkoholików.

Grupy Anonimowych Alkoholików (AA), umożliwiły stworzenie spójnego i skutecznego systemu wychodzenia z alkoholizmu. Koncepcja zdrowienia proponowana przez Wspólnotę AA nosi nazwę Dwunastu Kroków. Program ten pomaga zrozumieć istotę uzależnienia oraz samego siebie, umożliwia analizę kontaktów z innymi ludźmi, wspiera własny rozwój i daje wskazówki, w jaki sposób można osiągnąć trzeźwość.

Doktor Woronowicz uczynił program Dwunastu Kroków podstawą terapii w swoim ośrodku. Metodę tę wymyślili sami alkoholicy. Chory, stosując terapię tak zmienia sposób swojego myślenia i pojmowania świata, aby regulowanie stanów emocjonalnych było możliwe bez alkoholu.

W 1986 roku, pastor Robert Gamble, który zaangażowany był w tworzenie podobnych grup w Stanach Zjednoczonych, zaprosił doktora Woronowicza i kilku innych polskich specjalistów do siebie.

– Byłem w największych amerykańskich ośrodkach leczenia uzależ-

nień. Przyglądałem się pracy specjalistów z za oceanu. Do dziś uważam, że tylko Amerykanie wyprzedzają nas w tej dziedzinie. Nic dziwnego, u nich pierwsze grupy AA powstały w 1935 roku, u nas prawie pięćdziesiąt lat później. W Stanach zobaczyłem, że terapeutami są głównie niepijący alkoholicy, którzy zostali odpowiednio przeszkoleni. Ten system sprawdzał się najlepiej.

Doktor Woronowicz, po powrocie do Polski, jako pierwszy zatrudnił na etatach w swoim ośrodku trzeźwych alkoholików. Aby pokonać pewne biurokratyczne przeszkody nazwano ich instruktorami terapii pracą.

Kolejną innowacją było zaangażowanie rodziny w proces zdrowienia alkoholika.

Dużą popularność zyskało sobie w Polsce podjęcie do alkoholizmu wg tzw. Modelu Minesota, którego propagowaniem zajął się doktor Woronowicz. Polega on na:

- traktowaniu alkoholizmu jako choroby niezawinionej, pierwotnej (nie jest to przejaw innych zaburzeń, po których rozwiązaniu przestanie ona istnieć), postępującej, przewlekłej i śmiertelnej, na której powstanie złożyło się wiele czynników (polietiologia);
- przekonaniu, że wstępna motywacja nie decyduje o przebiegu i wynikach leczenia;
- uznawaniu, że jednym z najważniejszych objawów choroby jest zaprzeczanie (często słyszy się, że

alkoholizm to choroba zaprzeczeń i nawrotów), przy czym zaprzeczanie istnienia choroby dotyczy również otoczenia chorego;

- dążeniu do umożliwienia pacjentowi identyfikacji z objawami choroby oraz wywołaniu potrzeby dokonania zmian w jego życiu;
- stawianiu jako celu długofalowego dożywotniej abstynencji od wszelkich substancji psychoaktywnych;
- tworzeniu zespołu terapeutów z profesjonalnie przeszkolonymi trzeźwiejącymi alkoholikami „w roli głównej”;
- wykorzystywaniu filozofii Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Programu Dwunastu Kroków;
- włączeniu do procesu terapeutycznego osób najbliższych.

– *Wiele już wiadomo o chemicznych uwarunkowaniach alkoholizmu. W dużym uproszczeniu wygląda to tak:*

Wypity alkohol w organizmie człowieka zamienia się w aldehyd, związek chemiczny 30 razy bardziej trujący od alkoholu. Aldehyd może spowodować długi i silne działanie euforyzujące bez wyraźnych objawów zatrucia. Na drugim biegunie jest reakcja przeciwna. Aldehyd nie spowoduje reakcji euforyzującej natomiast daje silne i długotrwałe zatrucie. Oczywiście jest, że w pierwszym przypadku człowiek znacznie łatwiej wpadnie w uzależnienie. Ten drugi nie będzie sięgał po alkohol ponieważ źle się po nim czuje. Naturalnie wyróżniamy

wiele innych wariantów reagowania na aldehyd. Zawsze jednak bierzemy pod uwagę czas trwania reakcji i nasilenie doznań.

Coraz częściej mówi się, że alkoholizm dotyczy kilkakrotnie większej grupy osób niż podają oficjalne statystyki.

W środowiskach inteligenckich jest skutecznie ukrywany przez wiele lat. Doktor Woronowicz wymienia kilka poważnych objawów ostrzegawczych, na które należy zwrócić uwagę ponieważ wiele osób chorych lub zagrożonych chorobą alkoholową nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia.

– *O postępującym uzależnianiu się od alkoholu świadczą następujące objawy:*

- *stwierdzenie, że alkohol „coś mi w życiu załatwia”, odpręża, daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, zmniejsza poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie;*
- *poszukiwanie i organizowanie okazji do wypicia alkoholu, picie z chciwością, powtarzające się przypadki upicia;*
- *picie alkoholu w pracy;*
- *zwiększająca się tolerancja na alkohol tzw. mocna głowa;*
- *trudności z odtworzeniem tego co działo się podczas picia alkoholu;*
- *picie alkoholu w samotności i świadome ukrywanie swojego picia;*
- *podejmowanie prób ograniczenia picia;*
- *unikanie rozmów nt. swojego picia, a później reagowanie gniewem*

bądź agresją na sygnały z otoczenia;

- *rozdrażnienie w sytuacjach, kiedy dostęp do alkoholu jest ograniczony;*
- *prowadzenie samochodu po wypiciu niewielkiej nawet ilości alkoholu.*

Są to wszystko objawy upośledzenia kontroli nad piciem.

Wyróżnia się trzy podstawowe wzorce patologicznego używania alkoholu:

- 1. regularne, codzienne spożywanie dużych ilości;*
- 2. regularne, ciężkie picie sobotnio-niedzielne;*
- 3. okresy trzeźwości przeplatane ciągami trwającymi tygodnie lub miesiące.*

Doktor Woronowicz uważa, że stereotyp alkoholika z marginesu społecznego utworzył się pod wpływem nieodpowiedzialnych poczynań mediów. Dziennikarze publikują sensacyjne historie przyprawione zbrodniami, które dokonywane są pod wpływem alkoholu i utrwalają pogląd, że w tzw. normalnych środowiskach alkoholizm jest czymś sporadycznym.

Alkoholizmem dotknięte są wszystkie grupy społeczne. Wydaje się, że wśród ludzi uprawiających prestiżowe zawody problem ten jest szczególnie nasilony. Bardzo dużą grupę stanowią poważni biznesmeni, prawnicy, politycy, lekarze, dziennikarze, którzy po dniu pełnym stresów relaksują się małym, a potem większym kieliszkiem alkoholu.



Nieco innym problemem jest alkoholizm kobiet, które ze względów kulturowych często piją w ukryciu. Robią wszystko co do nich należy, czekają, aż mąż i dzieci zasną i wtedy piją. Po pewnym czasie przychodzi kac i jeszcze szklaneczka rano.

Dziś zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia mówi się raczej o uzależnieniu od substancji psychoaktywnych ponieważ alkoholizm wiąże się często z lekomanią czy narkomanią.

– *Jeżeli człowiek żyje tak, że nie może poradzić sobie bez tych substancji to powinien zacząć inaczej żyć. To jest jedyna droga do wyzdrowienia. Nieprawdą jest, że mając lat pięćdziesiąt czy sześćdziesiąt nie można się zmienić. Mam pacjentów, którzy zaczęli żyć naprawdę po sześćdziesiątce i dopiero wtedy się odnaleźli, poczuli się spełnieni i szczęśliwi. Wśród nich są ludzie, którzy mają poważne zmiany organiczne w mózgu, ale i tak wiedzą gdzie szukać kogoś życzliwego, bezpiecznego miejsca, gdzie szukać wsparcia i pomocy. Nie ma ludzi, którym nie można pomóc, tylko nie zawsze potrafimy znaleźć*

sposób czy drogę do jakiegoś człowieka. A tak naprawdę najgorzej jest jeżeli oni nie chcą uczestniczyć w naszych poczynaniach.

Człowiek, który ma poczucie bezpieczeństwa, jest zadowolony z siebie nie potrzebuje podpórek, alkoholu czy innych środków. Psychoterapia stanowi klucz do zidentyfikowania problemu czyli przyczyny uzależnienia i daje szansę na ich rozwiązanie. Anonimowi Alkoholicy mają bardzo mądrą modlitwę o pogodę ducha:

„abym godził się z tym czego nie mogę zmienić, abym miał odwagę zmieniać to co mogę zmienić” i o mądrość „abym odróżniał jedno od drugiego”.

Doktor Bohdan T. Woronowicz, psychiatra, ordynator Ośrodka Leczenia Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, został uhonorowany przez Prezydenta RP Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

W materiale wykorzystano fragmenty książki dr Bohdana T. Woronowicza pt. „Alkoholizm jest chorobą”.

Podczas wizyty w Polsce w lipcu br. Claudia podzieliła się z polskimi terapeutami swymi doświadczeniami i wynikami badań na temat wpływu płci na przebieg i skuteczność leczenia odwykowego.

NAWROTY CHOROBY A PŁEĆ



U kobiet uzależnionych występują znamienne różnice – w porównaniu z mężczyznami – pod względem sposobu używania substancji uzależniających, tempa nasilania się objawów choroby oraz potrzeb, jakie należy uwzględnić w terapii. Terapeuci nie zwracają niestety uwagi na owe szczególne aspekty dotyczące kobiet uczestniczących w leczeniu.

To niezrozumienie i wynikające zeń nieodpowiednie podejście do uzależnionych kobiet jest najwyraźniej widoczne w kwestii zapobiegania nawrotów choroby. Zbyt mało uwagi zwracamy podczas indywidualnego planowania terapii (głównie pomocy szpitalnej), sprawom ściśle związanym ze specyfiką ról życiowych oraz innych aspektów płci, mających ogromny wpływ na realizację zaleceń terapeutycznych niezbędnych dla trwałego utrzymywania abstynencji i dalszego powrotu do zdrowia.

Historycznie rzecz biorąc, kliniczne programy terapeutyczne układane były pod kątem potrzeb mężczyzn stanowiących przeważającą większość pacjentów odwykowych. I dzisiaj, nawet w wydzielonych ośrodkach lub oddziałach dla kobiet uzależnionych, królują regulaminy, programy i metody wypracowane z myślą o mężczyznach. Tymczasem liczba pacjentek w leczeniu odwykowym w ostatnich latach wzrasta, obserwujemy wysoki procent niepowodzeń (nawrotów choroby) u kobiet poddawanych terapii odwykowej, trzeba więc programy dostosować do specyficznych potrzeb kobiet, ich ról życiowych i utrudnień z nimi związanych. Dotyczy to całego procesu powstrzymywania uzależnienia – od momentu interwencji i wstępnej motywacji do podjęcia leczenia, aż po działania nastawione na zapobieganie nawrotom choroby.

Zwiększenie skuteczności terapii kobiet uzależnionych możliwe będzie dzięki wprowadzeniu zmian w zakresie następujących kwestii:

Wsparcie i współdziałanie w zdrowieniu ze strony najbliższego otoczenia, związki uczuciowe i rodzinne. Chodzi o odpowiedź na pytania: Czy jej aktualne otoczenie sprzyja dalszemu używaniu alkoholu (lub innych środków)? Czy jej uzależnienie może mieć związek z nałogiem lub nawykami partnera lub innych osób w rodzinie? Jak życzliwi są krewni i przyjaciele rodziny? Czy ma krąg dobrych znajomych? Czy do innych kobiet odnosi się nieufnie? Czy potrafi zwracać się o pomoc?

Te pytania obejmują sprawy mające ogromny wpływ na przebieg zdrowienia. Nawrót choroby u kobiet najczęściej wiąże się z charakterem najbliższych związków uczuciowych. One też częściej niż mężczyźni są porzucane i zostają same z powodu swego uzależnienia.

Czynniki związane z utrzymaniem. Czy jest odpowiedzialna za swoje utrzymanie? Czy sposób zarobkowania sprzyja utrzymaniu trzeźwości? Czy ma na utrzymaniu dzieci? W jakich warunkach aktualnie żyje? Czy cierpi z powodu ubóstwa? Czy w aktualnych warunkach materialnych łatwiej jej żyć w nałogu czy w trzeźwości?

Z powodu uwarunkowań kulturowych i obyczajowych kobietom z reguły trudniej zmienić sposób życia. Analizy nawrotów choroby wskazują, że kobietom często nie udaje się wydostać z krzywdzących związków z mężczyznami między innymi dlatego, że trudniej im uzyskać pełną materialną samodzielność. W konsekwencji, kobiety często poświęcają trzeźwość i zdrowie, powracając do niezdrowych, współuzależnionych układów rodzinnych.

Poczucie własnej wartości i wstyd. Wiele badań psychologicznych potwierdza odnoszenie się społeczeństwa do uzależnionych kobiet ze szczególną pogardą i niechęcią. To silne negatywne piętno znajduje wyraz w rozpowszechnionym stereotypie kobiety alkoholiczki czy narkomanki jako istoty amoralnej i zepsutej. Niestety stereotyp ten rzutuje na obraz własnej osoby u większości kobiet uzależnionych. Stopień trudności towarzyszący utrzymaniu abstynencji jest wprost proporcjonalny do uczucia wstydu, braku samouznanie i wiary w siebie oraz przekonania o własnej bezwartościowości również „na trzeźwo”. Kobietom pragnącym wyzdrowieć z uzależnienia trudno jest zbudować poczucie wartości, nie mówiąc już o uzyskaniu pozytywnej tożsamości.

Urazy psychiczne, fizyczne i seksualne. Często nawroty choroby u kobiet wiążą się ze stresem wywołanym przez niemożność uwolnienia się od obsesyjnego wspomnienia doznanych w przeszłości ciężkich urazów. Kobiety w ogóle, a uzależnione w szczególności, są niestety potencjalnymi ofiarami różnych form przemocy. Ważne jest więc uwzględnienie w wywiadzie diagnostycznym wcześniejszych stresorów i całej historii traumatycznych



doświadczeń, a także rozpoznania ewentualnych śladów psychicznych mogących stać się przeszkodą w trzeźwieniu.

Problemy psychologiczne. Uzależnione kobiety częściej mówią o cierpieniu na depresję i zaburzenia lękowe niż mężczyźni. Istotnie, depresja dotyka wiele kobiet w różnych okresach życia, a zatem mogą one częściej szukać sposobów „samoleczenia”. Alkohol jest jednym z łatwo dostępnych i z początku dość skutecznych środków łagodzących depresję, co właśnie u wielu kobiet może zapoczątkować proces uzależnienia.

Do nawrotu choroby dojdzie nieuchronnie, jeżeli depresja lub stany lękowe u pacjentki pozostaną nierozpoznane lub pominięte w procesie terapii podstawowej. Niezbędna jest też odpowiednia edukacja na temat zagrożeń dla trzeźwości wynikających z kolejnych prób „samoleczenia” za pomocą środków zmieniających nastrój.

Różnice biologiczne. U kobiet dochodzi szybciej niż u mężczyzn do poważnych medycznych konsekwencji i nasilenia się ostrych objawów uzależnienia. Z badań wynika, że kobiety nadużywające alkoholu znacznie prędzej cierpią na takie poalkoholowe dolegliwości jak marskość wątroby, zapalenie trzustki, choroba wrzodowa itp. Dodatkowo jeszcze, w związku z cyklem hormonalnym, młode kobiety często używają różnych środków chemicznych (w tym także alkoholu) dla złagodzenia napięcia przedmenstruacyjnego.

Z tego krótkiego omówienia kilku ważnych aspektów dotyczących życia i społecznego funkcjonowania kobiet wynika, że powinniśmy w pracy

z kobietami uzależnionymi uwzględniać ich szczególne potrzeby. Ta nowa perspektywa ułatwi indywidualne planowanie zarówno samego przebiegu terapii, jak i dalszego postępowania naszych pacjentek tak, by umiały sobie poradzić z wszystkimi problemami osobistymi, rodzinnymi i społecznymi bez powracania do nałogu. □

NASZE KSIĄŻKI

Fragment przygotowywanej do druku książki rozmów Wojciecha Maziarskiego z osobami, którym udało się wyzdrowieć z alkoholizmu.

ELŻBIETA

Czy pamiętasz, jak się w twoim życiu zaczął alkohol?

Pamiętam, bo to była bardzo oficjalna ceremonia. Skończyłam 18 lat i wtedy rodzice pozwolili mi i moim gościom ze szkoły wypić lampkę szampana. Wcześniej nie miałam z alkoholem żadnego kontaktu. Także w moim domu i rodzinie nie było go. Od wielkiego dzwonu, przy jakichś uroczystościach rodzice wypijali kieliszek. Nie wiem, czy moja mama, która ma dziś 74 lata, przez całe swoje życie wypila w sumie pół litra wódki.

Opowiedz o swojej rodzinie.

Mama urodziła mnie w 1949 r. i od razu zostawiła u dziadków w Łodzi, a sama wróciła do Warszawy. Rodzice robili tu kariery, ojciec jest profesorem pedagogiki. Osiem lat później urodził się mój brat. W tym czasie mieszkałam już w Warszawie z rodzicami.

Ile lat spędziłaś u dziadków?

Sześć. Oni bardzo mnie kochali i bardzo o mnie dbali. To był ciężki, powojenny okres, a ja miałam wszystko, o czym tylko można było w tamtych czasach marzyć. Gdy wiele lat później zaczęłam się leczyć z uzależnienia, wręcz wstydziłam się, gdy porównywałam swoje wspomnienia z dzieciństwa ze wspomnieniami koleżanek i kolegów z terapii. Oni często żyli w strasznym niedostatku, a ja miałam wszystko, dostawałam słodczyce, śmietanę i mleko w proszku z zachodnich paczek z pomocą humanitarną, do swojej dyspozycji miałam 15 metrowy pokój w mieszkaniu dziadków.

Do momentu, gdy zaczęłam trzeźwieć, wydawało mi się, że miałam cudowne dzieciństwo...

A potem nagle odkryłaś coś, co zmieniło twój sposób patrzenia na tamten okres?

Tak. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że żyłam w rodzinie zastępczej. A teraz już chyba jest za późno, bym zdołała nawiązać z mamą emocjonalny kontakt.

Przez te sześć lat rodzice nie odwiedzali cię u dziadków?

Pamiętam tylko ich przyjazdy z okazji świąt Wielkiej Nocy i Bożego Narodzenia. Gdy skończyłam pięć lat, dwa razy wzięli mnie latem na dwutygodniowe wczasy. Raz byłam z nimi w Szklarskiej Porębie i raz w Międzyzdrojach.

Pamiętam, że na ostatnie święta Bożego Narodzenia spędzone u babci mama przywiozła mi w prezencie lalkę, której zamykały się oczy. To w tamtych czasach była bardzo droga i niespotykana zabawka. A ja tej lalce wydłubałam oczy. Babcia strasznie na mnie nakrzyczała. Wtedy nie miałam pojęcia, dlaczego to zrobiłam. Dopiero dziś rozumiem, co chciałam w ten sposób powiedzieć. Później długo jeszcze byłam przekonana, że miałam cudowne dzieciństwo.

A z dziadkami jaki miałaś kontakt emocjonalny?

Wspaniały. Do dziś czuję do dziadka urazę, że umarł. Stało się to na niespełna rok przed tym, jak rodzice zabrali mnie do Warszawy. Opiekowałam się też babcią, gdy w 1989 r. umierała tu, w Warszawie. Stwierdziłam wtedy, że nie umiałabym się tak opiekować mamą. Po prostu nie nauczyłam się jej kochać.

Dlaczego? Przecież od szóstego roku życia mieszkałaś już z rodzicami. Mnóstwo małych dzieci wychowuje się u dziadków i nie ma to aż tak niszczącego wpływu na ich relacje z rodzicami. Ja sam jeszcze do pierwszej klasy podstawówki chodziłam u dziadków, dopiero później rodzice wzięli mnie do siebie.

Przyjechałam do rodziców do Warszawy i powieszono mi klucz na szyi. Mama stwierdziła, że sama sobie poradzę, bo jestem grzeczną i inteligentną dziewczynką. Ona już wtedy pracowała w Urzędzie Rady Ministrów, wracała późno i nie miała czasu, żeby się mną zajmować.

W tym momencie, gdy z tobą rozmawiam, przypomniał mi się z tamtego okresu incydent, kiedy mama bardzo długo nie wracała, a ja bałam się siedzieć sama w domu. Wysłałam więc na podwórko, żeby tam na nią zaczekać – i zgubiłam klucz. Jeszcze bardziej zaczęłam się bać tego, co mama mi za to zrobi. Nie przyznałam się jej nawet, że wysłałam przed dom ze strachu, powiedziałam tylko, że czekam cały dzień na ulicy, bo zgubiłam klucz. Chodziła z latarką i szukała go.

Dlaczego się bałaś, „co ona ci za to zrobi”? Surowo cię karała?

W ogóle się bałam i byłam zagubiona. W Łodzi przyzwyczaiałam się do tego, że dziadkowie tylko mną się zajmowali, całe ich życie obracało się wokół mnie, a tutaj nikt się mną nie interesował. Czułam chłód. Miałam się tylko uczyć.

Przez całą podstawówkę o godzinie 20 miałam być już w łóżku, potem zaś – aż do chwili, gdy wyszłam za mąż – o dziesiątej wieczorem musiałam być w domu. Raz zdarzyło mi się wrócić później, gdy wyszłam na randkę z moim chłopakiem, a późniejszym mężem. W domu dostałam za to po twarzy i więcej już nie próbowałam naruszyć tej „świętej” godziny.

W domu nie robiło się wspólnych generalnych porządków. Każdy sam miał dbać o swój kąt, żeby się błyszczał. Ojciec potrafił mnie w nocy zerwać z łóżka, jeśli buty były nie wyczyszczone albo ubranie nie wyprane.

Gdy miałam osiem lat, urodził się mój brat. Zajmowałam się nim, później chodziłam nawet na wywiadówki, bo rodzice robili kariery.

A jakie są emocjonalne związki twojego brata z rodzicami?

Myślę, że on jest uczciwszy ode mnie, bo gdy rok temu mama ciężko chorowała, ja jednak poszłam do niej, a on oświadczył, że nic go to nie obchodzi. „Nie licz na to, że jej zapomnę nasze dzieciństwo” – powiedział mi. W pierwszej chwili pomyślałam sobie, że jest podły, ale później przypomniałam sobie, że to ja go wychowywałam, a nie dziadkowie. Mnie babcia mówiła, że rodziców trzeba kochać, a jemu nikt tego nie powiedział.

Zresztą zapłacałam za to babcine wychowanie strasznymi wyrzutami sumienia. Myślałam tak: skoro nie jesteśmy z mamą sobie bliskie, to widocznie nie kocham jej tak jak trzeba, jestem złą córką. Czułam się winna.

Ci dziadkowie to byli rodzice mamy czy taty?

Mamy.

Oni akceptowali to, jaki jest stosunek mamy do ciebie?

Oni chyba przeczuwali, że w Warszawie będzie mi źle. Babcia walczyła jak lew, żeby mama nie zabierała mnie do Warszawy. Podśluchałam jedną z ich rozmów. Babcia mówiła mamie, że nie da sobie rady, że nie potrafi pogodzić pracy z wychowywaniem dziecka, że lepiej będzie, jeśli zostanę u nich. Babcia dobrze знаła swoją córkę i musiała wiedzieć, że absolutnie nie nadaje się do pełnienia roli matki.

Niejednokrotnie zastanawiałem się, dlaczego właściwie mama tak zaparła się, żeby mnie zabrać z Łodzi. Może przez próżność, bo chciała, żeby jej dziecko kończyło szkołę w Warszawie? Nie mam pojęcia.

Czy rekompensowałaś sobie jakoś brak bliskich związków emocjonalnych z mamą? Miałaś jakieś serdeczne przyjaciółki czy koleżanki w szkole?

Już w czasie, gdy mieszkałam u dziadków, nauczyłam się, że nie wolno mi się bawić z kim chcę. Dziadkowie mieszkali w czynszowej kamienicy

i wyraźnie mi powiedzieli, z kim wolno mi się zadawać. W sumie były to dwie dziewczynki, z którymi mogłam się spotykać w domu.

Pamiętam, że tam na parterze mieszkał stróż, który miał piątkę dzieci. Te dzieci zawsze bawiły się przed domem, robiły z papieru łódki i puszczały je do rynsztoka. Ja patrzyłam na nich z balkonu i marzyłam, żeby pójść do nich – ale



nie było mi wolno. Raz tylko udało mi się wyjść z koleżanką na dwór, łączyłyśmy po drzewach, podarłam sukienkę i babcia w domu zrobiła mi straszną drakę.

Babcia zawsze ubierała mnie w sukienki z białymi kołnierzykami, koronkami, falbankami. Wyglądałam jak dziecko z XIX wiecznych powieści dla pensjonarek. Zresztą takie właśnie powieści babcia czytała sama i dawała do czytania mnie.

Jakie miałas towarzystwo, gdy już mieszkałaś z rodzicami w Warszawie?

Mama też mi mówiła, z kim mam się nie zadawać, tak więc w praktyce miałam tylko dwie bliższe koleżanki, a potem jeszcze trzecią. Ale nie czułam się odtrącona, nie byłam na marginesie klasowego towarzystwa. Uczyłam się znakomicie. Przez całą podstawówkę miałam same piątki. Moją pasją było recytowanie poezji. Aż do osiemnastego roku życia chodziłam do kółka recytatorskiego w dzielnicowym domu kultury, jeździliśmy na występy w różnych miejscach, a później na obozy artystyczne do Mielna. Mój schemat dnia był prosty: rano do szkoły, potem do domu odrobić lekcje, a potem do domu kultury.

A co z bratem?

Przez pierwsze trzy lata po jego urodzeniu mama częściej była w domu, potem chodził do przedszkola, ja musiałam go tylko stamtąd odbierać. Kilka razy w tygodniu zabierałam go do tego domu kultury, siedział grzecznie z boku i słuchał.

Najwięcej czasu musiałam mu poświęcać, gdy skończył jakieś siedem lat – ja miałam wtedy piętnaście. Chodziłam nawet na wywiadówki do jego szkoły. Nauczycielka kiedyś nawet powiedziała mi, że myślała, że jestem taką młodą mamą.

Brat tak się do tego przyzwyczaił, że trzymał się mnie kurczowo. Musiałam go nawet zabierać, gdy szłam na spacer ze swoim przyszłym mężem. Gdy próbowałam pójść bez niego, robił straszne sceny, dostawał histerii. Mama oświadczyła więc, że albo go wezmę ze sobą, albo nie pójdę na randkę. Nie miałam więc wyboru. A gdy mój narzeczony przychodził do mnie, musiałam zostawiać otwarte drzwi, bo w przeciwnym wypadku brat leżał przed nimi na podłodze i podsłuchiwał, o czym rozmawiamy.

A co się działo w tym czasie z twoim tatą? Mówisz tylko o mamie, a on jest w tej opowieści nieobecny.

Tata był inny niż mama. Z nim dało się czasem porozmawiać, zwierzyć mu się, czasem dawał mi po kryjomu jakieś pieniądze. Gdy się z nim nie zgadzałam, mogłam z nim dyskutować i bywało, że dawał się przekonać. Z mamą było to niemożliwe. Ona nawet czytała moje listy.

Jednak tata rzeczywiście jest nieobecny, bo praktycznie nie było go w domu. Siedział na uczelni albo w bibliotece, ciągle miał wykłady, pisał książki. Gdy przychodził, czasem pytał, czy mam jakieś problemy ze szkołą. Nie miałam problemów, więc na tym się na ogół kończyło.

Z wdzięcznością jednak wspominam, że to on porozmawiał ze mną, gdy miałam pierwszą menstruację. Wszystko mi wytłumaczył i opowiedział. Mama była wzburzona, pytała tylko, skąd wiem, jak to się nazywa.

Co się działo w twoim życiu, gdy chodziłaś do liceum?

Pod koniec szkoły średniej poznałam swojego przyszłego męża. Wcześniej nic się nie działo, zdawałam z klasy do klasy.

Jak to nic? Nie miałaś przyjaciół, kolegów, nie spotykałaś się z nimi?

Miałam. Utworzyła się paczka złożona z jedenastu osób. Spotykaliśmy się, ale zawsze musiałam być w domu do dziesiątej wieczorem. Do siebie też nie mogłam nikogo zaprosić, bo mama mi nie pozwalała.

Jak to?! Nie pozwalała ci zaprosić kolegów? Dlaczego?

Nie tłumaczyła. Nie, bo nie – i koniec.

Jak duże było wasze mieszkanie?

Trzy wielkie pokoje i duża kuchnia, razem siedemdziesiąt parę metrów. Moi goście w żaden sposób by nie przeszkadzali, bo mogliśmy się zamknąć w moim pokoju, ale i tak mama mówiła, że chce mieć spokój. Jednak co roku wyjeżdżała na Wszystkich Świętych na grób dziadka do Łodzi, więc zawsze wtedy zapraszałam do siebie swoich znajomych. Tata zgadzał się na to i nic mamie o tym nie mówił.

Raz do roku odwiedzali cię przyjaciele? To znaczy, że w czasie całej szkoły średniej zorganizowałaś tylko cztery prywatki.

Tak.

Wspomniałaś, że w tamtym okresie poznałaś swojego przyszłego męża.

Opowiedz o tym.

Tata akurat miał wykłady w Wojskowej Akademii Politycznej. Poszłam kiedyś do niego, a tam w sali gimnastycznej trzech chłopaków myło okna. Zaczęliśmy rozmawiać, powiedzieli, że studiują na politechnice, mieszkają w akademiku. Wydali mi się sympatyczni, więc na skrawku papieru zapisałam im mój numer telefonu. Zapomniałam o tym, zwłaszcza, że miałam już oficjalnego narzeczonego, który się mi nawet oświadczył. Aż tu nagle po jakichś dziesięciu dniach jeden z tych chłopaków zadzwonił. Spotkałam się z nim raz, drugi, trzeci – i okazało się, że trafiłam w świat, którego nie znałam. Ten facet był absolutnie nieprzewidywalny. Byłam tym zafascynowana i oszołomiona.

A co z twoim oficjalnym narzeczonym?

Był taki sam jak moi rodzice, dziadkowie i w ogóle jak całe moje życie, które było poukładane, uporządkowane, z góry było wiadomo, co o której godzinie się wydarzy. Gdy mi coś obiecał, było jasne, że dotrzyma słowa, gdy się umówił, było oczywiste, że przyjdzie. Kiedy poznałam Adama, wszystko to wydało mi się takie szare i monotonne.

Bo nigdy nie było wiadomo, czy Adam przyjdzie, czy zadzwoni, czy da znak życia. On już popijał, alkohol towarzyszył mu przy wielu okazjach.

On był od ciebie starszy?

O cztery lata. Jeszcze jako licealistka przychodziłam do niego do klubu studenckiego na Uniwersytecie Warszawskim. Po paru miesiącach stwierdziłam, że to jest facet mojego życia i za innego nie wyjdę. Przez rok spotykaliśmy się w tajemnicy, nic mamie o tym nie powiedziałam.

Wreszcie jednak poinformowałam ją, że nie wyjdę za mąż za tego „oficjalnego” narzeczonego. W domu zrobiło się piekło. Mama zamilkła. To była dla mnie największa kara. Zawsze strasznie cierpiałam, kiedy mama nie odzywała się do mnie.

Jej złość minęła dopiero w chwili, gdy zakomunikowałam jej, że chcę z Adamem ułożyć sobie życie. Chyba jej zależało po prostu na tym, żebym wreszcie wyszła za mąż i się wyniosła. Po ślubie pojechaliśmy z Adamem do wynajętego mieszkania. Następnego dnia wróciłam do swojego pokoju w mieszkaniu rodziców po resztę ciuchów i zobaczyłam, że w mojej torebce nie ma już kluczy – mama je wyjęła i zabrała mi.

Mówiłaś, że gdy się poznaliście Adam już pił. A ty?

Miałam 19 lat i studiowałam geologię, gdy pierwszy raz napiłam się na imprezie w akademiku czerwonego wina. Coraz częściej bywałam z Adamem na różnych przyjęciach, wyjeżdżaliśmy też poza Warszawę. Przy wszystkich tych okazjach piliśmy alkohol i ja stwierdziłam, że to jest bardzo fajne. Robiło mi się miło, ciepło, stawałam się weselsza, mniej zalekniona. Właśnie po alkoholu nie wróciłam do domu przed godziną 22. Pomyślałam: „A co mi tam, jakoś to będzie”. Gdy przyszłam, ojciec o nic nie pytał, nie chciał wiedzieć, co się stało, tylko z miejsca dał mi w twarz i zamknął się w swoim pokoju. Przez całą noc nie spałam, dygotałam, czułam się upokorzona.

Jedyną osobą, której się zwierzałam, był Adam. Powiedziałam mu, że już dłużej tego nie wytrzymam, chcę uciec z tego domu. Wieleśmy o tym gadali i doszliśmy do wniosku, że może rzeczywiście dobrze będzie zacząć żyć samodzielnie. Wiedziałam jednak, że rodzice nie zgodzą się na nasze wspólne życie bez ślubu, więc zdecydowaliśmy, że się pobierzemy.

Gdy zamieszkaliście razem, a mama zabrała ci klucze, byliście studentami. Za co żyliście?

Moi rodzice opłacali nam wynajęcie mieszkania, a jego matka – bo on nie miał ojca – dawała mu pieniądze na utrzymanie.

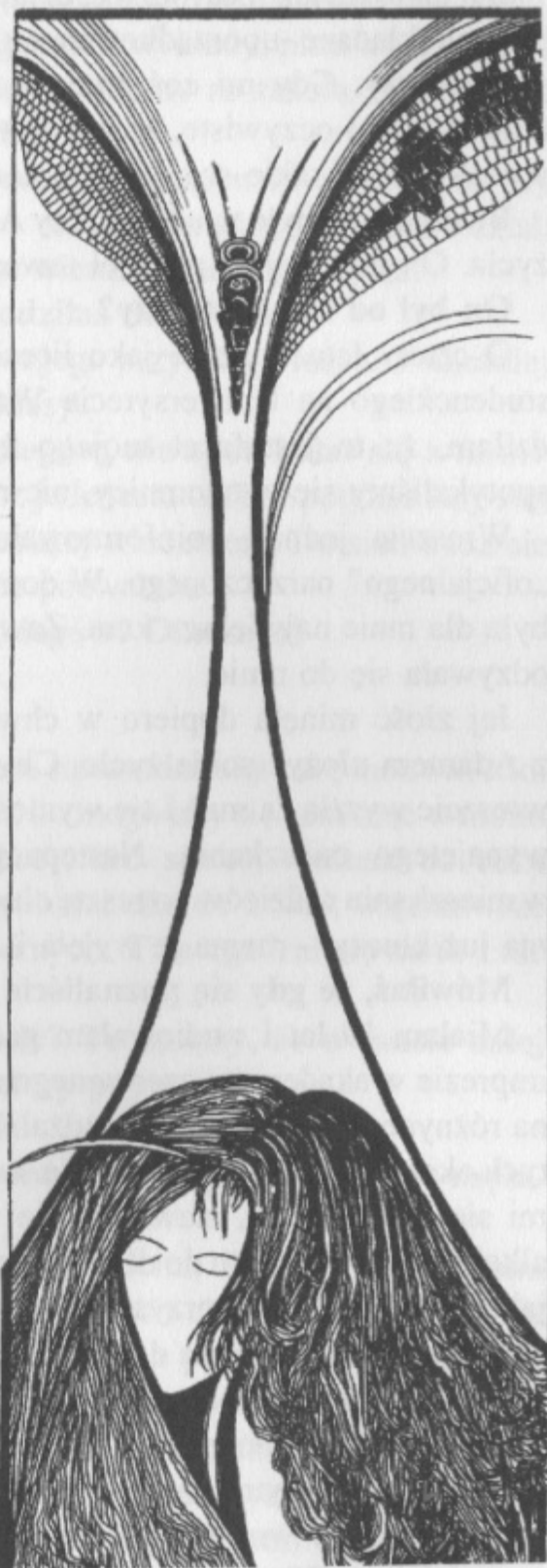
Zaraz po ślubie okazało się, że jestem w ciąży. Postanowiłam, że zajmę się synem, a obronę dyplomu trochę odłożę. Tak więc do dziś nie mam dyplomu.

Urodziłam syna i znowu zostałam sama w domu. Męża całymi dniami nie było, bo przesiadywał na uczelni – ponoć przygotowywał się do obrony pracy dyplomowej. Czasami przychodził w środku nocy. Było mi okropnie. Bałam się.

Nasz syn miał dwa miesiące, gdy Adam pierwszy raz przyszedł pijany. Ja wtedy w ogóle nie piłam, bo karmiłam. Zaraz potem urodziła się nasza córka, ją też karmiłam. Alkoholu nie miałam więc w ustach przez kilka lat. A mąż coraz częściej przychodził pijany. W domu bez przerwy byli jacyś jego koledzy – najpierw ze studiów, a potem z pracy, z którymi mąż pił.

Rozmawiałaś z nim o tym?

Tak, powiedziałam mu, że nie chcę sobie tych ludzi u siebie w domu, więc odparł, że w takim razie będzie się z nimi spotykać poza domem. W efekcie pił i w domu, i poza domem. Nie wracał na noc, nie było go po dwa, trzy dni, a ja trzęsłam się ze strachu. Czasami dzwoniłam na telefon z informacją o wypadkach, bo bałam się, że coś mu się stało. Mój tata bardzo mnie wtedy wspierał, pamiętam nawet, że raz jeździł po kostnicach oglądać nieboszczyków.



Tak minęło kilka lat, z których niewiele pamiętam. Żyłam jak automat. Dzieci najpierw były w żłobku, potem poszły do przedszkola.

W 1978 r. zaczął się koszmar. Zaczęłam czuć lęk przed zrobieniem czegokolwiek i przed wyjściem z domu. W żadnej sprawie nie byłam w stanie podjąć decyzji, zaczęłam chodzić do lekarzy, którzy zrobili mi badania i stwierdzili, że nic mi nie jest, tylko jestem strasznie znerwicowana. Zaczęłam brać psychotropy. Kuracja trwała pięć lat, podczas której dostawałam coraz więcej leków. Każdy dzień zaczynałam od garści tabletek. Nie potrafiłam już bez nich funkcjonować. Nie miałam wtedy pojęcia, że się od nich uzależniłam...

Czekaj, czekaj! Strasznie uciekłaś do przodu. Wróćmy do pierwszej połowy lat siedemdziesiątych. Dzieci w żłobku, mąż coraz więcej pije, a ty? Co ty robisz? I z czego żyjecie?

Poszłam do pracy. Żyliśmy z tego, co ja zarabiałam, i z tego, co mąż raczył mi dać...

Trudno mi o tym opowiadać w sposób składny, bo od czasu, kiedy zamieszkałam z mężem, w moim życiu zapanował potworny chaos. Nic nie pamiętam. I jego nie pamiętam w swoim życiu. Pamiętam, że dzieci były kiedyś małe, ale nie pamiętam, żeby Adam był wtedy koło mnie. Nie pamiętam, żebyśmy razem jeździli na wczasy. To zdumiewające! Naprawdę nic nie pamiętam.

Miałam dzieci, miałam pracę i miałam dom – a gdzieś tam z boku pojawiał się i znikał mój mąż. Latem gdzieś wyjeżdżał za granicę, ponoć po to, żeby się nam lepiej żyło, albo żeby zmienić samochód na lepszy, albo żeby pomnożyć swoje konto. „Swoje”, bo to było jego konto, on nim dysponował. Rano wstawałam, wysyłałam dzieci do przedszkola czy do szkoły, potem praca, potem zakupy, odebrać dzieci, ugotować im. I następnego dnia to samo.

Tak jakoś to życie przeleciało. Nie wiem nawet, kiedy się od siebie z Adamem oddaliliśmy. Myślę, że po prostu nigdy nie byliśmy blisko. Nie potrafię tego ułożyć w opowieść. Migają mi tylko jakieś pojedyncze obrazki. Np. komunia córki: ona w białej sukience i on już po godzinie pijany, córka go prowadzi przez osiedle.

Miałaś w tamtych latach jakąś bliską osobę, z którą mogłaś o swoich problemach porozmawiać? Mówiłaś, że wcześniej zdarzało ci się zwierzać tacie...

W tamtym okresie moi rodzice byli już zajęci swoimi sprawami, bo się rozwodzili, a w dodatku mama była na mnie obrażona i przez dziesięć lat nie odzywała się do mnie.

Ile lat?!

Dziesięć.

Za co?

Za to, że sama układałam sobie swoje życie. Konkretnie miała pretensje o to, że zrobiłam z niej babcię bez pytania jej o zgodę. Powiedziała mi to całkiem niedawno.

Pewnie do dziś byśmy ze sobą nie rozmawiały, gdyby nie to, że ciężko chorowała i jej siostra zadzwoniła, żeby mnie o tym powiadomić. Tak jak stałam, w fartuchu, wsiadłam w taksówkę i pojechałam do niej, kupując po drodze kwiaty. Zareagowała tak, jakbyśmy widziały się poprzedniego dnia, a nie dziesięć lat wcześniej. „Dobrze, że jesteś” – powiedziała. Do dziś nie wróciłyśmy w rozmowie do tamtych lat.

Tak więc nie miałam wówczas nikogo, z kim mogłabym porozmawiać. Trochę pomagała mi teściowa, która czasem zabierała do siebie mojego syna, więc wtedy zostawałam tylko z córką i było mi trochę łatwiej. Dopiero gdy pod koniec lat 70. zaczęłam chorować i brać leki psychotropowe, mój mąż nieco się włączył.

Od 1978 r. do 1982 r. byłam pod opieką poradni zdrowia psychicznego. W 1979 r. trafiłam nawet na oddział dzienny. Były okresy, w których pracowałam, a gdy mój stan się pogarszał, szłam na zwolnienie. Wtedy przyjeżdżała teściowa, żeby mi pomóc przy dzieciach.

Miałam też guza jajnika i musiałam przejść operację, po której odbyłam kurację hormonalną. Zaczęłam tyć – w 1984 r. ważyłam już 103 kilogramy. Trafiłam do szpitala i tam wyszło na jaw, że byłam źle leczona, te hormony zaszkodziły mi.

Pamiętam do dziś, że gdy wreszcie po tym wszystkim wróciłam do domu w 1985 roku, mój wzrok padł na butelkę. W naszym mieszkaniu zawsze był alkohol. Nalałam sobie kieliszek i wtedy przypomniało mi się, że przecież w szpitalu ostrzegano mnie, że jeśli napiję się alkoholu, to umrę. „No to najwyżej umrę” – pomyślałam. W tamtej chwili było mi wszystko jedno. Nie umarłam jednak, tylko zrobiło mi się lepiej. Po kilku takich próbach zauważyłam, że kieliszek mi pomaga, czuję się lepiej, znajduję w sobie dość siły i odwagi, żeby się postawić mężowi. Zaczęłam nawet formułować wobec niego żądania...

A wcześniej dlaczego nie formułowałaś?

Bo się go bałam.

Fizycznie? Że cię uderzy? Bił cię?

Kiedyś mnie uderzył, ale to było już później, gdy piliśmy oboje.

Więc dlaczego wtedy myślałaś, że może cię uderzyć, skoro nigdy jeszcze tego nie zrobił?

Nie mam pojęcia, ale na samą myśl, że mogę na niego krzyknąć, ogarniał mnie strach. On wydawał mi się strasznie silny...

Ale przecież nie używał tej siły przeciwko tobie. Dlaczego więc się bałaś?

Nie wiem, bałam się. Nie miałam odwagi przeciwstawić się mu.

A mamie? Postawiłaś się kiedyś mamie?

W życiu nigdy nikomu się nie postawiłam. Ani w domu, ani w pracy. Dopiero gdy zaczęłam pić alkohol, zrobiłam się odważniejsza. To znaczy, byłam odważniejsza, gdy miałam alkohol we krwi.

Bez alkoholu byłam zalekniona i nie wiedziałam, co mi jest. Myślałam, że mąż mnie nie kocha, czułam się nieszczęśliwa, współżycie z nim nie sprawiało mi przyjemności. Nabrałam podejrzeń, że coś ze mną jest nie tak. W 1979 roku poszłam nawet do lekarza ginekologa, ale on orzekł, że nic mi nie dolega, jestem normalnie zbudowaną kobietą.

Wymyśliłam więc sobie, że zdradzę go i wtedy się dowiem, czy to jest moja wina, czy męża. Jako partnera do tej zdrady wybrałam sobie faceta, z którym spała połowa koleżanek. Twierdziły, że „on jest świetny”. Przespałam się z nim i stwierdziłam, że wcale nie jest świetny. Wtedy już zupełnie pogрузyłam się w beznadziei. Myślałam, że w ogóle do niczego się nie nadaję, że z nikim nie potrafię zbudować bliskiego związku. W tamtym czasie wydawało mi się, że seks i bliskość z drugim człowiekiem to to samo. Myślę, że jedynym powodem, dla którego później nie próbowałam następnych takich przygód, było to, że piłam samotnie.

Znowu wybiegasz naprzód. Nie doszliśmy jeszcze do etapu twojego samotnego picia. Na razie jesteśmy w roku 1985. Wróciłaś ze szpitala do domu i pierwszy raz się napiłaś, mimo że lekarze mówili, że to dla ciebie niebezpieczne. Ty jednak poczułaś się lepiej. Natychmiast uświadomiłaś sobie tę poprawę samopoczucia?

Nie, ale następnego dnia znowu spojrzałam na butelkę koniaku i znowu się napiłam. I znowu zrobiło mi się dobrze.

A potem koniaku już nie było, więc spróbowałam czystej wódki, po której mnie zemdleło. Zapiłam ją jakimś sokiem czy napojem. Aż do końca – tzn. do czasu, gdy podjęłam leczenie – pozostałam już przy takim zestawie: wódka plus jakieś popychacze.

Początkowo piłam niewiele i sporadycznie. Systematycznie brałam prochy, a po wódkę sięgałam od okazji do okazji, gdy czułam w sobie wzrost napięcia.

„Od okazji do okazji” – to znaczy jak często?

Bo ja wiem? Powiedzmy, raz na dziesięć dni. Przez cztery lata raczej popijałam niż piłam, żyłam głównie na prochach, a alkohol tylko im towarzyszył.

Mówisz, że po alkoholu czułaś się lepiej. To znaczy jak?

Czułam się atrakcyjniejsza i nabierałam pewności siebie. Umiałam się przeciwstawić, gdy mi coś nie odpowiadało, umiałam załatwiać różne sprawy. Gdy zostałam w pracy szefem działu administracji, po kielichu radziłam sobie z pracownikami, potrafiłam od nich egzekwować wykonanie zadań, które przed nimi postawiłam. Rano szłam do sklepu, kupowałam flaszkę, wkładałam do torby i dopiero wtedy mogłam ruszyć do pracy.

Podobnie było z tabletkami – cały czas miałam je przy sobie i sama świadomość, że w każdej chwili mogę jedną zażyć, sprawiała, że czułam się spokojniejsza. Flaszki też zawsze trzymałam w torbie i dzięki temu czułam się bezpieczniej.

Gdy wypijałam szklaneczkę, albo potrafiłam zrobić awanturę mężowi, jeśli przyszedł pijany, albo po prostu przestawałam się nim przejmować. Mówiłam sobie: „Niech robi, co chce. Mam go gdzieś. Dam sobie ze wszystkim radę bez jego udziału”.

W tamtym czasie alkohol był dla mnie towarzyszem życia i przyjacielem. Po wypiciu zdarzało mi się marzyć, wspominać różne rzeczy z mojego życia, gadałam do kieliszka, snułam wielkie plany, opowiadałam wódce, czego to ja nie dokonam.

Umiejscówmy to w czasie – kiedy to było?

To mogło być gdzieś w 1987 roku. Wtedy alkohol towarzyszył mi już na co dzień, cały czas miałam go przy sobie. Ale jeszcze pracowałam i wykonywałam różne obowiązki domowe.

A jak się układały twoje stosunki z dziećmi?

Wtedy jeszcze bardzo dobrze. Nie miałam z nimi żadnych kłopotów. Uczyły się bardzo dobrze, miały fajnych przyjaciół. Zaczęły się ode mnie odsuwać kilka lat później, gdy już tylko piłam.

Mówiłaś wcześniej, że przez wiele lat uważałaś swoje dzieciństwo za szczęśliwe. Czy zatem wychowywałaś swoje dzieci tak jak twoja mama ciebie?

Nie. Starłam się uczestniczyć w ich życiu. Byłam na wszystkich wywiadówkach, chodziłam z nimi na bale w szkole, szłam im stroje. Nawet w okresie, kiedy już piłam, starałam się być z nimi. Dbałam o to, żeby najpierw zrobić w domu wszystko, co związane jest z dziećmi, a dopiero później się upijałam. Dzieci były jedyną rzeczą w moim życiu, której alkohol mi nie przysłonił.

Gdy zaś osiągnęłam taki stan, kiedy nie liczyło się dla mnie nic poza alkoholem, dzieci były już na szczęście duże i samodzielne.

To znaczy, że dzieci nigdy nie widziały cię pijanej?

Widziały...

I co? Nic nie mówiły? Uznawały, że wszystko jest w porządku?

No, nie. Wstydziły się, unikały mnie, zamykały drzwi do mojego pokoju, żeby ich goście mnie nie widzieli. Bo w naszym domu nie było tak jak u mojej mamy, zawsze pełno tu było młodzieży. Cała paczka przyjaciół regularnie się u nas spotykała. Moje dzieci najpierw ostrożnie zaglądały do mnie, przymykały drzwi, a dopiero potem wpuszczały kolegów.

Zawsze piłaś sama, czy zdarzało ci się też pić z mężem?

Zdarzało mi się dosiąść do niego, gdy nie miałam swojego alkoholu. On zawsze go miał.

Co wtedy robiliście? Rozmawialiście ze sobą?

Albo milczeliśmy, albo wypominaliśmy sobie różne rzeczy z przeszłości. Dziś nawet sama nie rozumiem, czemu to miało służyć. Pewnie niczemu i chodziło nam tylko o to, żeby cokolwiek do siebie mówić.

Powiedziałaś, że od pewnego momentu „już tylko piłaś”. Opowiedz o tym.

Nie potrafię znaleźć momentu, kiedy całe moje życie zawężyło się do alkoholu. Działo się to stopniowo i niezauważalnie. Na początku było tylko tak, że potrzebowałam nieco większych ilości wódki, żeby osiągnąć ten sam stan spokoju i pewności siebie.

To znaczy ile wypijałaś?

Przez pierwszy rok wystarczała mi lampka koniaku, a później ta ilość systematycznie rosła. W pewnym momencie sama byłam zaskoczona, gdy zorientowałam się, że wypijam pół litra dziennie. Pamiętam wieczór, kiedy sięgnęłam po butelkę – a tam pusto. Nawet zaczęłam zastanawiać się, kto mi ją opróżnił. Ale byłam sama w domu, więc nie mogłam tego zwalić na nikogo innego.

Jednocześnie czułam się coraz gorzej, miałam depresję. Moja lekarka w poradni zdrowia psychicznego, której oczywiście nie przyznałam się do picia alkoholu, nie wiedziała, co się ze mną dzieje, zmieniała mi leki. Gdy dostawałam nowe lekarstwo, przestawałam pić na jakiś tydzień, bo się bałam, czy nie umrę, jeśli się po nim napiję. Ale potem ostrożnie próbowałam, nie umierałam więc piłam dalej.

W tamtym okresie rano nie mogłam już wstać z łóżka, miałam zawroty głowy, bałam się wyjść z mieszkania. Wreszcie lekarka w 1991 roku powiedziała mi, że jest bezradna, nie wie, dlaczego żadne lekarstwa mi nie pomagają. Stwierdziła, że nie mogę pracować i posłała mnie na rentę. Od tej pory siedziałam już w domu. A mąż zaczął mówić, że jestem darmozjadem.

On sam pracował?

Do 1985 roku był na posadzie, ale musiał odejść, bo w wyniku picia ciągle nawalał, nie przychodził. W 1985 r. zajął się biznesem. Najpierw handlował

częściami samochodowymi, a potem sprzętem gospodarstwa domowego. Robili to we czwórkę z kolegami. Wszyscy ostro pili. Dwaj z nich już nie żyją.

Czy nigdy nie przychodziło ci do głowy, że coś z tym twoim pić jest nie tak?

Owszem, kołatała mi taka wątpliwość, zwłaszcza w chwilach, gdy byłam na mieście, musiałam coś załatwić i widziałam wokół siebie zadowolonych, spokojnych, trzeźwych ludzi. Pamiętam jak raz skacowana stałam na przystanku, a obok mnie czekała na autobus jakaś uśmiechająca się kobieta. Wtedy do głowy przyszła mi taka myśl: „Boże, jaka ona jest szczęśliwa, że nie musi pić!”. Dosłownie tak pomyślałam. Później jednak, gdy zamykałam się w domu i sięgałam po butelkę, te wątpliwości ulatniały się.

Z tego wynika, że przejście na rentę zaszkodziło ci, bo pozbawiło cię możliwości konfrontowania się ze światem zewnętrznym. Zamiast tego izolowałaś się i piłaś bez żadnych wątpliwości czy wyrzutów sumienia.

Właśnie tak było.

A za co piłaś? Przecież renta to jakieś marne grosze.

Tata mi dawał pieniądze.

Wiedział, że daje ci na wódkę?

Nie wiedział. Pod koniec nawet zaczęłam go okłamywać. Kiedyś dał mi pieniądze na futro, bo zobaczył, że zimą chodzę w cienkiej kurtce. I ja przepiłam te pieniądze. Powiedziałam ojcu, że musiałam pokryć długi w spółdzielni, bo mąż nie płacił czynszu. Dopiero niedawno przyznałam mu się, że go wtedy okłamałam. Nie dopytywał się o szczegóły, więc nie drażyliśmy tematu.

Czy do samego końca łączyłaś alkohol z lekami?

Nie. W 1993 r. lekarka psychiatra oświadczyła, że nie ma pojęcia, co się ze mną dzieje, ale widzi, że leki mi nie pomagają. Więc ona je na jakiś czas wycofuje i zobaczymy, jak się będę po tym czuła.

Wtedy zauważyłam, że sam alkohol mi wystarcza. Czułam się po nim tak samo dobrze. Robiłam się weselsza, ożywiona, pewniejsza siebie, odhamowana. Pogodnie gadałam do kieliszka albo sięgałam po telefon i dzwoniłam do kogoś.

Cały 1994 rok przepiłam. Nic z niego nie pamiętam, choć przecież jakoś musiałam funkcjonować, bo dzieci jadły, chodziły do szkoły. Ale nie wiem, jak to było i co się działo. Tego roku nie ma w mojej pamięci.

A mąż co wtedy robił?

Nie było go. Zniknął z mojego życia już w momencie, gdy przeszłam na rentę. Rzadko bywał w domu, miał jakieś swoje sprawy.

Czy nikt z twojego otoczenia nie dawał ci sygnałów, że za dużo pijesz?

Raz, córka. Któregoś dnia miałam takiego kaca, że nie byłam w stanie dojść do łazienki. Poprosiłam ją, żeby mi pomogła., a ona odpowiedziała: „Jeśli będziesz pijana, to choćbyś umierała, nie wezwę ci nawet karetki pogotowia” i poszła.

To był pierwszy moment, kiedy zaczęłam się nad sobą zastanawiać. Przecież powiedziało mi tak dziecko, z którym miałam dobry kontakt, które dbało o mnie, odwiedzało mnie regularnie, gdy leżałam w szpitalu. W pierwszej chwili pomyślałam oczywiście, że jest żmija i jak można tak powiedzieć matce, ale gdy trochę ochłonęłam – zaczęłam myśleć. I dwa tygodnie później zgłosiłam się do ośrodka terapeutycznego.

Skoro jednak ta wypowiedź córki wywołała aż takie skutki, to znaczy, że musiała paść na podatny grunt. To znaczy, że sama już wcześniej musiałaś zastanawiać się nad sobą, choć podświadomie. Nie spotkałem jeszcze przypadku, by jeden sygnał tego typu wystarczył, aby skłonić uzależnionego do podjęcia leczenia.

Ale mnie naprawdę wystarczył. Nie wiem co, ale ona coś uruchomiła w mojej głowie tą wypowiedzią. Męczyło mnie to bez przerwy, aż wreszcie któreś nocy obudziłam się o czwartej z krzykiem, że nie chcę tak dalej żyć. Doczekałam do ósmej rano, wrzeszcząc i błagając męża, żeby mnie zawiózł do ośrodka terapeutycznego. Po czterech godzinach takiego zebrania zwłóknął się z łóżka i zawiózł mnie. Nawiasem mówiąc, dziś twierdzi, że to dzięki niemu nie piję, bo to on mnie zawiózł na leczenie.

Z ośrodka zawiózł mnie potem do poradni odwykowej, bo musiałam dostać skierowanie, a z poradni z powrotem do ośrodka. Tam kazano mi zebrać zaświadczenia z poradni zdrowia psychicznego, gdzie wcześniej się leczyłam. Gdy wszystko to skompletowałam, szef ośrodka przestudiował moje papiery i powiedział mi, że nie mam żadnej nerwicy, tylko jestem zwykłą alkoholiczką i mam zostać na leczeniu albo wynocha.

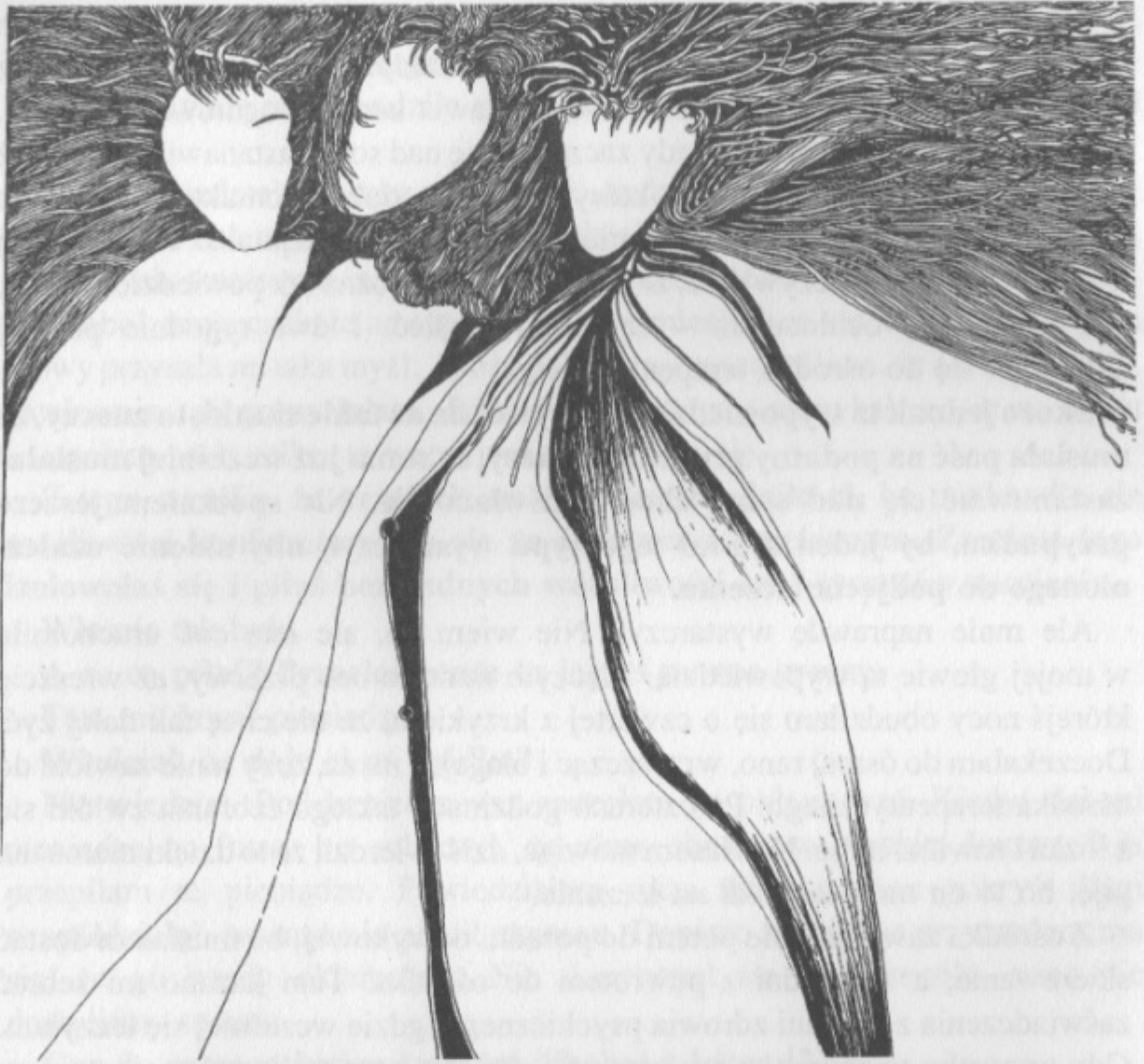
W tym momencie byłam przerażona. Przecież leki i alkohol to było wszystko, co miałam, a ten facet zapowiedział, że mi to odbierze. To co mi zostanie? – myślałam.

Ale zostałam. To nie był do końca świadomy wybór, bo nie wiedziałam jeszcze, na co się decyduję. Wiedziałam tylko, że nie chcę dalej żyć tak, jak do tej pory, więc muszę zostać, a dalej się zobaczy. Nie planowałam sobie wtedy, że już nie będę pić. Sądziłam, że może będę, ale inaczej.

I co się okazało?

Że jest jeszcze inaczej.

Gdy wróciłam z leczenia, wyobrażałam sobie, że teraz całe to swoje życie poukładam, że naprawię wszystko, że odtąd ja, mąż i dzieci będziemy już razem, że będziemy kochającą się rodziną.



Okazało się jednak, że tylko ja tego chcę. Dzieci dorosły (gdy kończyłam terapię, syn miał 24, a córka 21 lat) i miały już swoje własne sprawy, a mąż może i chciał mieć kochającą żonę, ale to nie ja miałam nią być. Początkowo myślałam, że namówię go, by też podjął leczenie, że dzięki temu zbliżymy się do siebie, ale on nie wyraził zainteresowania. Wreszcie oświadczyłam mu, że intuicyjnie czuję, że jest ktoś inny w jego życiu – i wreszcie się przyznał.

Spadło na mnie potworne uczucie pustki. „Co ja teraz mam ze sobą zrobić? Czym się zająć?” – pytałam...

Przerwijmy na chwilę tę rozmowę. Wciąż jeszcze to przeżywam, nie mogę się pogodzić... To całe moje monotonne życie...

* * *

Gdy przerwaliśmy, powiedziałaś, że nie możesz się pogodzić z tym, że miałaś monotonne życie. Wyjaśnij, co miałaś na myśli.

Nawet na terapii byli w mojej grupie ludzie, którzy mimo że też są uzależnieni, mieli tyle barwnych przeżyć, przygód, tyle im się zdarzyło, tyle rzeczy ich spotkało. A mnie było wręcz głupio opowiadać o sobie, bo nic mnie nie spotkało. Dzień po dniu mijał, nic mi się nie zdarzało, wszystko było takie same, szare i monotonne. Wiem, że to głupio brzmi, ale naprawdę wciąż mnie męczy to wspomnienie jednostajnej jałowości.

Przecież to, na co się skarżysz, jest doświadczeniem każdego alkoholika. Ja z kilku lat swojego życia też wyniosłem wrażenie absolutnej monotonii – pamiętam tylko flaszki i kace. Nawet jeśli coś się działo lub w czymś uczestniczyłem, i tak nic z tego nie pamiętam, tak jakby tego w ogóle nie było. Nawet miałem taki moment zdumienia, gdy już po terapii poszedłem na koncert: „O Boże! Tu słyhać muzykę!”. Bo wcześniej, gdy jeszcze piłem, wielokrotnie bywałem na imprezach muzycznych, ale muzyki nigdy nie słyszałem.

Ale ja i tak mam poczucie, że nie doświadczyłam w życiu tylu rzeczy, których doświadcniają inni ludzie. Gdy na terapii koledzy opowiadali o swoich biografjach, znowu poczułam się gorsza. Dziś już się trochę z tym pogodziłam, ale wtedy byłam naprawdę nieszczęśliwa.

Tak więc, gdy zorientowałam się, że już nie będę miała rodziny, stanęłam przed wyborem: mogłam po prostu rozpaczać i nakręcać się swoimi myślami albo zająć się czymś sensownym i pożytecznym.

To znaczy, że po odbyciu terapii nic nie robiłaś?

Gdy w końcu 1995 r. ustaliliśmy z mężem, że nasze życia się rozchodzą, zaczęłam się rozglądać za możliwością dorobienia paru groszy. Wzięłam pół etatu w lecznicy Związku Artystów Scen Polskich. Potem przyjaciele zaproponowali mi jeszcze dodatkową pracę na umowę – zlecenie w biurze podróży. To w sumie daje mi spore zarobki, do których dochodzi renta, więc moja sytuacja finansowa jest znakomita. Nigdy w życiu nie miałam jeszcze tylu pieniędzy.

Tak naprawdę dokuczała mi tylko pustka spowodowana brakiem rodziny. Zaczęłam się zastanawiać, czym wypełnić tę pustkę. Pytałam siebie samą: jakie moje potrzeby są niezaspokojone? Rozmawiałam o tym z przyjaciółmi, z terapeutami. I wreszcie doszłam do wniosku, że czuję potrzebę dawania czegoś innym, że poczucie własnej wartości buduję na osiągnięciach innych ludzi. Zaczęłam działać w fundacji założonej przez doktora Woronicza.

Czekaj, czekaj, przecież nie zaczęłaś prowadzić tej działalności naza-jutrz po skończeniu terapii. Najpierw, jak sama powiedziałaś, podjęłaś pracę. A co z twoim życiem towarzyskim? Z nikim się nie widywałaś?

Powolutku i ostrożnie zaczęłam odbudowywać znajomości z przyjaciółmi z dawnych lat. To są dziewczyny, które poznałam jeszcze na studiach, i ludzie

z dawnego towarzystwa mojego męża. Kiedyś regularnie się spotykaliśmy, tworzyliśmy zgraną paczkę, a później, gdy piłam, kontakty nam się urwały. Początkowo trudno to było odbudować – i ja byłam skrępowana, i z ich strony wyczuwałam skrępowanie. Ale jakoś to poszło, dziś spotykam się z nimi w miarę regularnie.

Dawniej jednak, gdy się spotykaliśmy, zawsze piliśmy alkohol. Teraz oni też nie są abstynentami, ale wiedzą, jaki mam problem, więc nie tylko nie utrudniają mi życia, ale wręcz chcą pomóc. Ostatnio np., gdy impreza zaczęła się rozkręcać, po prostu wyszłam z grupą koleżanek wcześniej.

A twoi rodzice, jak przyjęli fakt twojej choroby?

Ani tata, ani mama do dziś nie chcą przyjąć do wiadomości, że jestem alkoholiczką. To znaczy tata może jakoś to zaakceptował, ale nie chce, żeby o tym mówić.

Dlaczego? Wydaje mu się, że to jest coś wstydliviego?

Chyba tak. Powiedział mi kiedyś, że nie chce, żeby ktoś się o tym dowiedział. Myślę, że on wciąż mnie uważa za część swojego życiorysu i sądzi, że taki „kompromitujący” fakt może mu zaszkodzić. Już w wcześniej zdarzały się między nami scysje na tym tle. Dawno temu, jeszcze w PRL-u, namawiał mnie, żebym się zapisała do partii. Odparłam, że nigdy – i wtedy on oświadczył, że „zepsułam mu życiorys”.

Niedawno wystąpiłam w programie telewizyjnym, gdzie mówiłam o swojej chorobie. Nie czułam przed tym żadnych oporów i jedyne moje zahamowanie wynikało z wątpliwości: „A co powiedzą rodzice, jeśli to będą oglądać?”. Nie wiem nawet, czy widzieli ten program, nie pytałam ich o to i wolę nie pytać.

Mama wpada do mnie w niedzielę na obiady, a ja na piątą regularnie chodzę na mityngi. Za każdym razem pyta: „Na siedemnastą idziesz TAM?”. Więc odpowiadam, że idę TAM. Bez słowa wstaje i wychodzi.

Często TAM chodzisz?

AA okazało się dla mnie bardzo ważne. To jest właśnie to miejsce, gdzie mogę zrealizować swoją potrzebę dawania czegoś innym. Ale zarazem, jeżdżąc na turnusy terapeutyczne w Strzyżynie, przekonałam się, że nie daję sobie rady w niesieniu pomocy konkretnym, pojedynczym ludziom. Gdy z nimi rozmawiam, zbyt mocno przeżywam ich troski i nieszczęścia, po prostu rozsypuję się psychicznie. Postanowiłam więc, że raczej pomogę zorganizować miejsce, do którego mogliby zgłaszać się po pomoc i gdzie czekałyby na nich osoby potrafiące tej pomocy udzielić. Fundacja Centrum Konsultacji i Terapii „Absolut” ma być takim miejscem.

Znalazło się grono ludzi chętnych do zrobienia czegoś i znalazła się stara, zapleśniała suterena w Warszawie. Własnymi rękami wyremontowaliśmy ją,

umeblowaliśmy, podłączyliśmy prąd, telefon. Teraz startujemy z działalnością, na razie spotyka się tu tylko nasza grupa, po wakacjach zacznie się też zbierać grupa kobieca AA, chcemy, by stale dyżurował tu alkoholik, szukamy terapeuty.

Najwięcej kłopotów mamy ze zdobyciem funduszy. Sam czynsz za wynajem tej sutereny wynosi 12 tys. złotych rocznie. Chodzę po urzędnikach gminnych i próbuję jakoś zdobyć pieniądze.

Teraz całe moje życie toczy się wokół fundacji. Wcześniej nigdzie nie czułam się u siebie, a tu wreszcie znalazłam swoje miejsce.

A właściwie co się stało z twoim małżeństwem. Rozwiedliście się?

To ja w 1997 roku wystąpiłam o rozwód. Proces trwał cały rok, bo mąż chyba do końca nie wierzył, że się na to zdecyduję i zaczął robić jakieś absurdalne trudności, nie zgadzał się na różne rzeczy, na które musiał się zgodzić. Od jesieni 1998 r. jestem już wolna, choć mąż jeszcze mieszka ze mną. To znaczy przyjeżdża we wtorek i zaczyna pić, w czwartek stara się wytrzeźwieć, a w piątek wyjeżdża poza Warszawę do jakiejś swojej nowej kobiety.

Wprawdzie mam kłopoty z wyegzekwowaniem od niego różnych rzeczy, które się mi należą, ale już nabrałam pewności siebie, nie boję się go, gdy podnosi na mnie głos, nie kładę uszu po sobie, tylko spokojnie komunikuję, co mam mu do powiedzenia. Myślę o tym, żeby doprowadzić do jego eksmisji, ale trochę jeszcze brakuje mi determinacji i odwagi.

W czasie naszej rozmowy kilkakrotnie byłaś poruszona. Co w twoich wspomnieniach wciąż wywołuje w tobie ból?



Do dziś nie potrafię sobie wybaczyć, że nie miałam swojego życia. Zawsze żyłam sprawami innych. Był już moment, kiedy myślałam o tym spokojniej, a w czasie naszej rozmowy, wszystko to znów do mnie wróciło.

Myślę, że stoję przed pewną granicą. W tym roku daję sobie jeszcze czas na dokończenie swojej terapii i na zamknięcie bilansu tamtych lat. Jeśli będzie mi dane tego dożyć, od przyszłego roku ruszę do przodu. Uczę się w Studium Organizacji Turystyki. Być może uda mi się założyć własne biuro podróży – zwłaszcza, że to, w którym pracuję na umowę o dzieło, przestało mi odpowiadać. Jego właścicielem jest wprawdzie mój przyjaciel, ale on jest czynnym alkoholikiem.

I ty mówisz, że nie masz w życiu nic swojego?! Przecież tym wszystkim, co robisz, można by obdzielić kilka osób.

Chyba masz rację. Rzeczywiście, ostatnio strasznie dużo zaczęło się dziać. Jestem tak zajęta, że nigdy nie wracam do domu przed godziną 22. To zabawne, bo sądziłam, że w tym wieku człowiek już kończy intensywne życie – a ja je właśnie zaczęłam. □

NASZE KSIĄŻKI

Powiedz swojemu światu „tak”

Kolejna książka wydana przez Wydawnictwo „Akuracik”. Jego szef i właściciel – Marek Adamik – opowiadał na łamach „Arki”, jak zaczął trzeźwieć, chodzić na mityngi AA, czytać literaturę aowską, a wreszcie uczynił z tego pracę i profesję. Nie jest prosto w „pewnym” wieku, z bagażem alkoholowej przeszłości nagle wystartować do elitarnego świata książki i wydawców. Ale „Akuracik” się nie bał i odniósł sukces. O takich ludziach i dla takich ludzi jest ta książka – dla tych co się boją (bo jak wiadomo nie boją się tylko głupcy), ale mimo wszystko robią coś. Bo jeśli nie robią to i tak się boją – świadomie lub nieświadomie, że nieuchronnie i to nad czym nie mamy kontroli i tak nas dopadnie.

Książka, którą teraz proponuje Państwu Wydawnictwo „Akuracik” i autorka Susan Jeffers, jest zachętą do tego, aby się w życiu nie bać strachu i robić to o czym się marzy, co człowiekowi daje radość. Bowiem życie, to to co się dzieje, gdy zaplanowałeś wszystko inaczej! I nie trzeba się tego lękać, bo jak

pisze Jeffers: „Jeśli życie cię obdarzyło kwaśnymi cytrynami zrób z nich lemoniadę”.

Dla tych, którzy w książkach psychologicznych szukają cudownego leku na wszystkie życiowe problemy, oraz oczekują natychmiastowych efektów („jak zostać Borysem Beckerem w jeden weekend”) mam złe wiadomości. Efekty nie przyjdą natychmiast i nie spłyną na czytelnika jak duch święty na ziemię. Trzeba spokojnie i z namysłem czytać, sporo ćwiczeń wykonywać wiele razy, pamiętać o wielu przykazaniach (przydadzą się małe karteczki przypięte nad biurkiem czy łóżkiem), kilka razy się zbuntować i rzucić książkę w kąt – ale wiercie mi efekt przyjdzie! Jak w tej historii opisaną przez autorkę:

Przypomina mi się pewien incydent z moim synem, kiedy był jeszcze małym chłopcem. Pokazałam mu jak zasadzić w doniczce nasionko i wyjaśniłam, że wkrótce z niego wyrośnie piękny kwiat. Zostawiłam go z doniczką i zajęłam się czymś innym. Po dłuższej nieobecności wróciłam do jego pokoju i zobaczyłam, że ustawił sobie przed doniczką krzesło, usiadł na nim i wpatruje się w doniczkę. Zapytałam go co robi, a on odpowiedział: „Czekam aż pokaże się kwiat”. Zrozumiałam, że coś ważnego pominęłam, wyjaśniając mu zasady rozwoju roślin. Nie pozwól więc, bym to samo zrobiła Tobie.

Bardzo często popadamy w zniechęcenie, bo wydaje nam się, że staramy się i staramy, ale nic z tego nie wynika. Tymczasem naprawdę zachodzi w nas zmiana. Dopiero o wiele później zdajemy sobie z tego sprawę. Mój syn doczekał się w końcu swego kwiatu. Obudził się pewnego ranka, a on tam był. Przez cały czas rósł, choć nie było tego widać. Tak samo jest z Tobą.

To pierwsza książka tej autorki przetłumaczona na język polski. Mam nadzieję, że „Akuracik” już myśli o następnych tytułach, bo my – niżej podpisana redaktorka tej książki i Helena Grzegołowska-Klarkowska, jej świetna tłumaczka, już założyłyśmy fanclub pisarstwa Susan Jeffers i propagujemy jej książki wśród wszystkich, którym zdarza się jeszcze w życiu bać.

To nie jest książka na jednodniowy, intensywny romans, to książka na długą, głęboką miłość, a przynajmniej na wieloletnią przyjaźń. Zapraszam więc do niej miłośników spokojnych i stabilnych uczuć. □

Renata Durda

Susan Jeffers, *Nie bój się bać i zrób to!*, Wydawnictwo „Akuracik”, Warszawa 1999 r.

JESZCZE O NAWROTACH CHOROBY

*Najtrudniejszą rzeczą na świecie
jest pisać prostą prozą o ludzkich istotach*

(Ernest Hemingway)

Że powrót do zdrowia z uzależnienia jest możliwy, zaświadcza własnym przykładem **trzeźwiejący alkoholicy** – jak lubią mówić sami o sobie, zwłaszcza aowcy. Zdarzają się też osoby, które po zaprzestaniu picia uważają siebie za „byłych alkoholików”, co w potocznym odbiorze jest pojęciem zdecydowanie lepiej zrozumiałym niż poprzednie, naturalnie pod warunkiem, że osoba rzeczywiście trwale przestała pić – bo gdy na nowo wpadnie w nałóg, to oczywiście przestaje być „byłym”, a jest z powrotem zwykłym „alkoholikiem”.

Analogię znajdujemy w języku monarowskim określającym osoby, które przestały zażywać narkotyki, jako „byłych narkomanów”. Pod względem znaczeniowym jest to termin prawidłowy: mówi o kimś, kto kiedyś coś robił, a dzisiaj już nie. W sensie ontologicznym, dotyczącym głębszego rozumienia zjawiska uzależnienia, określenie „były” alkoholik lub narkoman nie jest jednak właściwe. Uzależnienie bowiem

„w człowieku” zostaje i wystarczy ponowny kontakt z substancją, nawet po długiej abstynencji, by wyzwolić dawną potrzebę dostarczania jej do organizmu bez możliwości utrzymania kontroli nad ilością, częstotliwością i skutkami jej używania (czy zażywania).

Skąd wziął się dość dziwaczny i niezbyt jasny termin „trzeźwiejący”? Jest to kalka z amerykańskiego *recovering* – dosłownie: powracający do zdrowia, zdrowiejący, w odróżnieniu od *recovered* – czyli taki, co całkowicie wyzdrowiał. Oczywiście nie miałyby żadnego sensu te niuanse słownikowe, gdyby nie fakt, iż osoba uzależniona pozostaje zawsze potencjalnie zagrożona ewentualnością powrotu do picia. Powtórzmy: potencjalnie – czyli jest to możliwe, chociaż niekonieczne i u wielu trzeźwiejących alkoholików (i narkomanów) nigdy do nawrotu choroby faktycznie nie dochodzi. Dobrze jest jednak taką nieprzyjemną ewentualność uwzględnić, głównie po to, by jej uniknąć.

Toteż właściwe i pożyteczne jest używanie określeń: zdrowiejący, trzeźwiejący, powracający do zdrowia, ponieważ dzięki nim osoba uzależniona lepiej pamięta o swoim dawnym problemie, utrwalając jednocześnie tożsamość osoby uzależnionej, co pozwala skuteczniej zachowywać ostrożność i unikać dawnych odruchów nabytych w wyniku uzależnienia.

Chyba właśnie **utrwalenie nowej tożsamości** jako osoby uzależnionej (JA alkoholik lub JA narkoman itp.) stanowi najistotniejszy choć niezbyt dobrze rozumiany i dlatego niedoceniany aspekt trwałości abstynencji (czyli również skuteczności terapii).

Kiedyś pewna renomowana pani doktor psychiatra zakwestionowała na przykład przeniesiony wprost z AA na oddział odwykowy w Instytucie zwyczaj przedstawiania się przez pacjentów imieniem z dodatkiem „alkoholik” lub „alkoholiczka i lekomanka”. Pani doktor najwyraźniej nie rozumiała sensu ciągłego przypominania przez pacjentów o swym uzależnieniu. Powtarzanie „alkoholik”, „lekoman”, „narkoman”, „hazardzista” (lub nazwy innego uzależnienia) ma na celu nie co innego, jak behawioralne wdrukowanie w świadomość nowej tożsamości. Chodzi o to, żeby nie zapomnieć, że jest się alkoholikiem, aby przypadkowo lub odruchowo nie sięgnąć po kieliszek.

Nowa tożsamość osoby uzależnionej stanowi fundament trwałości de-

cyzji o zmianie sposobu życia i porzuceniu destrukcyjnych zachowań związanych z piciem, hazardem, braniem narkotyków czy innym uzależnieniem. Od trwałości tej decyzji zależy pełny powrót do zdrowia. Nawet zachowując symboliczną formę „zdrowienie” lub „trzeźwienie”, można uznać, że niepijący alkoholik czy „czysty” narkoman, tak jak nie wpadająca w ataki żarłoczności bulimiczka i nie grający hazardzista – to nie są ludzie chorzy. Trwale i skutecznie powstrzymany proces uzależnienia, polegający na akceptacji wyrzeczenia się szkodliwych zachowań, przestaje być „chorobą” w potocznym rozumieniu. Nowa tożsamość i owa akceptacja sprawiają, że człowiek przestaje cierpieć MIMO braku chemicznych podpor, a dzięki duchowemu wyzwoleniu od przymusu picia, brania, czy powtarzania destrukcyjnych zachowań, u wielu osób pojawia się wręcz duma i zadowolenie z poradzenia sobie ze swoim uzależnieniem. Dawne cierpienie zostaje więc zastąpione uczuciem satysfakcji i samouznania.

Przypomnijmy elementarne warunki wyzdrowienia, czyli trwałej odporności na ewentualność nawrotu choroby. Pierwszym warunkiem jest **całkowita abstynencja**. Doświadczeni klinicyści podkreślają konieczność zachowania abstynencji od wszelkich środków zmieniających nastrój i świadomość. Osoba uzależniona, powiedzmy, od opiatów, nie

powinna zatem również używać alkoholu czy palić marihuany. Pod wpływem działania na korę mózgową tych innych substancji chemicznych, trwałość decyzji dotyczącej opiatów może bowiem zostać zachwiana.

Drugim warunkiem trwałego wyzdrowienia jest **zmiana stylu życia**. W różnych przypadkach polega ona na wprowadzeniu różnych zmian, wszędzie jednak chodzi o przebywanie wśród trzeźwych ludzi i kierowanie się w życiu trzeźwymi wyborami.

Trzeci poziom zdrowienia obejmuje **zmianę zachowań** zwłaszcza w sytuacjach wyzwających wzmożone zagrożenie możliwością powrotu do nałogu. Chodzi tu głównie o zmianę nawykowego dążenia do natychmiastowej ulgi od napięcia czy frustracji, co najłatwiej osiągnąć przez powrót do picia, brania czy też innego uzależnionego zachowania. Taka zdrowa

zmiana zachowań polega na nauczeniu się rozwiązywania problemów zamiast ich zagłuszania lub chwilowej od nich ucieczki.

Ze zmianą zachowań nierozdzielna jest **zmiana myślenia**. Myślenie uzależnione opiera się na irracjonalnym przekonaniu, że chemią da się magicznie usunąć problem i stać się kimś, kim nie jesteśmy. Jest to myślenie chore, ponieważ w chorych i szkodliwych zachowaniach upatrujemy dobrych skutków. Zdrowe, trzeźwe myślenie polega na realistycznej ocenie samego siebie, zdarzeń i sytuacji i powzięciu realistycznych sposobów prowadzących do pozytywnych skutków.

Piątym elementem zdrowienia jest **zmiana emocjonalna**. Można oczywiście mówić o wielu jej aspektach, ale najważniejszym jest nauczenie się rozpoznawania własnych uczuć, na-

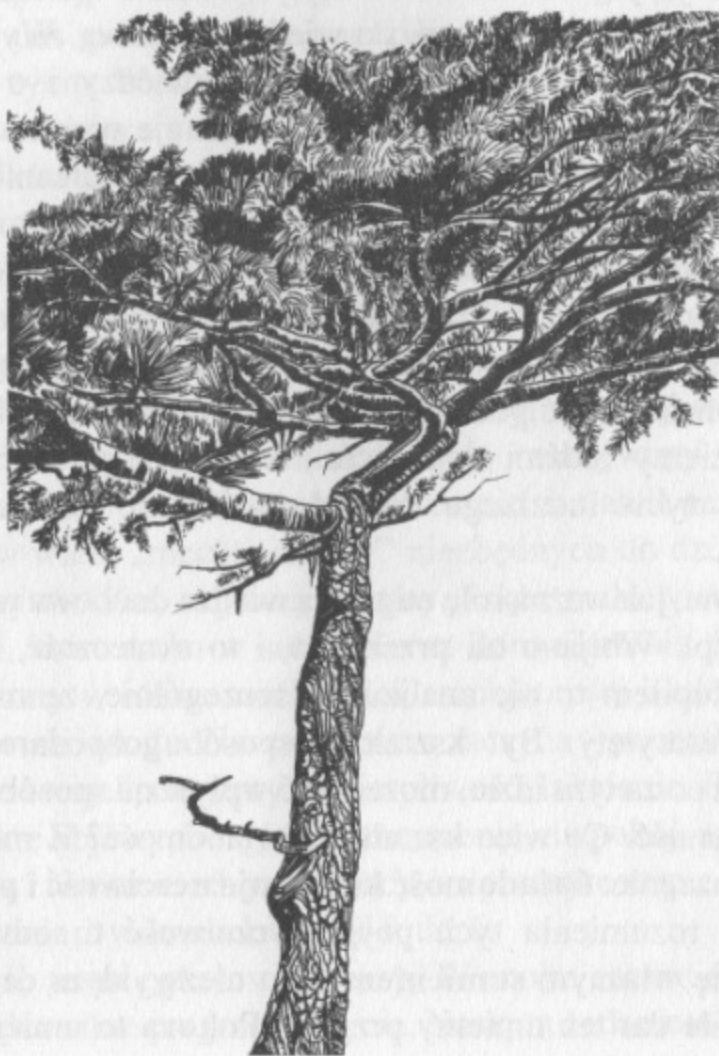


zywania ich i komunikowania w sposób nie godzący w innych ludzi.

I wreszcie szóstym gwarantem trwałości wyzdrowienia jest **zmiana najgłębszych osobistych przekonań**, często wyniesionych z wczesnych doświadczeń dzieciństwa, rzadko uświadamianych sobie w pełni, choć bardzo krzywdzących i stanowiących swoiste podłoże późniejszych nałogów i destrukcyjnych zachowań. Do tych przekonań można zaliczyć przeświadczenie, że nie jest się godnym bezwarunkowej miłości, że inni ludzie są z gruntu źli i wrody, że do nikogo nie można mieć zaufa-

nia, że jest się samemu złym i bezwartościowym człowiekiem, niezdolnym do niczego dobrego. Te głęboko zakorzenione przekonania najtrudniej zmienić. Ale bez ich zmiany nie sposób uwierzyć w sens własnej egzystencji. Sfera zmiany tych głębokich przekonań osobistych styka się z wyzdrowieniem duchowym, dzięki któremu odradza się ufność i wiara w siebie i innych, oraz w sens wszystkich – nawet bolesnych – doświadczeń ludzkich. □

Ewa Woydyłło



Głód ciała i „głód duszy”

Spostrzegłem, że wiele można nauczyć się o duszy obserwując zachowanie się ciała. Czasami mam wrażenie, że Stwórca uczynił z ciała, oprócz oczywiście podstawowych życiowych czynności, coś w rodzaju „ściągawki” dla zrozumienia duszy – poprzez porównanie. Spostrzegli tę możliwość nasi przodkowie. Stworzyli osobne nazewnictwo, by ułatwić nam rozróżnianie stanów ciała i duszy. Pokolenie „postępu cywilizacji”, do którego ja także należę, nie interesuje się zbytnią duszą, nie zdając sobie sprawy jak istotne znaczenie ma ona w jego życiu, zlekceważyło tę informację jako nieprzydatną w świecie fascynacji nowoczesną technologią. Samo zlekceważenie byłoby jeszcze do przyjęcia, ale nadanie tym słowom innego znaczenia jest już niejako występkiem, zaprzepaszczeniem idei, jaka towarzyszyła naszym przodkom tworzącym ten język duchowości. My – obecne pokolenie – jesteśmy w większości nieukami, jeśli chodzi o wiedzę duchową. Wyśmiewamy ją, co jednoznacznie świadczy właśnie o braku tej wiedzy i o lęku przed nią. Śmiechem próbujemy przykryć ignorancję. Panuje niepisana, cicha zasada, niestety zwłaszcza wśród ludzi z wyższym wykształceniem: nie wypada wierzyć w rzeczy duchowe, niematerialne szczególnie, gdy nie mają podłoża „naukowego”. Albo domagają się wprost wywodu matematycznego na istnienie tej „nierzeczywistej” rzeczywistości. Gdyby było czarno na białym – to może, może ...? Wówczas to nadajemy wiedzy informacyjnej nadzwyczajne znaczenie, chcąc ukryć pod tym niewiedzę duchową. A bez świadomości nigdy nie będziemy ludźmi dojrzałymi, nigdy nie poznamy prawdziwego smaku i istoty życia ludzkiego. **Świadomość jest wiedzą duchową, jest stanem ducha.**

Ten kto nie wie, jak ważną rolę odgrywa wiedza duchowa w życiu człowieka ten po prostu śpi. Wbijano mi przez lata, i to skutecznie, że byt kształtuje świadomość. Kupiłem to nie analizując, szczególnie, że mówiły to uznane powszechnie autorytety. Byt kształtuje sposób gospodarowania zasobami materialnymi, a co za tym idzie, może mieć wpływ na sposób myślenia. Ale to nie jest świadomość. Co więc kształtuje świadomość? Z moich poszukiwań wynika jednoznacznie: **świadomość kształtuje uczciwość i pokora.** Zdefiniuję mój sposób rozumienia tych pojęć. **Uczciwość** to odwaga (gotowość) posługiwania się własnym **sumieniem**, tym niezwykłym darem Stwórcy dla człowieka – o ile dar ten umiemy przyjąć. **Pokora** to umiejętność i odwaga

przyjmowania rzeczywistości. Napisałem – umiejętność – o ile jest ona w naszym (ludzkim) zasięgu.

Potrzebna jest także **łaska**. O nią możemy się tylko modlić i być gotowymi ją przyjąć. Dużo mówię o odwadze. Co zrobić, by być odważnym? By być odważnym wystarczy pozbyć się leków, czyli zaufać do końca Bogu. Program 12 Kroków AA właśnie do tego prowadzi.

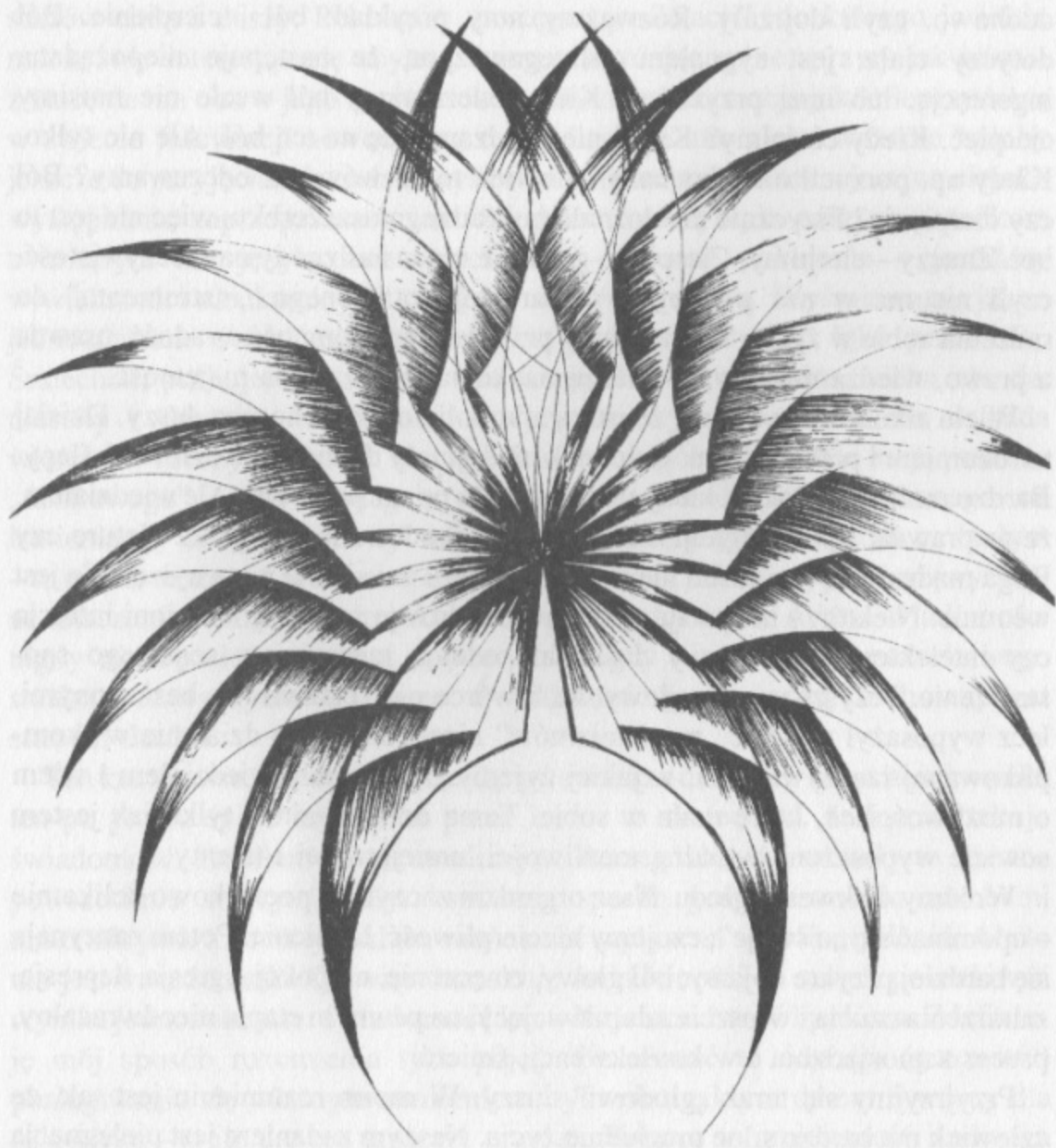
Oto kilka słów, które służą odróżnianiu stanu ducha i stanu ciała. Na przykład dorosły i dojrzały, dla wielu ludzi jest to tożsame. Dorosłość dotyczy ciała: dorósł, dorosła do płodności. Ciało dorosło, czyli osiągnęło możliwość spełniania swej różnorodnej funkcji. Dojrzałość dotyczy duszy. Zrównoważony duchowo, czyli dojrzały. Rozważmy inny przykład: ból i cierpienie. Ból dotyczy ciała; jest sygnałem ostrzegawczym, że następuje niepożądana ingerencja, lub inna przyczyna. Kiedy odczuwamy ból wcale nie musimy cierpieć. Kiedy cierpimy? Kiedy nie zgadzamy się na ten ból. Ale nie tylko. Kiedy np. porzucił nas ukochany człowiek to co wówczas odczuwamy? Ból czy cierpienie? Fizycznie nie doznaliśmy żadnego uszczerbku, więc nie jest to ból. Znaczy – cierpimy. Cierpimy, gdyż nie ma w nas zgody na rzeczywistość, czyli nie ma w nas **pokory** – najbardziej potrzebnego „instrumentu” do radzenia sobie w życiu. Weźmy inny przykład: przyjemność a radość, prawda a prawo, wiedza duchowa a wiedza naukowa, bogactwo a majątność.

Wielu alkoholików mówi, że istotą alkoholizmu jest choroba duszy. Dzisiaj to rozumiem i potwierdzam. Człowiek niedojrzały duchowo to człowiek ślepy. Bardzo mnie to dotknęło, kiedy usłyszałem to po raz pierwszy. Ale wiedziałem, że to prawda. Spostrzegłem, że we mnie zakodowana jest przez Naturę czy Boga mądrość, której ja ani nie wypracowałem ani się nie wyuczyłem. To jest we mnie. Niektórzy nazywają tę mądrość, zdrowym rozsądkiem, inni intuicją czy intelektem. I te nazwy doskonale oddają rzeczywisty sens tego spostrzeżenia. Przyszło mi do głowy, że Stwórca nie zostawił nas bezbronnymi, lecz wyposażył w wiele „mechanizmów” niezbędnych do działania w skomplikowanej rzeczywistości, w jakiej żyjemy. Jakże mało wiedziałem i wiem o możliwościach, które mam w sobie. Teraz domyślam się tylko jak jestem sownie wyposażony w różne możliwości, umiejętności i talenty.

Wróćmy do kwestii głodu. Nasz organizm zaczyna – początkowo delikatnie – upominać się „o swoje”; czujemy niecierpliwość, łaknienie. Potem zaczynają się bardziej przykre objawy; ból głowy, zmęczenie, niepokój, agresja, depresja, zaburzenia czucia i wreszcie zdumiewający, na pewnym etapie nieodwracalny, proces samozjadania i w konsekwencji śmierć.

Przyjrzyjmy się teraz „głodowi” duszy. W moim rozumieniu jest tak, że człowiek ma bardzo silne pragnienie życia. Naszym zadaniem jest pielęgnacja

tego daru, by być w ciągłym „głodzie”. Mamy po prostu być zachłanni na życie; czepiać się go, szukać, być ciekawy, wrażliwy na otaczający świat. Badać i odkrywać mądrość tego świata. Ale nie można z tego skorzystać w pełni, jeśli nie odpowiemy sobie na proste pytania: Czy życie ma sens? Kto lub co kieruje moim życiem i całym światem? Znany amerykański psychiatra Scott Peck mówi: „...pracę nad sobą trzeba zacząć od przeglądu swojego pojmowania świata”. Najczęściej nasz światopogląd jest nieprecyzyjny, lub w ogóle niezdefiniowany. Często nie mamy żadnego. Znaczy to także, że nie mamy celu, czyli zmierzamy donikąd, a to zawsze w konsekwencji jest



frustrujące. Słowem – kręcimy się w kółko jak bąk, któremu urwano nogę. Teraz czas na pytanie: Jak i czym karmić duszę, by być na „wiecznym głodzie duchowym”? Odpowiedź: wolnością i miłością. Wyjaśnienie: wolność to uczucie, miłość to działanie. By poczuć się wolnym człowiekiem należy uwolnić się od lęków. Miłość to dawanie dobra, które otrzymujemy od Boga, natury i ludzi.

Ale są jeszcze inne, pozornie dobre, sposoby karmienia „głodu” duszy. Na przykład picie alkoholu czy branie narkotyków. Nie wymaga to wielkiego wysiłku. Bardzo szybko osiągamy pożądany efekt. Niestety, cena jaką płacimy za to przyspieszenie jest przerażająca. Ale trzeba sobie tylko zadać pytanie: Po co piję? To ważna informacja, gdyż pokazuje wyraźnie dokąd zmierzam, co chcę osiągnąć.

A teraz pytanie: Jak kaleczy się ciało i jak kaleczy się duszę? Ciało kaleczymy nie tylko poprzez mechaniczne uszkodzenia, ale także poprzez picie alkoholu, branie narkotyków, nadmierny wysiłek (np. pracoholizm). Ale nieużywanie ciała jest także przeciwne naturze. Brak dbałości o ten wspaniały, niepowtarzalny i dany nam przejściowo organizm – to także krzywda wyrządzana ciału. Niedojadanie, albo przeżarcie to uczynki szkodliwe. Można wymieniać wiele innych, ale jedno jest pewne: kalecząc ciało z pewnością kaleczymy duszę.

Są też inne sposoby kaleczenia duszy: kłamanie, oszukiwanie, nieuczciwość (np. cudzołóstwo), kradzież, plotkowanie, nietolerancja, tchórzostwo, zaniechanie. Słowem wszystko, co uderza w naszą godność. Godność jest kręgosłupem duszy. By nie uderzać w godność, wystarczy nie czynić tego, co nas w konsekwencji kaleczy. Łatwo powiedzieć, ale jak to zrobić? By to uczynić trzeba mieć **charakter i pokorę**. Kroki 6 i 7 z programu Anonimowych Alkoholików właśnie do tego zmierzają, by nauczyć nas tych umiejętności. Według mnie mieć charakter to znaczy mieć **sprawdzone i wypróbowane** zasady postępowania.

Tutaj podzieliłem się niewielką częścią moich przemyśleń. Wybaczcie, moje pisanie – jak widzicie – nie jest to moja mocna strona. Chciałem was tylko zachęcić do poszukiwań. To prawdziwa przygoda. Ukłony. □

Felek

Obyś ich nigdy nie spotkał

Za kierownicą po narkotykach

Toksykologodzy alarmują: w stolicy roi się od ludzi, którzy prowadzą auto po narkotykach. Policja nie jest przygotowana do walki z odurzonymi kierowcami. Nikt nie wie, ilu ich krąży po warszawskich ulicach.

W weekend można ich spotkać w każdym klubie, pubie, na każdym techno party. Są młodzi, zamożni, mają własne samochody. Biorą narkotyki, a po zabawie siadają za kierownicą i jadą do domu. Odurzeni amfetaminą, marihuaną lub haszyszem są tak samo niebezpieczni jak pijani kierowcy. Toksykologodzy są zdania, że w Warszawie narkotyzujący się kierowcy stali się problemem. Policjanci z drogówki wychytują ich rzadko, bo nie mają żadnego przeszkolenia. Odurzonych typują „na oko”, bo alkomaty nie reagują na toksyny zawarte w narkotykach.

Czasem się przyznają

Nie wiadomo, ilu kierowców zażywa psychotropy. Policja nie prowadzi takich statystyk. Toksykologodzy twierdzą, że jest ich wielu – proporcjonalnie do liczby młodzieżowych klubów i narkotyków w miastach. Mimo to

wydział ruchu drogowego w stolicy w zeszłym roku złapał tylko trzech ludzi, którzy prowadzili samochód po narkotykach.

– Nie mamy żadnych testów – przyznaje Andrzej Kwiatkowski z wydziału ruchu drogowego KSP. – Osobom podejrzanym o jazdę po narkotykach, pobieramy krew i mocz, które wysyłamy do Instytutu Ekspertyz Sądowych. Często mamy ułatwioną robotę, bo kierowcy na widok munduru sami przyznają się, że coś brali.

Sądowe laboratorium, z którego usług korzysta warszawska drogówka, mieści się w... Krakowie. Dlaczego? W stolicy nie ma ani jednego tzw. laboratorium preferencyjnego, które potrafi sprawdzić, czy testy były przeprowadzone prawidłowo.

– Wychwycenie, czy kierowca jest pod wpływem narkotyków, opiera się na obserwacji – wyjaśnia Dariusz Janas, rzecznik stołecznej policji. – Osoby po narkotykach są agresywne, drżą im ręce, bełkoczą. To budzi podejrzenie. Jeżeli alkomat nic nie wykazuje, to kierowca trafia do pogotowia na Hożą. Tam pobiera mu się krew i mocz do analizy. Jeśli kierowca autem po narkotykach, czeka go kolegium i odebranie prawa jazdy.

Odurzony z kluczykami

Terasa Wereżyńska-Bolińska, psychiatra i toksykolog ze szpitala przy Nowowiejskiej, wątpi w skuteczność policyjnych metod. – Moim zdaniem oni w ogóle sobie z tym nie radzą – uważa. Problemu odurzonych kierowców w Warszawie w ogóle nie tknięto. A tymczasem większość moich pacjentów jeździ. Ciarki po plecach przechodzą, kiedy człowiek, o którym wiem, że jest pod wpływem narkotyku, kładzie na stole kluczyki od samochodu. Ja wiem, że mój pacjent coś brał. A policja? Oni nie potrafią tego rozpoznać, bełkotliwa mowa czy agresja to mogą być objawy działania jednego, ale nie wszystkich narkotyków.

– Alkoholicy są prześladowani – śmieje się Danuta Myszkowska, psychiatra, która od lat społecznie pracuje z osobami uzależnionymi. – W Polsce zażywa się dowolny narkotyk i dopóki nie spowoduje się wypadku, można grać policjantom na nosie. Pijący alkohol mają gorzej.

Według Myszkowskiej narkotyk jest często podniętą do przeżycia czegoś wyjątkowego. – A szybka jazda samochodem w momencie, kiedy z ciałem dzieje się coś dziwnego, to dla wielu wyzwanie, przygoda.

Policjant przed szkoleniem

Według specjalistów skutki działania narkotyku są nieprzewidywalne.



Wszystko zależy od dawki i cech osobowości kierowcy. – Heroina uspokaja reakcje, wycisza. Człowiek po heroinie traci kontrolę, potrafi zasnąć za kierownicą – opowiada psychiatra Henryk Bartoszewicz. – Amfetamina czy kokaina, coraz bardziej popularne w stolicy, z kolei pobudzają. Wtedy narkoman jest nadaktywny, także bezkrytyczny. Większość z młodych, którzy kupują narkotyki w klubach, jest niedojrzała emocjonalnie, a pokonać emocje w tym stanie jest rzeczą niemożliwą. Ci ludzie, jeżeli tylko siądą za kółkiem, są śmiertelnie niebezpieczni.

– Jeden z pacjentów traci swoją nadaktywność, jeżdżąc szybko samochodem. Na szczęście jeździł do lasu, ale i tak rozbił go kilka razy – opowiada doktor Wereżyńska.

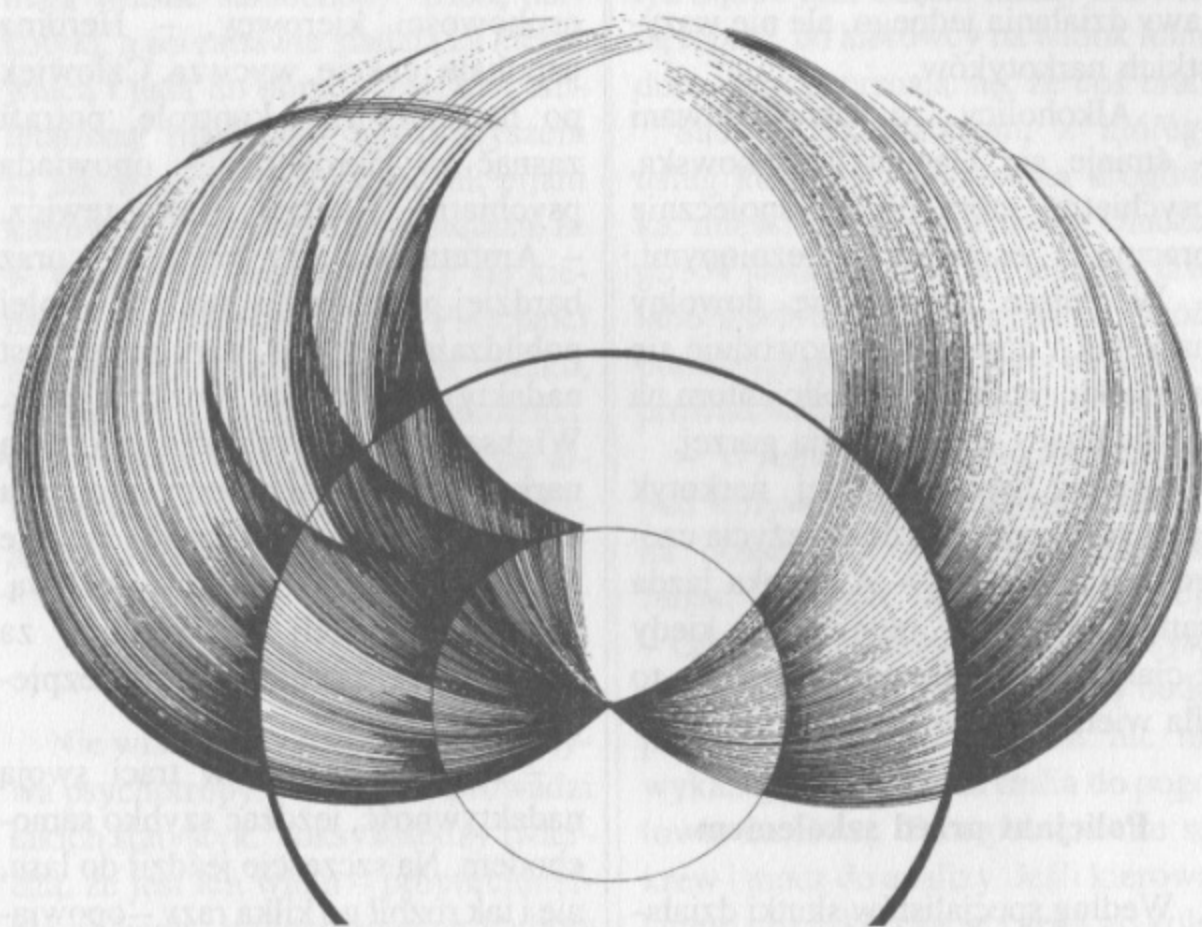
Komenda Główna Policji przyznaje, że tylko pracownicy wydziałów antynarkotykowych potrafią rozpoznawać, czy ktoś brał środki odurzające. Inni policjanci, w tym pracownicy wydziału ruchu drogowego, nie byli do tej pory specjalnie szkoleni. – Jesteśmy przed przetargiem na antynarkotykowe testery – twierdzi Paweł Biedziak, rzecznik prasowy Komendy Głównej. – Powinniśmy je kupić jeszcze w tym roku. Tymczasem lada chwila zaczynamy szkolenia dla policjantów z drogówki; w Legionowie będą ich szkolić psychiatry i koledzy z wydziałów antynarkotykowych.

Rzecznik przyznaje, że kierowcy po narkotykach to nowe zjawisko. – Widzimy ten problem, ale chcemy mu przeciwdziałać systemowo, a nie pojedynczymi akcjami – mówi Paweł Biedziak.

Doktor Wereżyńska nie jest optymistką. – Za każdym razem, kiedy siadam za kierownicą, modłę się, żeby nie spotkać się z odurzonym, żeby nikt mnie nie zabił. □

Wojciech Cieśla

(Gazeta Wyborcza, czerwiec 1999 r.)



Co to znaczy kochać dzieci?

Mam dwóch synów – Bartka (7 lat) i Antosia (2 lata) i oczywiście bardzo ich kocham. Ostatnio zadano mi pytanie, co to znaczy, że kocham moje dzieci. Obmyślanie odpowiedzi najbliższej prawdy, bowiem jeśli chodzi o uczucia, trudno je opisać wyczerpująco (pewnie dlatego poeci ciągle mają robotę) zajęło mi dużo czasu, a i tak nie jestem pewna, czy to co napiszę będzie choć odrobinę uniwersalne.

Kochać dzieci, to towarzyszyć im w odkrywaniu świata, czasem z bliska, czasem z pewnego dystansu, cieszyć się razem z nimi tymi odkryciami, albo nimi martwić i – jeśli sytuacja tego wymaga – tłumaczyć, ale najczęściej po prostu być razem. Wczoraj na spacerze Antek najpierw stanął pod drzewem i obserwował jakieś rozświergotane ptaszystko, potem dostrzegł na ziemi żuka – położył się na brzuchu i dotykał go paluchem, za chwilę w ten sam sposób ścigał mrówkę, która okazała się dużo bardziej zabawna, bo weszła mu na palec, a na koniec zobaczył sterowiec i narobił masę radosnego wrzasku. Wszystko mi pokazywał, wymachiwał łapami, chciał się podzielić ze mną tymi rewelacjami. W pewnym momencie odwróciłam głowę od żuka, a wtedy złapał mnie za brodę i zmusił do podziwiania robala. To po pierwsze.

Po drugie, nadużywać dobrych słów. Chwalić za każde osiągnięcie (choćby niewielkie), bagatelizować porażki, ładować akumulatory, żeby wystarczyły na całe życie, pieścić, całować i przytulać.

Jakiś czas temu Bartek przyszedł z przedszkola i powiedział, że nie chciał rysować szlaczków i pani wysłała go do kąta. Nic chwalebного, ale ucieszyłam się, że mi to powiedział. Odpowiedziałam, że szlaczki trzeba rysować, pani należy słuchać, etc., ale że jestem dumna z niego, że mi to powiedział, że nie kłamie, że jestem szczęśliwa, że mam odważnego syna, etc. Dodałam też, że nigdy się nie cieszę, jeśli coś przeskrobie, ale nie będę się gniewać, kiedy sam się do tego przyzna. (Doskonale pamiętam, że kiedy byłam dzieckiem, często zdarzało mi się kłamać ze strachu, że oberwę, że na mnie nakrzyczą, itp.). Mówiąc o nadużywaniu dobrych słów, miałam na myśli między innymi takie sytuacje. Co do przytulania, to niby oczywista sprawa, a jednak zawsze jestem mile zaskoczona, jakie czary się dzieją, kiedy się człowieka przytuli.

Bartek ma po tatusiu francowaty charakter od siódmej do dziewiątej rano (zawsze powtarzam, że gdybym poznała mojego męża o tej porze, uciekłabym



na koniec świata i to samo dotyczy starszego syna). Ale jeśli powiem mu rano – chodź, przytul się do mamy na dobry początek dnia – kończy się marudzenie i mam radosne dziecko. Niesamowite, ale to działa za każdym razem!

Trzecia rzecz, to wysłuchiwać tego, co dzieci mówią o sobie i tak samo dzielić się z nimi swoimi przeżyciami. Jak z przyjaciółmi, tylko małymi. Dzieci uwielbiają (sama uwielbiałam!) mieć dorosłych przyjaciół – czemu nie mieliby nimi być rodzice? Jako dziecko nie potrafiłam się przyjaźnić z moją mamą (teraz się to na szczęście zmieniło), za to zawsze byłam zaprzyjaźniona z tatą, nawet kiedy byłam wredną nastolatką – więc jest to możliwe.

Moja przyjaciółka Kasia poszła kiedyś ze swoim synkiem Jurkiem na zakupy. Weszli do sklepu z sukienkami, gdzie Kasia chciała wybrać coś dla siebie. Nie mogła się zdecydować i poprosiła swojego czterolatka, żeby jej doradził. Jurek bez wahania wskazał jedną ze szmatek mówiąc: „W tym będziesz wyglądać jak bardzo wesola mama”. A potem dumny chodził i mówił, że „kupił mamie sukienkę”. Bardzo mi się to podobało i mniej więcej o takie zachowania mi chodzi, kiedy mówię o traktowaniu dzieci, jak swoich przyjaciół.

Czwarta rzecz, to „tworzenie czarodziejskich chwil”, wspólne organizowanie przyjemności, robienie tak, żeby później można było powiedzieć:

„Ach, jakie miałem cudowne dzieciństwo.” Zapraszać dziecku gości, organizować urodziny, imieniny, chodzić do kina, rysować, wyklejać i szyć, rozbijać namiot, oddawać na noc do kolegi, robić teatrzyk, opowiadać bajki, czytać, grać w piłkę, itd. itd. itd.

Parę dni temu wyprodukowałam moim synom flagę piracką – nie mam czasu szyć, więc zrobiłam to za pomocą zszywacza i pistoletu na klej. Dzieci były wniebowzięte, ale mój mąż mnie opitolił mówiąc, że „zamiast dać im kolację ja zaczynam się bawić”. Powiedziałam mu, że z dzieciństwa chłopcy zapamiętają raczej tę flagę, niż parówki z ketchupem, ale nie wiem, czy go przekonałam.

Kiedy tak piszą, przychodzi mi do głowy, że ktoś mógłby odnieść błędne wrażenie, że moje kontakty z dziećmi, to zupełna sielanka. Niestety, nie. Mam śródziemnomorski temperament i bywa, że nawrzeszczę i nawymyślę, a potem pożałuję. Kiedyś, po takim porywie Bartek powiedział mi, że nie wolno straszyć dzieci (jakbym nie wiedziała...). Zrobiło mi się straszliwie przykro, zwłaszcza, że podnoszenie głosu jest rzeczą, od której najbardziej chciałabym umieć się powstrzymać. „Masz rację – powiedziałam – ale mama też robi czasem rzeczy, z których nie jest zadowolona”. W relacjach z moim synem udało mi się osiągnąć to, że nie uważa mnie za „supermankę” i wie, że każdemu, także i rodzicom, zdarza się popełniać błędy. Myślę, że jeśli rodzice, którzy są naturalnym autorytetem, przyznają sobie prawo do błędu, to i dzieciom łatwiej będzie pogodzić się z własnymi niedoskonałościami (co nie znaczy, że należy być zbyt pobłażliwym – staram się nie krzyczeć). Budowanie w nim tego przeświadczenia było dla mnie jednym z najważniejszych i najbardziej świadomych zabiegów wychowawczych, ponieważ samej trudno mi zaakceptować fakt, że nie jestem najlepsza, najmądrzejsza i najpiękniejsza na świecie i nie chciałabym, żeby taka przypadłość dotknęła moje pociechy.

Piąty punkt na mojej liście „najważniejszych rzeczy w kochaniu dzieci”, to bycie sprawiedliwym i rzetelnym – te dwie cechy dają poczucie pewności, bezpieczeństwa. Ogromnie wdzięczna jestem moim rodzicom za to, że nigdy się na nich nie zawiodłam, zawsze dotrzymywali danego słowa. Próbuje postępować podobnie. Z drugiej strony, również z własnego doświadczenia wiem (choć raczej nie dotyczyło to moich stosunków z rodzicami, a z opiekunami i nauczycielami), że najboleśniej rani niesprawiedliwość.

Kiedyś mój brat – notoryczny fantasta – powiedział tacie coś, co moim zdaniem było wierutnym kłamstwem i jako paskudna starsza siostra nieomieszkałam głośno wypowiedzieć swojego zdania. Ale tata uważał, że jeśli nie ma możliwości tego sprawdzić, to lepiej uwierzyć, niż skrzywdzić. Dzięki tej historii – i wielu, wielu innym – nabrałam przeświadczenia, że nikt nie ma tak świetnego ojca, jak ja.

Kiedy byłam w liceum, mama mojej przyjaciółki, Mani, powiedziała nam przy jakiejś okazji, że **dzieci są wtedy szczęśliwe, kiedy mają szczęśliwą mamę**. Moim zdaniem ta jej wypowiedź powinna być mottem dla wszystkich poradników dla matek. Oczywiście, nie zawsze jestem szczęśliwa w danym momencie, ale ogólnie – tak, bardzo. I na pewno nie jestem idealną matką, ani mój mąż idealnym ojcem (kiedy mój mąż chciał wziąć Antka na spacer, a on wolał iść ze mną, Bartek powiedział: pamiętaj, Antek, że tata to też rodzina), ale ostatnio, ni z tego ni z owego, Antek oświadczył mojemu mężowi, że ma najfajniejszego tatę na świecie i najfajniejszą mamę na świecie, więc chyba nie jest źle. Poza wszystkim, kiedy się słyszy coś takiego, to człowiek wie, po co się urodził... □

Justyna Bednarek



Odwrócony mankiet

Nie widzę, nie słyszę,
nie rozróżniam kolorów.
Idę w nieznane
z odwróconym mankiem.
Jak długo trwać będzie
to trudne życie?

Bezsilność zwycięża,
obojętność góruje,
fantazje zmieszane,
bałagan.
Skolioza, lordoza,
nogi z ołowiu
serce z kamienia.
Bezwartościowa materia.
Odwrócony mankiet,
odwrócone życie.
Czy to na wieczność?



Wreszcie
zagrzmiało, błysnęło,
trzęsienie ziemi,
zgliszczą zniknęły.
Powrócił kolorowy świat.

Jestem małą mróweczką,
która zbuduje wieżę.
Jestem słabą istotą,
która zdobędzie szczyt.
Obudzę miłość,
która daleko zasnęła.

Widzę i słyszę,
rozróżniam kolory.
Odwrócony mankiet
już poprawiłam.

Irena z Malborka

POCZUŁAM ICH BÓL

Chcę się podzielić moimi przemyśleniami na temat: zdrowieć czy szukać ulgi? Pytanie niby proste ale jak istotne, gdy dokonuję wyboru nie pić czy trzeźwieć.

Spotykam ludzi uzależnionych, którzy wciąż boją się życia na trzeźwo, nowego życia, które wydaje się zbyt trudne: trudne dorastanie czy dojrzewanie emocjonalne, trudne branie odpowiedzialności za siebie i na siebie i tak tkwiąc w psychologicznych mechanizmach oszukując się, że sobie radzą, lądują co jakiś czas na oddziale detoksykacyjnym.

Dwadzieścia miesięcy temu, zrozumiałam, że potrzebuję pomocy. Bez alkoholu było źle, z alkoholem jeszcze gorzej. Zgłosiłam się na oddział odwykowy. Po zapoznaniu się z programem terapii, zadałam sobie pytanie, po co tu jestem? Czy chcę zdrowienia czy szukam tylko ulgi. Wiedziałam, że ulga będzie chwilowa, to jak z pigułką przeciwbólową, uśmierzy ból na chwilę, później ból powróci. Wybrałam zdrowienie, chociaż wtedy jeszcze bardzo mgliście przeczuwałam, że zdrowienie połączone będzie z cierpieniem. Jak w każdej chorobie, trzeba przejść wiele bolesnych zabiegów, aby odzyskać zdrowie. To właśnie podczas terapii zrozumiałam, jak wielka różnica jest między „wiedzieć” a „zrozumieć”, bo niby wiedziałam, że krzywdziłam poprzez moje picie najbliższe mi osoby, ale zrozumiałam to dopiero wtedy gdy poprzez pisanie szczerze o sobie poczułam ich ból. Poczułam ból porzucenia emocjonalnego moich córek, kiedy byłam w kilkudniowym ciągu; poczułam ich rozpacz, strach i wstyd za mnie i o mnie, dezorientację, samotność i bezradność. Nie wiedziały jak dalej żyć i w kim znaleźć oparcie. Poczułam cierpienie mojej mamy, jej rozpacz, żal i lęk przed utratą córki, bezsilność, strach i wstyd za mnie i o mnie, poczucie winy za mnie i przeze mnie. Zadany im ból wrócił do mnie, abym go mogła przeżyć, odczuć, zrozumieć. Bolało i to bardzo – runął mój obraz siebie, były łzy, nieprzespane noce, zapatrzenie w okno do świtu. Bolało, ale tak miało być. Miało boleć. Dzięki temu inaczej spojrzałam na siebie i na moich najbliższych. Zrozumiałam wtedy, że nadszedł czas robienia porządków w sobie zamiast na zewnątrz. I tak porządkuję siebie, układam swoje życie, swoje sprawy. Długo się zastanawiam co wyrzucić, co zostawić, gdy nie mogę czegoś ruszyć, bo zbyt ciężkie, proszę innych o pomoc, pomagają.

Gdy dzisiaj ktoś zadaje mi pytanie, czy trzeźwienie jest trudne, mówię, że niepicie jest trudne i trzeźwienie chwilami też niełatwe, ale jakże satysfakcjonujące i ile daje radości, gdy wreszcie żyjesz tak jak chcesz. Trzeba tylko sobie uświadomić, że tak naprawdę tylko od ciebie to zależy, bez względu na to w jakiej wychowałeś się rodzinie i w jakim żyjesz kraju. Dzisiaj rozumiem co miał na myśli Gibran Kahlil Gibran mówiąc:

„Wasza radość
jest samym bólem bez maski.
Jest źródłem, z którego wypływa
Wasz uśmiech
choć często było pełne łez.
Im głębiej ból przenika wasze istnienie
tym większą radość
możecie w nim pomieścić...”

Mirka



**Jak stajesz się motylem?
Musisz pragnąć pofrunąć tak bardzo
Że jesteś gotowa porzucić życie poczwarki**

Trina Paulas

MOJE ŚWIADECTWO

Mam na imię Barbara i jestem z grupy Al-Anon w Żaganiu.

Wychowałam się w rodzinie, gdzie ojczym był alkoholikiem. Wysłałam za mąż za człowieka, który okazał się alkoholikiem, chociaż z początku nie pił.

Ci, co znają ten problem wiedzą, że takie życie to:

ciągła huśtawka emocjonalna chaos i zamęt uczuciowy chwile uniesień przeplatane chwilami bólu i cierpienia zagubienie, niepewność i bezradność.

Moją odpowiedzią na lęk, strach i ból były reakcje obronne i ucieczka przed rzeczywistością w stan zaprzeczeń, negacji i iluzji. Ból kontrolował moje życie czyniąc ze mnie ofiarę.

Ja nie żyłam, ja reagowałam.

Narastająca niepewność wyzwalała lęk, który rozładowywałam za pomocą reagowania złością i kłótniami z lada powodu. Nie byłam odpowiedzialna za siebie, ale byłam nadodpowiedzialna za męża, za innych.

Wpadłam w pracoholizm. Praca była azylem. Byłam jak rozdwojona:

- w pracy mocna i odpowiedzialna, w domu bezradna;
- w pracy silna, w domu bojąca się powiedzieć „nie” i dla świętego spo-

koju godząca się na poniżanie, upokarzanie, przemoc.

Nie mówiłam tego, co myślę.

Nie czułam tego, co mówiłam.

Nie robiłam tego, co myślałam i mówiłam.

Jezus w Ewangelii św. Marka mówi: „Jeżeli jakieś królestwo wewnętrznie jest skłócone, takie królestwo nie może się ostać.” (3,24)

I wtedy zaczęłam chorować. Stany zagrożenia powodowały różne zapalenia: oskrzeli, płuc, nerek. Stany urazów psychicznych objawiały się guzami: na macicy, na tarczycy...

Modliłam się, żeby mąż przestał pić, bo myślałam, że wtedy będzie mi lepiej. Mąż przestał pić, a mnie w wielu przypadkach było jeszcze gorzej. Dopiero poprzez pracę nad sobą w grupie Al-Anon zrozumiałam, że to nie alkohol był przyczyną moich problemów i cierpienia, lecz moje zachowania wynikające z obsesyjnego sposobu myślenia: z ustawicznego oceniania, potępiania i obwiniania siebie i innych.

Chciałam zmieniać innych, aby zniknęły moje problemy. Niezadowolenie rodziło bunt i dalsze cierpienie. Niespełnienie oczekiwań moich i cudzych wyzwalało we mnie poczucie winy. Nieumiejętność komunikacji

i rozwiązywania problemów rodziła nieporozumienia, kłótnie i awantury.

U nas na grupie mówi się: *Zmień swoje myślenie, a zmieni się twoje życie*. I to prawda.

Zmieniłam swoje myślenie – zmieniło się moje życie. Kiedyś byłam nieszczęśliwa, a teraz jestem szczęśliwa. Teraz rozumiem, że na pewne zdarzenia nie mam wpływu, natomiast mam wpływ na to, jak odniosę się do danego zdarzenia lub sytuacji. To ja dokonuję wyboru, czy czyjeś słowa zabolą mnie czy nie, czy się „zdołuję” czy powiem: „Boże przebacz im, bo nie wiedzą co czynią!”

Nie chcę uzależniać swojego samopoczucia, zdrowia i życia od jednego głupiego zdania innej osoby.

Nie chcę być maszyną poruszaną umysłem drugiego człowieka, który mi mówi, jak się mam czuć i co mam robić.

Nie chcę opierać swojego poczucia wartości na tym, co mówią o mnie inni.

Tak jak inni, jestem dzieckiem Boga i to Bóg zaspokaja wszystkie moje potrzeby, a zwłaszcza potrzebę miłości, wolności i poczucia bezpieczeństwa.

Zmieniłam swoje myślenie i uwolniłam się od cierpiętnictwa. Cierpiętnictwo to nieakceptacja rzeczywistości, a zarazem brak odwagi by coś zmienić; to nieustanne martwienie się i użalanie nad sobą i obwinianie innych. Dlaczego go jeszcze nie ma? Dlaczego nie to powiedział? Jak on

mógł mi to zrobić? Pytaniami Jak i Dlaczego zadreślałam siebie i innych. W Piśmie św. czytamy: „Nie ma bardziej okrutnego niż ten, kto dręczy siebie (...) Czy może być dobry dla innych ten, kto jest zły dla siebie?” (Syr. 14,5-6)

Teraz znam odpowiedzi na te pytania. Dlatego, że jak mówi Chrystus, co zasiejesz, to zbierzesz.

Zasiewałam niepewność, otrzymywałam niepewność. Zasiewałam lęk i strach, otrzymywałam lęk i strach.

Ja potępiałam i mnie potępiano.

Zmieniłam swoje myślenie i zaczęłam żyć tu i teraz, dniem dzisiejszym. Bo żyć, to przeżywać i cieszyć się chwilą, która jest. To nieprzerwany proces podnoszenia się z upadków i radzenia sobie z tym, z czym wcześniej nie umiałam sobie poradzić, czego się bałam.

Przez zmianę myślenia wyzwoliłam się z niewoli uczuć. Nie muszę ich tłumić, potępiać, ukrywać. Są one integralną częścią mojej osoby i mam do nich prawo. Nie muszę ranić innych, by powiedzieć swoje zdanie.

Przez zmianę myślenia zmieniłam swój system wartości i ufności. Wiem, że nie mogę ufać rzeczy lub człowiekowi bardziej niż Bogu. Staram się więc ufać rzeczy jak rzeczy, człowiekowi jak człowiekowi, a Bogu jak Bogu.

Zaufanie do Boga, siebie i ludzi jest dla mnie skuteczną i niezbędną postawą życiową, ponieważ wiem, że wierzyć to nie tylko wiedzieć, to

przeżyć te prawdy i stosować je w życiu, bo:

o tyle mojej wiary, ile odwagi i mocy
o tyle mojej odwagi i mocy, ile mojej wiary.

Zmieniłam swoje myślenie i uwolniłam się od lęku przed bolesnymi wspomnieniami, które zwiększały ból i cierpienie. Nieuzdrowiona pamięć jest pułapką. Jest jak wirus komputerowy, który wprowadza zamęt w programie. Nie uświadomione, nie odreagowane lęki zwiększają poczucie zagrożenia, a to zmuszało mnie do zachowań agresywnych, destrukcyjnych i nałogowych. Popadałam w perfekcjonizm, pracoholizm, palenie tytoniu, objadanie się.

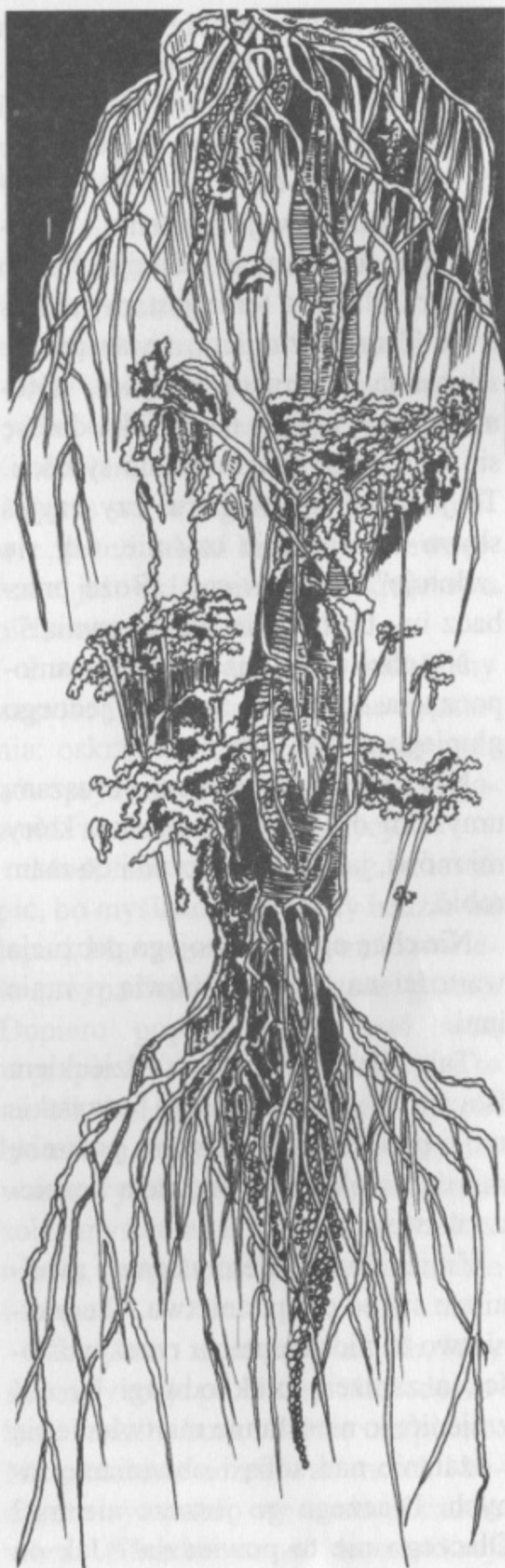
Uzdrowiona pamięć jest wiarą zbudowaną na wspomnieniach. To pamiętanie wszystkich cudów jakich Bóg dokonał w moim życiu. Wiem, że wszystko, co mnie spotkało i co mi się przydarza jest darem Boga. Dary trudne świadczą o wielkiej ufności, jaką Bóg ma dla mnie, dla mojej wewnętrznej przemiany.

Dlatego:

Dziękuję Ci Boże za trudne i wspaniałe dzieciństwo, bo teraz wiem, jak czuje się dziecko alkoholika: zagubione, niepewne, pełne lęku, niepokoju, smutku.

Dziękuję Ci za ludzi, którzy mnie wtedy kochali, bo to byłeś Ty.

Dziękuję Ci Boże za trudną i wspaniałą młodość, bo teraz wiem, jak czuje się dziewczyna wyrzucona z domu za powiedzenie „nie” na obelgi ojca.



Dziękuję Ci za ludzi, którzy mi wtedy pomogli, bo to byłeś Ty.

Dziękuję Ci Boże za trudne i wspaniałe małżeństwo, bo teraz wiem, jak czuje się żona mężczyzny, dla którego alkohol jest tak ważny, że zrobi wszystko, by go zdobyć.

Dziękuję Ci za ludzi, którzy mnie wtedy podtrzymywali, bo to byłeś Ty.

Dziękuję Ci Boże za trudne i wspaniałe rekolekcje podczas ośmiu tygodni „Seminarium życia w Duchu św.”, bo teraz wiem, jak czuje się człowiek, który spotkał Jezusa osobiście, którego Ty dotknąłeś i powiedziałeś: „Nie bój się, bo Ja zawsze jestem z tobą”.

Dziękuję Ci za ludzi, którzy pomagali mi wzrastać, bo to byłeś Ty.

Dziękuję Ci Boże za trudne i wspaniałe spotkania grupy Al-Anon, bo teraz wiem, jak odkrywać prawdę o sobie, zmieniać charakter i integrować swoją osobowość.

Dziękuję Ci za ludzi, którzy pomagają mi się zmieniać, bo to działał Ty.

Dziękuję Ci Boże za moje choroby, bo teraz wiem, co to jest ból i prawdziwe cierpienie.

Dziękuję Ci za ludzi, którzy mnie leczą, bo to leczysz Ty.

Dziękuję Ci Boże za uwolnienie mnie z mojej niewoli egipskiej. Z niewoli uzależnienia od cudzych opinii, nacisków i presji.

Dziękuję Ci Boże za przeprowadzenie mnie przez pustynię zwątpień, słabości, niewiary, ciemności.

Dziękuję Ci Boże, że napelniasz mnie poczuciem niezależności i świadomością wewnętrznego wsparcia. To Ty Boże, przez słowa Pisma świętego, wchodzisz w moje życie, unosisz mnie, podtrzymujesz, przemieniasz. Na Tobie zawsze mogę polegać.

Przez psalmy wykrzykuję i wyśpiewuję swój ból, żal i krzywdy. Wobec Ciebie przyznaję się do przegranej, do rozpacz, do złości. Nawet w najczarniejszych chwilach, ze łzami w oczach, mówię:

„O Panie, niech zstąpi na mnie miłosierdzie Twoje

Okaż mi Twą pomoc, tak jak obiecałeś

...zaufałam Twojemu słowu” (Ps. 119,41)

Dziękuję Ci Boże, że wnosisz do mojego codziennego życia wymiar duchowy i nadajesz mu cudowną zwykłość. Poczucie Twojej obecności rodzi radość życia, ufność i pogodę ducha.

Dziękując Bogu za program AA i wspólnotę Al-Anon, chciałabym cytować myśl przewodnią na dzień dzisiejszy (8 maja) ze zbiorku „24 godziny na dobę”:

Jestem wdzięczna za to, że poznałam Program, dzięki któremu mogę zachować trzeźwość i równowagę wewnętrzną. Jestem wdzięczna za to, że wspólnota wskazała mi drogę do wiary w Siłę Wyższą, ponieważ wiara całkowicie odmieniła moje życie. Choć nieraz wątpiłam, czy kiedykolwiek zaznam szczęścia, teraz je znalazłam.

złam. Zbliżenie się do Boga nadaje sens memu istnieniu, a spełnianie w życiu Jego woli napawa mnie radością i zadowoleniem. Dopóki przepelnia mnie wdzięczność, dopóty trwać będę w trzeźwości..

Uwierz, że dzięki więzi jaka łączy cię z Bogiem, zdolna jesteś do dokonania cudów.

Wzrost i rozwój duchowy są pracą na całe życie. Narodziłam się po to, aby ją wykonać.

Pragnę zakończyć modlitwą:

O Mój Jezu, Tyś powiedział: „Wszystko, o cokolwiek prosić będziecie Ojca w imię Moje, da wam!

Wysłuchaj mnie, bo oto proszę Ojca w imię Twoje o wszelkie łaski, błogosławieństwa i światło Ducha świętego, dla:

- ojców i matek, synów i córek, mężów i żon alkoholików
 - tych, którzy są zagubieni
 - tych, którzy szukają sensu i celu życia
 - tych, którzy szukają Ciebie, aby też trafili do grupy AA lub Al-Anon.
- Amen. □

Barbara, Al-Anon

Są tylko dwie drogi istnienia

Można traktować życie jakby nic nie było cudem

Można je traktować jakby wszystko było cudem

Albert Einstein

NOWY DZIEŃ

Jakiś czas temu napisałam tekst-dialog o dwoistości mojej natury. Było to dla mnie samej zaskakujące, jak w jednej osobie mieszczą się dwie tak różne postacie. Słaba, niepewna, nie umiejąca przyjąć, że jest także silna i potrafi naprawdę wiele. Wszystko co napotykałam od tego czasu zdawało się zmierzać do przekonania mnie, że stale przerażona, pełna wątpliwości i speszona Małgosia to już przeszłość.

Warsztat kobiecy, odkrywanie w sobie silnej i wrażliwej, słabej i mocnej kobiety. Oddychanie holotropicznie – niedawanie sobie prawa do oddychania, a przez to do życia. Chcę żyć, więc co wyprawiam!

Masaż shiatsu – wydobywanie nadmiernego, bo hamującego, przywiązania do przeszłości.

Warsztat wizualizacji, zobaczyłam, że w inny sposób realizuję tezę: „nie masz prawa żyć taka jaka jesteś”. Inny sposób, bo tym razem przez nadmierną tuszę, która paradoksalnie oznacza podobno chęć życia, jednak tak obciążającą organizm, że przyspieszającą dotarcie do kresu. Nie! Przecież nie o to mi chodzi! Nie tego chcę!

Zakończenie stażu uczącego pomagania w konwencji psychologii humanistycznej i transpersonalnej. Mnóstwo wspaniałych zwrotów, nawet „podoba mi się w tobie dojrzała kobieta”. Wszystkie spłaszczam i umniejszam ich wartość. Były cenne, ale w tamtej chwili. Teraz, no cóż, teraz jest już inna chwila, po co więc wracać do minionej?

Ostatnie spotkanie na warsztacie wizualizacji i ostatnia wizualizacja – rozstaniowa. Jest dla mnie bardzo ważna. Pokazała mi wiele prawdy o mnie. Oddycham, przyglądam się swojej dłoni, patrzę na nią intensywnie tak jakby nie była moja. Budzi się we mnie szacunek i podziw dla tej, niedawno pogardliwie nazwanej „kwadratowej łapy”. Ileż różnych działań podejmowała. Wypielęgnowała kruche istoty, będące teraz pięknymi kobietami. Przytulała, ocierała łzy, robiła prozaiczne rzeczy jak sprzątanie i tysiące innych – zwyczajnych i niezwykłych czynności. Była przekaźnikiem miłości i ciepła. Patrzę na tę dłoń i przyjmuję ją do siebie z miłością i szacunkiem.

Czuję spokój mając nadzieję, że potrafię dać sobie szansę 2na przyjęcie tego wszystkiego co przyniesie nowy szczęśliwy dzień. Szczęśliwy bo przeżyty przeze mnie.

Lubię pisać „reportarze” z dobijania się u siebie o pozwolenie na pełnię życia. Lubię to, że moje teksty ukazują się w Arce. Wydaje mi się, że w ten sposób dopełniam zalecenia 12 Kroku pogramu – niesienia posłannictwa. Dla

mnie to znaczy oddawanie innym tego, co dostałam, a co pozwoliło mi uwierzyć w życie i cieszyć się nim. Nie tylko w głowie, ale i w sercu – poczuć się pełnowartościowym Człowiekiem. Dziękuję wam za cierpliwość do mnie. Zawsze bałam się, że moje pisanie nikomu nie pomaga prócz mnie. Ale jeśli jest pomocne jedynie mnie, to zgodnie z myślą Anthony de Mello, nawet kiedy tylko jedna meduza, podniesiona z piasku i wrzucona do wody, odżyje – warto jest podejmować trud pomocy. Jestem uratowaną meduzą – Małgosią, co niniejszym ogłaszam Wam i Światu z poczuciem radości i iskierkami szczęścia w oczach.

Dobrze, że jesteście! □

Małgorzata S.



O RÓŻNICY PŁCI NIECO INACZEJ

O samotności i osamotnieniu

Chłopczyk zawsze będzie tęsknił do dziewczynki. Do jej ciepła rąk, jej podpłomyków spojrzeń, do tego co ona mówi i do tego czego nie mówi. Będzie przytulał się do niej w nadziei że uda mu się przewyciężyć samotność. Będzie miał nadzieję, że oto znowu odrodzi się ta więź z drugim człowiekiem, którą utracił w momencie narodzin. To boli przez całe życie.

A przecież warto, aby uświadomił sobie, że są dwa rodzaje samotności. Jest samotność twórcza, w której powstają wszelkie dzieła i poczynania. I jest samotność zgorzknienia wśród ludzi.

Ważne jest umieć korzystać z dobrodziejstwa tego pierwszego rodzaju samotności, a unikać osamotnienia drugiego rodzaju.

Przed osamotnieniem chroni chłopczyka ciepło rąk dziewczynki. Przynajmniej tak mu się wydaje. I niech już tak pozostanie. Niech mu się wydaje. Niech tęskni do tego ciepła. Niech go szuka po całej ziemi. Niech ma nadzieję, że wreszcie kiedyś gdzieś to ciepło odnajdzie. Bez tej nadziei i wiary niemożliwa jest jakakolwiek miłość.

A miłość to jest właśnie to co może nas uratować przed osamotnieniem. Ale miłość prawdziwa...

Och to nasze nieznośne dążenie do Absolutu...

Spacery we dwoje

Chłopczyk i dziewczynka uwielbiają spacerować. W tym są podobni do siebie. Ale różni ich to, że każde z nich chciałoby spacerować gdzie indziej: dziewczynka lubi spacerować w pobliżu sklepów a chłopczyk w pobliżu barów z piwem albo boiska piłkarskiego.

Nie są temu winni, że mają tak różne zainteresowania. Oni są tylko podatni na nowoczesną reklamę w telewizjach świata i na kolorowe przydrożne billboardy. Niestety. Billboardy to jest to.

Jedno jest w tym tylko niezrozumiałe: dlaczego oboje są podatni na różne reklamy? Przecież zarówno w reklamach proszków do prania jak i szamponów do włosów, bielizny do noszenia czy piwa do picia występują młode pojęte dziewczynki. Jeśli więc wierzyć teorii reklamy to dziewczynka nie powinna kupować proszków do prania, a pić piwo. Ale tak nie jest. A nawet bywa odwrotnie.

I to martwi speców od reklamy, którzy zachłannie próbują namówić dziewczynki do wielu różnych rzeczy. I to się prawie zawsze udaje, ale specy od reklamy muszą się liczyć z tym, że oto każdy z nich powoli zmienia się w węża, który oplata Drzewo Wiadomości Dobrego i Złego.

A kiedy na innym Drzewie Życia opadną wszystkie liście być może okaże się, że świat nie kręci się wokół kolorowych reklam. Być może w Koronie tego drugiego drzewa jest ukryta inna wielka tajemnica Wszechświata. Być może twórcy kolorowych reklam nie dostrzegają tego faktu, że to człowiek może uczynić piekło w samym środku rajului!

I być może dlatego chłopczyk w czasie spaceru maluje sprayem na tych reklamach od czasu do czasu brzydkie wyrazy lub manifesty polityczne. A dziewczynka próbuje po kolei różnych proszków do prania, aby się upewnić, że wszystkie są podobne do siebie.

Te same cykle i diety

Chłopczyk i dziewczynka od czasu do czasu stosują różne diety. O ile jednak dziewczynka uwielbia diety dla ciała, to chłopczyk katuje się dietami psychicznymi. Stosuje on w tym względzie wyrafinowane techniki ascezy: od wiwisekcji, po ekspiację i ostracyzm. Chłopczyk nie zawsze wie co znaczą te nazwy, ale stosuje je zapewne intuicyjnie.

Determinacja dziewczynki w stosowaniu diety wydaje się chłopczykowi zabawna. Mówi do niej z rozbawieniem:

– I co z tego, że przez tydzień jesz tylko marchewkę skoro później nadrobisz trzeba porcjami lodów!

Dziewczynkę to irytuje, ale już po chwili demonstruje chłopczykowi z dumą i ile schudła w ostatnim czasie:

– O popatrz – mówi do chłopczyka – już nie mam tej fałdy na brzuchu.

Chłopczyk patrzy na nią z przyjemnością, szczególnie na tę fałdę, której rzekomo dziewczynka nie posiada. Być może wynika to z faktu, że chłopczyk i dziewczynka myślą o zupełnie innej fałdce na tym samym brzuchu.

Determinacja chłopczyka w jego dietach wywołuje w dziewczynce zaniepokojenie. Mówiąc wprost dziewczynka nie cierpi okresów abstynencji emocjonalnej chłopczyka:

– Dlaczego nie chcesz się ze mną spotkać – pyta go, kiedy rozmawiają przez telefon.

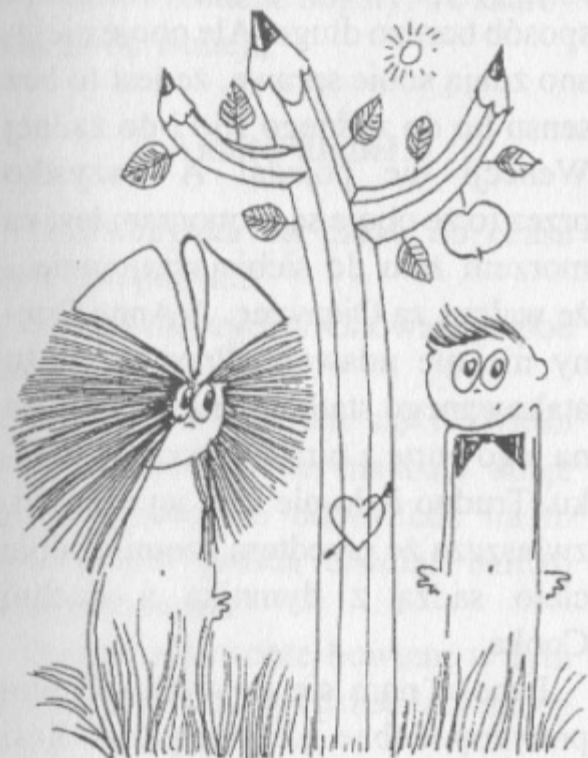
– Bo nie – odpowiada kategorycznie chłopczyk.

Mądre dziewczynki wiedzą, że chłopczykowi to minie, wystarczy tylko na to poczekać. Bowiem z chłopczykiem jest tak (czego naukowcy nie zauważyli i nie opisali!), że też podobnie, jak dziewczynka cierpi on na pewnego rodzaju cykliczność. I tylko patrzeć jak znowu zacznie uganiać się za dziewczynką.

O obrażaniu się chłopczyka

Chłopczyk lubi się obrażać na cały świat, chociaż nie zdaje sobie sprawy że się obraża. Czasami wygląda z boku to śmiesznie, a jeśli chłopczyk dobrze udaje przed sobą, wygląda to tak poważnie, że nawet on w to wierzy, że jest naprawdę obrażony.

Nie może zrozumieć w tym obrażeniu się na świat, że świat nie obraża się na niego – bowiem dla świata każde z nas jest nic nie znaczącym pyłem w kosmosie. Świat nas po prostu nie zauważa. Nie ma na to czasu. A poza tym jest za duży. Nam udaje się niekiedy przez chwilę zwrócić uwagę świata na siebie. Ale trwa to tylko moment: jedno kolorowe zdjęcie w kronice towarzyskiej lokalnej gazety. Jest błysk flesza. Przez moment tylko gwar fotoreporterów a później znowu pustka i cisza.



Nawet jeśli zainteresowanie świata nami trwa kilka lat – cóż to jest wobec Wieczności, cóż to jest wobec czasu, w którym świat istnieje?

Augenblick. Chwilo trwaj, jesteś piękna. Cóż innego nam pozostaje – żyć chwilą, bo chwilą to nasze całe życie:

...życie to

bal jest nad bale...

...drugi raz nie zaproszą nas wcale...

Dopiero teraz zdaliśmy sobie sprawę z głębi tej piosenki Agnieszki Osieckiej. Nie warto się więc obrażać – obrażający się bowiem krzywdzi tylko samego siebie. Obrażającemu się poza tym brakuje zwykłej ludzkiej pokory. Obrażający się chce być sędzią sprawiedliwym, który chce ukarać świat za to, że go nie zauważył.

Chodźmy dalej. Tyle nas jeszcze czeka pięknych chwil po drodze...

O interpretacji bajek

Bajki mają swoją psychoanalityczną głębię. Trzeba to dostrzec. Na przykład kiedy chłopczyk chce opowiedzieć dziewczynce bajkę i jeśli wybierze do tego bajkę o Kopciuszku – to jest diagnostyczne dla relacji między nimi:

- opowiem ci bajkę o Kopciuszku
- mówi chłopczyk do dziewczynki
- dlaczego o Kopciuszku – pyta dziewczynka przenikliwie...
- bo to jest jedna z najpiękniejszych bajek, którą znam...

Dziewczynka nie powinna dać się nabierać na takie oświadczenia chłopczyka. Wystarczy sobie bowiem uświadomić, że Kopciuszek w bajce był ciężko zapracowaną dziewczynką przy sprzątanu domu, oddzielaniu ziarna od plew, zamiataniu kurzu, praniu i gotowaniu obiadu podczas kiedy chłopczyk – Królewicz wciąż balował.

Trzeba więc umieć słuchać między wierszami bajki, które chłopczyk opowiada dziewczynce. Znamy dziewczynkę, która słucha bajek wyłącznie między wierszami i doszukuje się tam właśnie kosmicznej głębi. A przecież między wierszami jest tylko płaska biała kartka papieru. Pozornie.

Ale może czas najwyższy, aby ta dziewczynka zamiast czytać między wierszami zaczęła pisać wiersze. Wtedy znacznie mniej się grzeszy. A poza tym grzesznych poetów i poetki przyjmują do Nieba, bo poeci i poetki są wyjątkiem od reguły. Wszędzie i zawsze.

Karnawał w Rio de Janeiro i w Wenecji

Chłopczyk i dziewczynka mają ludyczną potrzebę zabawy. Tłumaczą, że wynika to z kulturowych uwarunkowań cywilizacji. Człowiek bowiem ma potrzebę oczyszczenia. Jest czas zabawy – przekonują innych – jako element cyklu życia. Jest to okres biesiad i parad ulicznych, który zrównuje wszystkich. Znanie są dwa wielkie karnawałowe święta:

Wenecja i Rio de Janeiro. Chłopczyk i dziewczynka chcieliby pojechać kiedyś na to wielkie święto karnawału. Chłopczyk do Rio de Janeiro a dziewczynka do Wenecji.

No i znowu się kłócą. Ona bowiem podejrzewa chłopczyka, że mu wcale o to Rio nie chodzi, tylko o te dziewczynki ze szkoły samby, które podczas karnawału wszystko potrafią.

On natomiast podejrzliwie zastanawia się po co dziewczynka chce zobaczyć karnawał w Wenecji, kiedy tam wówczas bywa zimno. I ogarnia go chłód emocjonalny.

A dziewczynka dając się mówi do chłopczyka:

– To jedź sobie, do tego swojego Rio de Janeiro, do tych swoich sambistek. A on rewanżuje jej się złośliwie:

– A ty sama sobie jedź do tej Wenecji. Na pewno tam spotkasz jakiegoś Granda. Kłócą się w ten sposób bardzo długo. Ale oboje niejasno zdają sobie sprawę, że jest to bez sensu bo do żadnego Rio i do żadnej Wenecji nie pojedą! A wszystko przez to że oboje są za morzem łez, za morzem żalu do siebie wzajemnie... że walczą za Ojczyznę. A Anne Bonny nic nie udawała. Przy abordażu atakowanego statku pierwsza skakała na jego burtę z piracką maczetą w ręku. Trudno było nie ulec jej czarowi, zwłaszcza że przedtem czerniła sobie ciało sadzą z dymnika z kuchni Cooka.

I może nam się to wydawać nieprawdopodobne ale chłopczyk nosi

w swych śladach pamięciowych pewną dziwną piosenkę, która kiedyś w jakiejś tawernie się do niego przyczepiła i którą nuci często w zamyśleniu:

Oribe oszukał Pereirę
Skarbów szukał nadaremnie
a gdy znalazł to dopiero
w Montevideo się zaczęło.

Moendoza dopadł Pereirę
na Stevarda pięknej wyspie
powiesił go na Isla Negra
gdzie są skarby te wszystkie?

Tylko Gilbert wam odpowie
ale on ma dobrze w głowie
ma tam skałę i pieczarę
tam ukryto skarby stare.

Co znaczą te słowa? Nikt nie wie!
Ale kiedy chłopczyk odkryje tajemnicę tej piosenki zapewne uda się w podróż i zostanie bogaty. Te skarby naprawdę istnieją.

Anioł i diabeł

Dziewczynka od czasu do czasu pyta chłopczyka:

– Po co ci skrzydła? Chowasz je pod marynarką?

Chłopczyk zamyśla się i zwleka z odpowiedzią. Ale niejasno zdaje sobie sprawę, że odpowiedź na to pytanie jest prosta, chociaż bardzo skomplikowana.

Przypomina sobie bowiem w tym momencie co odkrył przed laty na ten temat:

W każdym z nas jest gdzieś w śródku diabeł i anioł jednocześnie. Jak aktorzy jasełek nosimy obu ze sobą. Wchodzimy do domów, gdzie nas witają i wówczas anioł wysuwa się do pierwszego szeregu i on odgrywa główną rolę. Tak w tym przypadku być powinno bowiem miła jest atmosfera a ludzie są nam życzliwi. Ale oto pukamy do innego domu, z którego nas przeganiają z przekleństwami. I wtedy w sposób naturalny odzywa się w nas diabeł, który wykrzykując odgraża się tym, którzy nas nie przyjmują... Diabełek ten wówczas w nas się rozrasta i przestaje być tylko jasełkową postacią. Tak jest na każdym kroku w życiu chłopczyka.

Są dziewczynki, które wyzwalają w nim anioła. Ale są i takie, które swoim zachowaniem i postępowaniem wyzwalają w nim mroczną diabelską otchłań.

Od czego to zależy? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Jest w tym coś z Alchemii Życia i coś z dyfuzji atmosfer i sfer niebieskich jednocześnie.

Tak samo jest z dziewczynką: jeden chłopczyk wyzwoli w niej skrzydlatą aniołównę a drugi wyzwoli z niej rogatą diabolicę. Bywa, że jeden chłopczyk wyzwala w dziewczynce raz aniołka a raz diabolicę. A diabolicę łatwo wyzwolić w dziewczynce, oj łatwo.

Wystarczy tylko powiedzieć jej w tym momencie, że taka chimeryczna z powodu księżycowego cyklu.

I o to chodzi czasowi – aby chłopczyk i dziewczynka mijali się ze sobą.



Ale jeśli wierzyć pani Michalinie to jest taki moment w ich życiu, że pomimo wszystko spotkają się ze sobą w harmonii bytów bez potrzeby.

Rondo

Tak ich zapamiętajmy: siedzą pod murem schroniska w górach i piją kawę.

Dziewczynka jest w żółtej sukience (a może w pasiastej; a może w czarnej, prześwitującej?), a chłopczyk w nieśmiertelnych džinsach i flanelowej koszuli. Dziewczynka patrzy na chłopczyka oczyma jak dwie zapalone świece, a chłopczyk patrzy w stronę gór.

I tak już pozostanie. Bowiem dla dziewczynki zawsze najważniejsze będzie posiadanie gniazda, natomiast dla chłopczyka zawsze najważniejsze będzie zdobycie największej góry w całej okolicy.

I to jest ten paradoks, z powodu którego chłopczyk i dziewczynka niespecjalnie się rozumieją i często się kłócą. Cóż, różnica fenotypu. Dziewczynka gasnąć będzie w gnieździe świecąc codziennie coraz słabszym blaskiem. A chłopczyk zawsze będzie przez sen umierał w locie. Z przerażeniem Ikara runie w przestrzeń, aby utonąć w morzu.

Trudno. Niejeden lot bywa ostatni w życiu chłopczyka. Co się wówczas myśli? Zawsze to samo: gdzie był ów błąd nawigacji? Gdzie zabrakło wyobraźni i przewidywania konsekwencji? Ale jak mawiał jeden z chłopczyków, który już runął do morza;

– Gdyby się wiedziało, że się upadnie to wystarczyłoby się przedtem położyć.

Obiecujemy sobie, że będziemy pisywali do siebie. Cokolwiek to oznacza.

Przecież ta opowieść nie ma końca, bowiem na świecie zawsze będzie jakiś chłopczyk i jakaś dziewczynka. A nawet kiedy zabrakłoby ich, jak stało się z Romeo i Julią, to zawsze przez setki lat będą tacy, którzy będą do nich pisali listy do Werony.

Oby tylko był ktoś, kto na te listy będzie odpisywał...

Do zobaczenia – dziewczynko i chłopczyku.

Świat jest piękny – chociaż każdego roku jesienią z drzew opadają liście. Wydaje się, że wiosna nie nadejdzie. Ale oto... □

MOJE MEDYTACJE

Od lat próbuję medytować. Robię to na różne sposoby, ale zawsze częścią tych medytacji są lektury. Lektury specjalnych tekstów medytacyjnych, książeczek AA, Al-Anon, OA i wielu innych. Od 15 lat czytam je każdego ranka i co wieczór. Rano też codziennie czytam fragment jakiejś Ewangelii. Często w ramach medytacji czytam poezję. Właściwie nie są to medytacje, gdyż nie stosuję w nich żadnych technik medytacyjnych. Może właściwszym słowem byłoby „rozmyślania.” Ale przyzwyczałem się do „medytacji” uprawianych tak jak je rozumiem i potrafię.

Medytacje te są od jakiegoś czasu głównym elementem mojej pracy nad sobą i dbania o zachowanie trzeźwości. Opuszczam bowiem mityngi, nie tak bardzo jak kiedyś spieszę z niesieniem posłania, niekiedy zaniedbuję dzienną inwenturę lub zwlekam z wyznaniem „istoty swych błędów” drugiemu człowiekowi czy zadośćuczynieniem krzywd, ale na palcach jednej ręki mógłbym policzyć dni, kiedy zaniedbałem porannych lektur medytacyjnych. W podróży, w samolocie, w schronisku – wszędzie zaczynam od nich dzień. Kiedyś przeczytałem, że Boga i ukojenia trzeba poszukiwać z rana, zanim jeszcze sprawy i zgiełk dnia i świata zagłuszą go i zajmą jego miejsce.

Najważniejszym elementem tych rozmyślań jest wyciszanie się i otwieranie się na myśl, która może do mnie przyjść z zewnątrz. Czytanie stanowiące podstawę rozmyślań tylko po części zmierza do zrozumienia; jego istotą jest bardziej wsłuchanie się niż rozumienie. I to wsłuchanie się odkrywa przede mną coraz to nowe treści często tych samych tekstów, które czytam stale od nowa.

Oczywiście nie czytam zawsze tych samych książeczek medytacyjnych. Dokładniej: zawsze, każdego ranka czytam Ewangelie oraz główną książeczkę medytacyjną AA, czyli „24 godziny” Od kilku lat co wieczór czytam teksty z „Nightline” („Linia nocna”), tomiku zawierającego medytacje wieczorne oraz stronę ze zbioru modlitw i lektur inspiracyjnych AA zatytułowanego „Książka modlitw 12 Kroków”; dostałem ją w prezencie od Stefana z Islandii, najlepszego sponsora i nauczyciela, jakiegokolwiek miałem.

Inne książeczki co roku zmieniam, tak aby zawsze było ich razem pięć na rano i dwie na wieczór. W tym roku czytam jeszcze „Touchstones” (dosłownie „Kamienie probiercze”, ale ja wolę ten tytuł tłumaczyć jako „Perły uczuć”);

jest to zbiór medytacji AA dla mężczyzn. Lubię też „Gentle Reminders” („Delikatne przypomnienia”) – dla Al-Anon oraz „Promise of the New Day” (dosłownie „Obietnica nowego dnia” ale znów wolę „Obietnica poranka”).

Często oprócz krótkich tekstów medytacyjnych codziennie rano czytam książki dotyczące problemu, nad którym aktualnie pracuję; były to kolejno: złość, strach, wyznaczanie granic wokół siebie, sztuka mówienia „nie”, nadmierne jedzenie, niepokoje na tle seksualnym, czy pozostające u dorosłych mężczyzn ślady ran zadanych im w dzieciństwie przez własnych rodziców.

Czytam medytacje przez pryzmat własnych potrzeb emocjonalnych. Wierzę w to, co czytam i podczas lektury umysł sam podsuwa mi rozwiązanie albo myśl, która przynosi mi odrobinę spokoju i ładu.

Często jakieś zdanie wyczytane w medytacjach pomaga mi rozróżnić między tym, czego chcę, a tym, czego potrzebuję; to z kolei jest niezbędne przy akceptacji wielu spraw, które w świecie nie idą po mojej myśli. Albo rozpoznać, że moje myśli zaczynają biec w jakąś niebezpieczną stronę. Chwila zadumy pozwala mi to dostrzec i powstrzymać niebezpieczny strumień, skierować go w inną stronę. Wszak alkoholizm to przede wszystkim choroba myśli, dobrze więc jest, gdy można na czas spostrzec chore myśli i wyprzeć je zdrowymi, nawet jeśli te chore myśli to tylko jakieś drobne zmartwienie, najczęściej zresztą na wyrost.

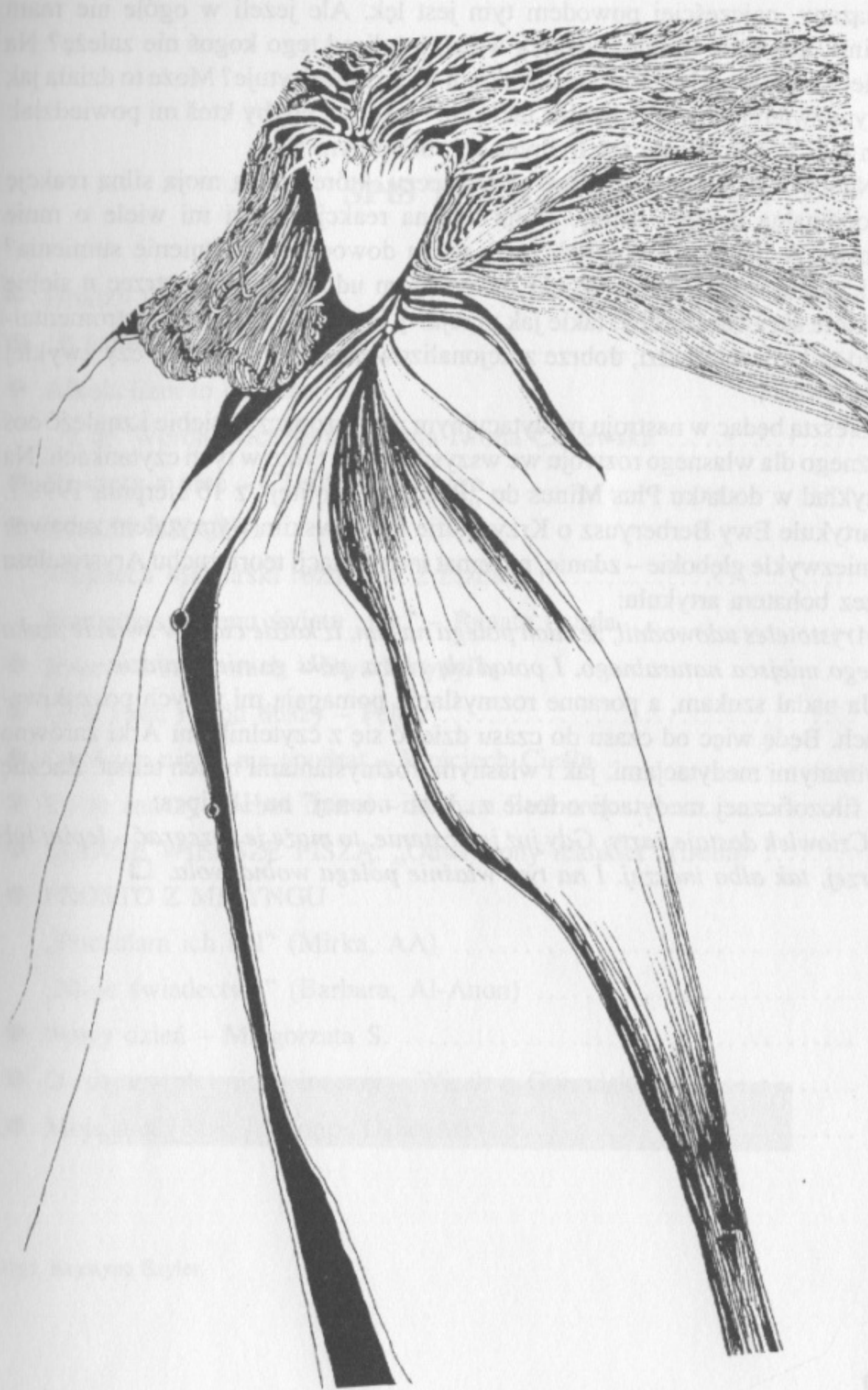
Nie wszystko, co czytam, lubię. Są medytacje, które mnie zniechęcają, nie wciągają. Bardzo nie lubię lukierkowych medytacji o Bogu; myślę zresztą, że On ich też nie lubi.

Niekiedy jakaś medytacja odrzuca mnie powodując niechęć, wrogość, zdenerwowanie, krytycyzm. Nie zawsze pamiętam, że to wzburzenie lub krytycyzm jest właśnie informacją, że powinienem się lepiej wsłuchać w tę medytację. Jakże dotyczy ona skrywanych przed samym sobą postaw, przekonań, doświadczeń.

W „Obietnicy poranka” na 10 sierpnia jest taki właśnie cytat z Epikteta: *Jeśli oburza cię czyjaś wada, zwróć się ku sobie i pomyśl o własnych niedociągnięciach, a wówczas opuści cię złość. Towarzyszy temu myśl: Możemy być pewni, że wady, które zauważamy u innych, odkryjemy także u siebie.*

Krytycyzm stanowi więc często odzwierciedlenie naszych własnych cech, które nam się nie podobają, ale które chcemy ukryć przed sobą. Chowam coś przed sobą i nie widzę tego u siebie. Widzę u innych i mnie to u nich drażni, może głównie dlatego, że schowałem u siebie.

Przecież inni mają wiele cech, które mi się mogą nie podobać. Ale tylko na niektóre z nich reaguję ostro emocjonalnie. Czemu na te, a nie na inne? Skoro ostro reaguję, to muszę mieć jakiś powód. Kiedy jestem z kimś blisko



związany, najczęściej powodem tym jest lęk. Ale jeżeli w ogóle nie mam z kimś, kto mnie irytuje, bliskich więzi, jeżeli od tego kogoś nie zależę? Na jakiej zasadzie podświadomie wybieram to, co mnie irytuje? Może to działa jak ukryte zwierciadło, wywierając taki sam efekt, jak gdyby ktoś mi powiedział: sam taki jesteś. Wtedy też byłbym zły, broniłbym się.

Nauczyłem się więc zważać na te rzeczy, które budzą moją silną reakcję emocjonalną u innej osoby. Moja własna reakcja mówi mi wiele o mnie samym. A może jest ona jednym z wielu dowodów na istnienie sumienia? W każdym razie właśnie dzięki medytacjom udało mi się dostrzec u siebie niektóre skrywane cechy, takie jak przejawy interesowności czy instrumentalnego traktowania ludzi, dobrze zracjonalizowanego cwaniactwa, czy zwykłej gadatliwości.

Zresztą będąc w nastroju medytacyjnym mogę zobaczyć siebie i znaleźć coś ważnego dla własnego rozwoju we wszystkim, nie tylko w tych czytankach. Na przykład w dodatku Plus Minus do „Rzeczypospolitej” z 15 sierpnia 1998 r. w artykule Ewy Berberyusz o Krzysztofie Kozłowskim wyczytałem zabawne – i niezwykle głębokie – zdanie, na temat interpretacji teorii ruchu Arystotelesa przez bohatera artykułu:

Arystoteles udowodnił, że ruch polega na tym, iż każde ciało w świecie szuka swego miejsca naturalnego. I potąd się rusza, póki go nie znajdzie.

Ja nadal szukam, a poranne rozmyślenia pomagają mi w tych poszukiwaniach. Będę więc od czasu do czasu dzielić się z czytelnikami Arki zarówno wybranymi medytacjami, jak i własnymi rozmyślaniami na ich temat. Zacznę od filozoficznej medytacji o losie z „Linii nocnej” na 18 lipca:

Człowiek dostaje karty. Gdy już je dostanie, to może je rozegrać – lepiej lub gorzej, tak albo inaczej. I na tym właśnie polega wolna wola. □

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● 10 lecie Komisji	2
● Alkoholizm to choroba	
– z dr. Woronowiczem rozmawia Iwona Ciszewska	4
● Nawroty a płeć – Claudia Blackburn	12
● NASZE KSIĄŻKI	
Wojciech Maziarski rozmawia z Elżbietą	15
Powiedz swojemu światu „tak” – Renata Durda	34
● Jeszcze o nawrotach – Ewa Woydyłło	36
● Głód ciała i głód duszy – Felek	40
● Obyś ich nigdy nie spotkał – Wojciech Cieśla	44
● Co to znaczy kochać dzieci – Justyna Bednarek	47
● LUDZIE WIERSZE PISZA: „Odwrócony mankiet” (Irena)	51
● PROSTO Z MITYNGU	
„Poczułam ich ból” (Mirka, AA)	52
„Moje świadectwo” (Barbara, Al-Anon)	54
● Nowy dzień – Małgorzata S.	59
● O różnicy płci nieco inaczej – Wiesław Gomulski	61
● Moje medytacje – Wiktor Osiatyński	67