

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 30 ● grudzień 1999 r.

- ROZMOWA ZE  
STEFANEM JOHANNSSONEM
- O MYŚLENIU POZYTYWNYM
- 99 SPOSOBÓW OKAZYWANIA  
DZIECIOM MIŁOŚCI
- EROTOMANIA  
SKRYWANE UZALEŻNIENIE



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



Nie ma lepszego źródła mocy i energii niż spokój – twierdzi amerykańska aktorka i gwiazda telewizyjna, Oprah Winfrey.

Zgadzam się. Tylko jak ten spokój osiągnąć? Jak go podtrzymywać, gdy się wreszcie z trudem pojawi? Jak odzyskać, gdy go znów utracimy?

Religijnym pomaga modlitwa, inni opanowują techniki relaksacji i medytacji, jeszcze inni znajdują wyciszenie w kontakcie z przyrodą, w muzyce, duchowej lekturze i pięknie sztuki. Różne drogi, ale prowadzą na spotkanie tego samego.

Trzyzerowy symbolizm Nowego Roku, Nowego Stulecia i Nowego Millenium ekscytuje i zacięka, a przy tym nastraja bardziej uroczyście niż wszystkie dotychczasowe końce i początki roku.

Sylwestry, które sobie planujemy, mają być szczególnie szalone, szczególnie przełomowe, szczególnie niezapomniane. Życzę tego nam wszystkim, ale życzę też, by następny dzień obudził nas w spokoju, harmonii i zgodzie. Żeby nikt niczego nie żałował, żebyśmy do nikogo nie mieli żalu ani pretensji, żeby nie trzeba było nikogo za nic przeproszać. Spokój, powtórzmy za Oprah Winfrey, jest najlepszym źródłem mocy i energii – dobrze by więc było w spokoju zaczynać nadchodzące Nowe.

A na razie polecam kolejny numer Arki. W ostatnich tygodniach nadeszło do nas dużo listów, zamieszczamy więc nieco większy ich wybór niż zwykle. Inne teksty dotyczą szerokiej gamy tematów, które – mamy nadzieję – wzbudzą Państwa refleksje i zachęcą do korespondencji. □

**SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2000.**

Spełnienia marzeń – i w ogóle marzeń – życzy

*Ewa Woydyłło*

# O ASERTYWNOŚCI, OTWARTYM AA, PREWENCJI I INNYCH SPRAWACH

Rozmowa ze Stefanem Johannssonem



Na początku lipca 1999 r. Polskę odwiedził Stefan Johannsson, który znalazł się wśród naszych współpracowników odznaczonych przez prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego orderami za zasługi w przeniesieniu do Polski nowoczesnych metod leczenia alkoholizmu. Stefan odegrał wielką rolę w przeniesieniu modelu Minnesota do rodzimej



Islandii. W latach dziewięćdziesiątych kierował ośrodkiem rehabilitacyjno-edukacyjnym „Cornerstone” w Altamonte Springs na Florydzie. Jednocześnie prowadził on pierwsze warsztaty zapoznające z modelem Minnesota profesjonalistów w Polsce, na Węgrzech, w Litwie i w innych krajach. Od kilku lat Stefan zajmuje się organizowaniem programów terapeutycznych i prewencji w rodzinnej Islandii.

Podczas swego ostatniego pobytu w Polsce Stefan odwiedził Warszawę, Kraków oraz Gdynię, wszędzie spotykając się z terapeutami oraz uczestnikami Wspólnoty AA.

**Arka:** 12 lat temu, podczas pierwszego pobytu w Polsce, dzieliłeś się swoim doświadczeniem z uczestnikami ruchu AA oraz garstką profesjonalistów, którzy zaczynali dopiero otwierać się na Wspólnotę AA. Dziś model Minnesota, Kroki AA, terapia racjonalno-emotywna, dzienniki uczuć oraz inne formy pomocy, których nas wtedy po raz pierwszy uczyłeś, stały się podstawą trzeźwości wielu ludzi oraz codziennością w pracy wielu ośrodków. Czy widzisz jakieś zmiany w Polsce w ostatnim dziesięcioleciu?

**Stefan Johannsson:** Uczestnicy spotkań i mityngów, w których brałem teraz udział dzielili się sobą: swoim życiem, swoimi uczuciami. Włączali w to również rodziny. Mówili o tym, w jaki sposób AA pomogło im poprawić

relacje z współmałżonkami i rodzinami. Tego dawniej w polskim AA nie słyszałem. Jest to dla mnie dowód dojrzałości. A także znaczenia rodziny w waszym życiu. Może to zresztą wiązać się z wielką liczbą kobiet obecnych na mityngach AA.

– **Czyżby gdzie indziej było ich mniej?**

– Na pewno wszędzie było ich mniej we wczesnych fazach rozwoju AA.

– **Czemu?**

– Bo wtedy uważano, że u kobiet nie ma alkoholizmu. To przekonanie było tak silne, że pierwsze poważne naukowe badania alkoholizmu, prowadzone przez E. Jellinka, obejmowały 2000 mężczyzn i ani jednej kobiety. Dziś takie badania zostałyby zdyskwalifikowane, ale wtedy były inne czasy. A więc Jellinek przyjął założenie, że kobiety nie mogą być alkoholiczkami, wyselekcjonował do badań tylko mężczyzn, a później poważni uczeni powołując się na rezultaty jego badań mówili, że jest naukowo stwierdzone, iż wśród kobiet nie ma alkoholizmu. To oczywiście postawiło kobiety chore na alkoholizm w jeszcze trudniejszej sytuacji, bo nie mogły one skorzystać z koncepcji choroby i z dobrodziejstw leczenia.

– **A kiedy i jak zaczęło się to zmieniać?**

– Dopiero w latach pięćdziesiątych w USA. Wśród pierwszych czterystu uczestników AA była tylko jedna kobieta, Marthy Mann. Ale właśnie ona napisała pierwszy podręcznik alkoholizmu oparty o filozofię AA i odtąd powoli wszystko zaczęło się zmieniać. Teraz to wszystko idzie szybciej, ale i tak byłem zdumiony jak szybko w Polsce wyrównują się proporcje płci w AA.

– **Czy alkoholizm u kobiet jest taki sam jak u mężczyzn?**

– Psychologiczne mechanizmy uzależnienia i zaprzeczeń są podobne, ale przecież kobiety mają inne potrzeby niż mężczyźni. Inny jest też czysto fizyczny wpływ alkoholu na organizm kobiety. Kobiety mają mniejszą tolerancję na alkohol; chyba też mają bardziej wrażliwe wątroby. To przeświadczenie towarzyszy mi zresztą od pierwszych chwil w zawodzie. Podczas praktyki w 1979 roku w Hazelden widziałem na odtruciu kobietę w bardzo zaawansowanej ciąży. Zapytałem doświadczonego terapeuty, co ona tu robi tuż przed rozwiązaniem. Okazało się, że ona nie była wcale w ciąży, tylko miała tak niesamowicie powiększoną wątrobę. Zresztą umarła dziesięć dni później.

– **A różnice odczuć i sposobów radzenia sobie z problemami?**

– Tu byłbym ostrożniejszy. Chociaż u kobiet na alkoholizm często nakłada się koalkoholizm. Wtedy nawet w zaawansowanych fazach leczenia trudniej o asertywność, a więcej jest postaw pasywno-agresywnych. Jak w opowiadaniu o kobiecie, która mówi: „Poprosiłam cię wczoraj, żebyś mnie podeptał, a dziś

mnie wszystko boli.” Osoba pasywno-agresywna po jakimś czasie może mieć wszystkiego dość i zadać cios w plecy.

**– A czy asertywność polega na tym, żeby zadać ten cios, zanim ktoś zacznie mnie deptać?**

– Nie, asertywność to przede wszystkim uczciwość. Uczciwość wobec siebie i innych. Bez oskarżania i obwiniania innych o moje problemy. Gdy nie potrafię być asertywny, chcę za wszelką cenę cię zadowolić. Poczucie mojej własnej wartości jest zależne od tego, jaki masz do mnie stosunek. Jeśli mnie lubisz, jestem szczęśliwy. Jeśli nie lubisz, cierpię. Podobnie, jeśli cierpię z innych powodów, to i tak obwiniam o swoje cierpienie ciebie. W ten sposób nie jestem zdolny wziąć we własne ręce odpowiedzialności za swoje życie. Taki zazwyczaj jest rezultat braku uczciwości uczuciowej, skrywania własnych uczuć przed sobą i innymi, w obawie, że jeśli ujawnię swoje uczucia, inni przestaną mnie lubić. A przecież uczciwość jest od samego początku kamieniem węgielnym AA. W „Wielkiej Księdze” wyraźnie jest mowa o tym, że nie mogą zdrowieć jedynie ci, którzy nie potrafią być bezwzględnie uczciwi wobec siebie.

**– Program AA pomaga ludziom rozpoznać swoje uczucia i ujawniać je. Ale jednocześnie czasem słyszy się narzekania, że w AA za dużo mówi się o uczuciach, że mityngi stały się nazbyt terapeutyczne. Zamiast przerabiania Kroków i programu ludzie mówią o tym, co czują.**

– Ale przecież opowiedzenie o tym, co ktoś czuje, może być najważniejszym elementem przerabiania programu. Ty możesz być znudzony, zżymać się, ale dla tego, kto mówi o sobie, to może być kwestia trzeźwości i życia. A ty tego nie wiesz. Mityng jest dla wszystkich, komuś pomoże, nawet jeśli kogoś innego znudzi. Dlatego nie ma złych mityngów. Zły mityng byłby wtedy, gdyby ktoś się upił podczas mityngu w sali, w której mityng się odbywa. To się nie zdarza.

**– A jeśli ktoś się upije po mityngu?**

– To najczęściej znaczy, że już wcześniej chciał się napić, a na mityngu znalazł sobie do tego wymówkę. Oczywiście, jeśli ktoś sam nie jest zbyt trzeźwy, to może narzekać, że mityng jest zbyt terapeutyczny albo nudny, może wyrobić w sobie urazę do kogoś za to, co ten powiedział, lub za sposób, w jaki to powiedział. Wtedy ten ktoś uzyskuje nad nim tak wielką władzę, że może mu nawet zrujnować mityng. Ale można też spojrzeć na taki mityng inaczej. Po pierwsze, że drugiemu człowiekowi jest on potrzebny, a po drugie, że może akurat mnie jest potrzebne ćwiczenie cierpliwości i tolerancji.

**– Czy jeśli wychodzę z mityngu zły, to znaczy, że mam problem z samym sobą?**

– Zazwyczaj tak. W każdym razie więcej skorzystasz, jeśli zastanowisz się nad sobą, niż gdy będziesz obwiniał kogoś innego. Przecież nie można zapominać, że te mityngi są dla ludzi chorych, chorych na alkoholizm. Oczywiście nie musisz wszystkich ani wszystkiego lubić, możesz zmienić znajomych, sponsora, a nawet grupę. Tylko znów trzeba uważać, czy robisz to, bo chcesz być bardziej trzeźwy, czy dlatego, że chcesz innych winić za swoje problemy.

– **Co zrobić, jeżeli na mityngu ludzie bez końca mówią o tym, jak pili, a nie o tym, jak trzeźwieli? Jeśli w sali jest paru ludzi z kilkumiesięcznym stażem trzeźwości, a reszta to nowicjusze. Wtedy tam jest więcej skumulowanego pijaństwa niż trzeźwości?**

– Tym bardziej jesteś tam potrzebny. Idziesz na taki mityng i mówisz o sobie. Tylko o sobie: o tym, co czułeś, gdy piłeś, jak przestałeś pić i jak się zmieniły twoje uczucia, gdy przestałeś. Utożsamiasz się z tym, co inni mówili przed tobą, a co twoim zdaniem miało zastosowanie także do twego trzeźwienia. Dajesz przykład; może później ktoś podobnie zidentyfikuje się z tym co ty mówiłeś.

– **A kiedy ludzie na mityngach po prostu gędzą bez końca?**

– Wtedy prowadzący mityng ma obowiązek egzekwować limit czasu pojedynczych wystąpień. Powinien on zresztą obowiązywać na stałe w grupie lub zostać ustalony na początku mityngu. Na ogół jest to trzy do pięciu minut. Ale wtedy każdy może mówić przez trzy minuty, nawet jeśli to nie jest na temat. Prowadzący nie może ingerować w treść wystąpień, bo mógłby stać się swego rodzaju cenzorem. Dopiero po upływie przewidzianego czasu może zwrócić uwagę lub nawet przerwać wystąpienie. Na ogół istnieje tu pewna elastyczność, bo z czasem każdy w grupie wie, że ktoś, komu minął czas, powinien mówić nadal.

– **Jaka właściwie jest rola prowadzącego?**

– Właśnie ją określiłem: otwierać i zamykać mityng, udzielać głosu i pilnować dyscypliny czasowej. W zasadzie nigdy nie powinien komentować tego, co ktoś przed nim powiedział, bo to osłabia wypowiedź, zabiera czas i wynosi prowadzącego ponad innych. Rzadko zdarza mi się, bym wyszedł z mityngu przed końcem, ale pamiętam, że stało się to właśnie na takim mityngu, gdy prowadzący był konferansjerem i komentatorem. Nie mogłem wytrzymać, czułem narastającą złość i ogromne zmęczenie. Wyszedłem.

– **Nie próbowałeś ćwiczyć cierpliwości?**

– Nie mogłem.

– **Jak długo trwają mityngi w Islandii?**

– W Islandii i Stanach Zjednoczonych i w wielu innych krajach – wszędzie godzinę i tylko godzinę. Jedyne znany mi rodzaj mityngów, które trwają

90 minut, to specjalne mityngi na temat Kroków, podczas których prawo zabierania głosu mają tylko ci, którzy rzeczywiście przerobili omawiany Krok. Ci, którzy tego jeszcze nie zrobili, słuchają ludzi dzielących się swym doświadczeniem z przerabiania Kroków. Wszystkie inne mityngi AA trwają godzinę i do czasu przyjazdu do Polski nigdy nie słyszałem o dłuższych mityngach.

– **Czemu tylko godzinę?**

– Bo dłużej nie zawsze znaczy lepiej. Na przykład wykład nigdy nie powinien trwać dłużej niż 30 minut, bo potem słuchacze tracą zdolność uwagi i nie potrafią przetrwać tego, co usłyszeli. Podobnie mityng – i w ogóle jakiegokolwiek zebranie – nie powinien być dłuższy niż godzina, bo uwaga uczestników ulega rozproszeniu i cały mityng traci swój wpływ. U nas Anonimowi Alkoholicy wiedzą, że po godzinie już więcej z mityngu się nie wycisnie, więc ściśle przestrzegają limitu czasu. Zdarza się, że mityng trwa o pięć minut dłużej, ale wtedy prowadzący przeprosza uczestników.

– **Ale przez godzinę mniej osób może się wypowiedzieć.**

– Właśnie dlatego tak ważna jest dyscyplina wypowiedzi. W Islandii na każdym mityngu wypowiada się przynajmniej dziesięć osób, a niekiedy dwadzieścia. Zresztą po zakończonym mityngu czasem ludzie nadal jeszcze rozmawiają przy kawie, już nieformalnie, o nurtujących ich problemach. Trwa to nie więcej niż pół godziny. Ja sam na początku mojej trzeźwości prosiłem czasem kilka osób, by porozmawiać z kwadrans o moich problemach i pytaniach.

– **W Ameryce po mityngu część uczestników idzie razem na kawę, by dalej rozmawiać.**

– Nie tylko w Ameryce. To bardzo dobry sposób, ale całkowicie dobrowolny i nieformalny. Tak właśnie zawiązują się w AA przyjaźnie, tak można znaleźć sponsora. Ale trzeba też uważać, by nie uzależnić się od AA.

– **Co to znaczy?**

– To znaczy, że AA można nadużywać. Wierzę, że istnieje nawet coś takiego jak uzależnienie od AA. Na przykład, gdy ktoś zaniedbuje rodzinę, bo stale jest na mityngach AA albo wykonuje jakąś służbę w AA i nigdy nie ma czasu dla rodziny. A przecież istotną część zdrowienia stanowi właśnie to, by odbudować i umacniać więzi z rodziną, przyjaciółmi i innymi znajomymi.

– **Na mityngu czuję się pewniej i bezpieczniej niż w domu?**

– Toteż mityng AA daje czasem ludziom dobrą wymówkę, by nadal zaniedbywać rodzinę i nie uczyć się żyć w rodzinie. By pozostawać jedynie we Wspólnocie AA. Czasem słyszę ludzi mówiących: „Nie potrafię rozmawiać z niealkoholikiem.” To tak samo, jak wtedy, gdy piliśmy; nie lubiliśmy tych,



którzy nie pili i nie umieliśmy z nimi rozmawiać. Teraz pora się tego nauczyć. Tak samo jak trzeba nauczyć się żyć także poza AA. Spędzać czas z rodziną, z babcią, ze znajomymi. Bo to jest normalne życie. Proszę mnie dobrze zrozumieć: bez mityngów nie ma trzeźwego życia, ale życie składa się z czegoś więcej niż same tylko mityngi AA.

– **Jak wyglądają mityngi w Islandii?**

– W większości są to mityngi dyskusyjne, gdzie ustala się temat, a później każdy krótko zabiera głos, albo mityngi spikerskie, podczas których jedna lub więcej osób dzieli się z pozostałymi swoim doświadczeniem, a pozostali się z tym identyfikują. Istnieją zresztą różne rodzaje mityngów spikerskich. Czasem występuje tylko jeden lub dwu mówców, a kiedy indziej jest ich więcej.

– **W Bostonie i okolicach grupa zaprasza jako spikerów inną grupę. Pięciu lub więcej członków zaproszonej grupy występuje po 5-10 minut, a później gospodarze krótko identyfikują się z tym, co usłyszeli.**

– To świetne, bo wtedy cała grupa niesie posłanie do innej grupy i umacnia się Wspólnota AA. U nas czasem prowadzący zaczyna mityng spikerski od pytania: „Kto chciałby dzisiaj przemawiać.” Zgłaszają się trzy czy cztery osoby. Jeśli po ich wystąpieniach jest jeszcze czas, można poprosić o dalszych chętnych. Wszyscy mówią o tym, co czuli, gdy pili, dlaczego i jak przestali pić i jak się zmieniło ich życie i uczucia po tym, gdy przestali.

– **To są mityngi otwarte?**

– Mityngi dyskusyjne są przeważnie zamknięte. Mityngi na temat Kroków i Tradycji zawsze są zamknięte. Niektóre mityngi spikerskie są zamknięte, a inne otwarte, zwłaszcza te, w których występuje jeden czy dwu mówców.

– **W Polsce większość grup ma trzy mityngi w miesiącu zamknięte, a jeden otwarty dla wszystkich zainteresowanych.**

– W Islandii jest inaczej. Grupa jest albo zamknięta i wtedy wszystkie mityngi są zamknięte, albo zawsze otwarta.

– **Jak robicie mityngi rocznicowe w zawsze zamkniętej grupie?**

– A co to jest?

– **Rocznica grupy albo rocznica trzeźwości członka grupy. Zazwyczaj wtedy przychodzi rodzina, jest tort i kwiaty i dlatego mityng musi być otwarty.**

– U nas w ogóle nie ma czegoś takiego i chyba nie bez powodu. My już naświetowaliśmy się pijąc. Owszem ktoś może przynieść ciastka i zaproponować poczęstunek po mityngu, ale to też należy do rzadkości. Wystarczy, że prowadzący zapyta, czy ktoś obchodzi rocznicę i obecni pogratulują mu oklaskami. To może się odbyć na otwartym lub na zamkniętym mityngu.

- Czy na otwartym mityngu można przyjąć nowicjusza do AA?
- Nigdzie na świecie nie spotkałem się z jakimś formalnym przyjmowaniem do AA.
- U nas prowadzący mityng zadaje nowemu dwa pytania: „Czy alkohol jest problemem w twoim życiu?” i „Czy chcesz przestać pić?” Jeśli odpowie „tak” to zostaje przyjęty do wspólnoty i poinformowany o tym, że może korzystać z AA na całym świecie.
- A co się stanie, jeśli odpowie „nie” albo, że nie wie?
- To wtedy może przyjść na otwarty mityng, gdzie nikt nie zadaje żadnych pytań.
- A jeśli na ten otwarty mityng już nie dojdzie trzeźwy? Albo jeśli naprawdę nie wie? Przecież większość ludzi przychodzi na pierwszy mityng nie wiedząc. Myślą, że piją, bo mają różne problemy życiowe. Dopiero w AA słuchając innych przekonują się, że mają identyczny problem – z alkoholem, a nie z żoną, z mężem czy z pracodawcą, który ich nie lubi. Równie wielu przychodzi z nadzieją, że może nie będą musieli przestać pić, może nauczą się pić w sposób kontrolowany. I dopiero w AA, znów słuchając innych, powoli dojrzewają do myśli, że może lepiej będzie im żyć bez alkoholu. Każdy ma prawo być na mityngu, choćby po to, by wyrobić sobie lepszy obraz sytuacji. Zadawanie tych pytań na samym początku, zanim jeszcze cokolwiek usłyszeli lub doświadczyli w AA, to zachęta do nieuczciwości. Trudno na tym budować trzeźwość, która wymaga bezwzględnej uczciwości.
- To czemu w ogóle istnieją mityngi otwarte i zamknięte?
- Na pewno nie po to, by jednych wykluczać, a drugich przyjmować. Po prostu na otwartych mityngach jest mowa o czymś innym. Nie mówi się tam szczegółowo o przerabianiu Kroków ani o problemach trzeźwienia. Więcej mówi się o tym, na czym polegał koszmar samego picia i na czym polega trzeźwienie. Więcej też mowy o rodzinie w trzeźwieniu. Z tego powodu rodzinom doradzamy mityngi otwarte, podobnie profesjonalistom, no i ludziom, którzy nie są pewni, czy mają problem. Ale to nie znaczy, że ci ostatni nie mają miejsca na mityngu „zamkniętym”. Drzwi do AA zawsze muszą być otwarte.
- Ale AA musi przecież jakoś chronić anonimowość. Na zamkniętym mityngu ludzie mówią o sobie takie rzeczy, których nie mówiliby na otwartym. Przyjmowanie do AA może zapewnić anonimowość.
- Ale nie zapobieże temu, że ten sam nowicjusz, który dwa razy powiedział „tak” nie wypaple czegoś. A anonimowość obejmuje także to, czy ktoś, kto przyszedł na mityng jest alkoholikiem, czy nie. Przecież jedynym celem każdej grupy AA – otwartej i zamkniętej – jest nieść posłanie alkoholikowi, który

wciąż jeszcze cierpi. A jak można nieść posłanie nie wpuszczając kogoś na mityng?

– **A nie wydaje ci się, że taka ceremonia przyjęcia może dawać nowicjuszowi poczucie uczestnictwa, akceptacji, której nigdy wcześniej nie miał? Po przyjęciu czuje się członkiem grupy, jest mu różniej.**

– A ja bałbym się właśnie tego, że ktoś „przyjęty” w ten sposób zacznie uczestnictwo w AA od zachęty do niepełnej uczciwości, a poza tym będzie myślał, że sama wspólnota za niego wytrzeźwieje. Może zacząć się identyfikować z ruchem AA bardziej niż z programem. Zaczynam zresztą teraz rozumieć coś, co mnie w Polsce zastanawiało i nadal zastanawia. Otóż ludzie, z którymi się spotykałem, chętniej mówili o tym, kim są w AA, niż o tym, gdzie są w programie, jak trzeźwieją, co czują. Może to wynikać z wciąż niskiej samooceny i potrzeby dowartościowania przez pełnioną funkcję. Ale może też wynikać z przesadnej roli organizacji, instytucji i ról społecznych – w społeczeństwie i w AA. Czułem się trochę tak, jakby ktoś mnie zapytał o mnie, a ja odpowiedziałbym: „Jestem Stefan i mam order od prezydenta Polski.” To miałyby wam powiedzieć o mnie. A przecież to więcej mówi o waszym prezydencie niż o mnie. O mnie powie wam to, co czuję, a także to, co robię, a mniej to, jaka pełnię funkcję.

– **A co robisz po powrocie do Islandii? Już nie pełnisz funkcji dyrektora ośrodka.**

– Doradzam różnym programom terapeutycznym i coraz więcej czasu poświęcam prewencji. Dokładniej, wypracowaniu programów profilaktycznych dla dzieci. Dla bardzo małych dzieci, ponieważ nabieram przekonania, że o prewencji trzeba myśleć dużo wcześniej niż sądziliśmy dotąd.

– **Zaraz, zaraz, przed jedenastu laty mówiłeś, że prewencję trzeba zaczynać w piątej, szóstej klasie szkoły podstawowej. To dość wcześnie.**

– Ale też już za późno. Dziś uważam, że tę pracę trzeba podejmować już w przedszkolu, w wieku 2-4 lat. Już w tym wieku można przewidywać przyszłe problemy i pomóc dziecku. W trzeciej klasie, gdy dziecko ma 8-9 lat, jest już za późno, ponieważ wtedy najczęściej dziecko jest już „zaszufladkowane” i odpowiednio naznaczone przez nauczycieli, jako niezdolne, krnąbrne albo „dziecko z problemem”. Odtąd już wszyscy obwiniają wszystkich: rodzice nauczycieli, nauczyciele rodziców, a jedni i drudzy – dziecko. Takiemu dziecku trudniej pomóc.

– **Jak można pomóc dwuletniemu dziecku, które jeszcze nawet nie potrafi powiedzieć, co je boli?**

– To wcale nie znaczy, że nie potrafi tego wyrazić. Może nawet robi to bardziej autentycznie, niż gdyby potrafiło się wysłowić. Małe dzieci wyrażają

uczucia i nie potrafią jeszcze kłamać. Zachowanie dzieci mówi o ich sytuacji domowej, o ewentualnym zaniedbaniu czy nadużyciach. Już w wieku 2-4 lat można przewidywać przyszłe problemy. A jednocześnie w tym wieku można uzyskać pomoc rodziców, o co później coraz trudniej.

– **Czemu?**

– Bo dziecko w szkole staje się problemem dla nauczycieli i dla rodziców. Ale nikt przy zdrowych zmysłach nie będzie winił dwuletniego dziecka o jego zachowanie. Rodzice zrobią wszystko dla małego dziecka. Jeśli wychowawczyni w przedszkolu poprosi rodziców malucha, żeby przychodzili z dzieckiem na zajęcia terapeutyczne, to oni będą przychodzić. A w tym czasie można zorganizować zajęcia dla rodziców. I w gruncie rzeczy o to przede wszystkim chodzi. Dzieci mogą się bawić w wyrażanie uczuć, a rodziców trzeba nauczyć tego samego, trzeba pomóc im podejmować proste decyzje wychowawcze. A przecież jeśli uda się skorygować postępowanie rodziców, to oni mogą stać się najlepszymi terapeutami, jakich dziecko może mieć, i to przez 24 godziny na dobę. Przecież każde dziecko postępuje tak jak rodzice.

– **Czy rodzice są skłonni słuchać takich pouczeń?**

– Pouczeń nikt nie jest skłonny słuchać. Podobnie nikt nie otworzy się na oskarżenia i obwinianie. Jeżeli podejdziesz do rodziców, dając im nawet cień podejrzenia, że to ich obwiniasz za zachowanie dziecka, wyłączysz rodziców ze współpracy. Ale jeśli zapytasz ich o ich problemy, jeśli staniesz obok nich i razem będziecie chcieli pomóc dziecku wszystko stanie się względnie proste. Bo przecież tu nie trzeba wielkich wysiłków, jakiejś skomplikowanej terapii. Dzieci potrzebują dowodów miłości, opieki i zaufania, a rodzice często nie wiedzą, jak im to dać.

– **Dzieci potrzebują też uwagi i uznania, chcą czuć, że coś znaczą dla rodziców.**

– Tak. W tej dziedzinie w wielu domach istnieje pomieszanie pojęć. Dzieci są zauważane dopiero wówczas, gdy zrobią coś złego, a nie wtedy, gdy robią coś dobrego. Czego się w ten sposób uczą? Tego, że mogą przyciągnąć uwagę dorosłych robiąc jakieś głupstwo lub coś złego. A zaniedbane dziecko zrobi wszystko, by ściągnąć na siebie uwagę i przestać się czuć zaniedbane.

– **Skąd się biorą dzieci z problemem? Czy to zawsze jest wina rodziców?**

– Nie. Najczęściej to niczyja wina. W ostatnich pięciu latach coraz więcej badań wskazuje na to, że 10 do 15 procent ludzi przychodzi na świat z nieumiejętnością skupienia uwagi. Takie dzieci są zazwyczaj nadpobudliwe i hiperaktywne. Skądinąd są one bardzo twórcze, mają masę pomysłów, ale trudno im się skupić i doprowadzić pomysły do końca. Takie cechy charakteru określane są jako zaburzenia uwagi (po angielsku attention deficit disorder,

potocznie określane skrótem ADD). Jak łatwo się domyślić, takie dzieci mają trudności w szkole i właśnie tam są diagnozowane jako dzieci trudne lub „z problemem”. To tylko pogarsza sytuację, bo zamiast uznać ich inność i starać się pomóc im wydobyć to, co twórcze, nauczyciele i rodzice próbują je „poprawić” i zdyscyplinować. To zamyka zakłęty krąg prób, obietnic, niepowodzeń, kar, obniżenia poczucia wartości, poczucia winy i kolejnych prób naprawy. Często takie dziecko odpada ze szkoły. Czasem natrafia na alkohol, który stwarza złudzenie, że im pomaga. Bo na kogoś, kto jest nadaktywny alkohol działa tak jak speed, a nie jak środek relaksujący. Z tego co wiemy, wielu nastoletnich alkoholików może mieć ADD. Jeśli cykl ten trwa dalej, wielu z nich trafi do więzień. Ze wstępnych pobieżnych badań można wnioskować, że przynajmniej 20 procent, a może aż do 70 procent wszystkich więźniów ma ADD. Cała sprawa najczęściej zaczyna się w szkole, ale nigdy nie jest zdiagnozowana, nikt też nie próbuje temu zaradzić.

– **A jest jakaś rada?**

– Tak, połączenie leków, takich jak choćby ritalin, z terapią. Terapia ma na celu odwrócenie wszystkich konsekwencji społecznego naznaczenia człowieka z ADD i odbudowanie u niego poczucia wartości.

– **Skąd ADD się bierze?**

– Najpewniej jest dziedziczne. Możliwe też, że pojawia się u dzieci, których matki przeżywają trudności podczas ciąży lub przy porodzie. W grę wchodzi również uszkodzenie głowy w wyniku wypadku, ale musi to nastąpić przed siódmym rokiem życia. W każdym razie tego rodzaju niezdolność skupienia uwagi, jaka cechuje osoby z ADD, nie jest zachowaniem wyuczonym i nie można o nie obwiniać ani dziecka, ani rodziców. Można natomiast im pomóc, wydobywając to, co pozytywne. Prawdopodobnie Leonardo da Vinci, Mozart i wielu innych wielkich twórców miało ADD. Wszyscy ludzie, zdiagnozowani przez nas, z tymi cechami mają bardzo wysoki iloraz inteligencji i zdolności twórcze. Ale w rezultacie naszej niewiedzy i braku umiejętności wczesnego wykrywania oraz odpowiedniego traktowania dzieci o takim zaburzeniu wiele z nich z czasem ląduje w ośrodkach leczenia uzależnień i w więzieniach.

– **A jak można temu zapobiec?**

– Właśnie nad tym pracuję. Mam nadzieję, że podczas następnej wizyty w Polsce będę mógł więcej o tym powiedzieć.

– **Dziękuję za rozmowę. □**

*(Rozmawiał Wiktor Osiatyński)*

Jerzy Pilch

# DZIECKO, KSIĘŻYC I BUTELKA

„To nie jest jeszcze jedna opowieść o dziejach alkoholika, ale opowieść o człowieku, o jego słabości i sile, o jego małości i wielkości... To, co w niej odnosi się do alkoholu, można zastosować do wszystkich innych chronicznych słabości, w których niewolę popadliśmy. Jest to książka o mnie i o tobie, Czytelniku” – powiada w przedmowie do *Dziecka i księżyc* ks. Adam Boniecki. Tak. Książeczka ojca Duval (Wydawnictwo księży marianów, Warszawa 1995) ma oczywiście – jak każde świadectwo prawdy i duchowego przełomu – pewne znaczenie ogólne, ale ośmielę się twierdzić, iż jej pełne znaczenie dostępne jest tylko dla tych czytelników, którzy zaznali piekła nałogu.

Bo w ogóle czytając *Dziecko i księżyc* nie sposób nie pomyśleć, iż ojciec Duval dla niealkoholików jest stosunkowo mało łaskawy. „Znaleźć zdrowego, który mówi na temat alkoholu i nie plecie głupstw, to prawie niemożliwe” – powiada na stronie 41 i tym samym plasuje całą problematykę w samym sednie zasad AA, które polegają na wzajemnym rozumieniu się i wzajemnym wspieraniu ludzi wtajemniczonych w chorobę alkoho-

lową. Na sobie samym, z perspektywy kilkunastu lat życia w trzeźwości, ojciec Duval śledzi narodziny, rozwój i wyzwalenie się z choroby alkoholowej. Czym jest alkoholizm? „Jest chorobą, nie wadą. To jest cierpienie, nie przyjemność. To jest niewola, nie ubaw”. To są – dodajmy – uwagi porażające swą trafnością i prostotą. I nie jest to bynajmniej – na tego rodzaju sugestie ojciec Duval był uczulony z lekka histerycznie – dorabianie patetycznej teorii do alkoholowego wygodnictwa. Nie. Jest to dostrzeżenie szalenie fundamentalnej kwestii, iż dla alkoholika alkohol nigdy nie pełni funkcji rozrywkowych. Dla alkoholika alkohol wprawdzie jest lekarstwem (zwodniczym), potem zaś trucizną (śmiertelną). „Był w mojej chorobie etap euforii, który mieści się w czasie od roku 1958 do około 1965. Alkohol pomagał mi w jeździe samochodem, w śpiewie, w rozmyślaniu, w modlitwie” – powiada Duval i są to zdania świadczące o jego duchowej wielkości. Bo jezuita, któremu nie wystarcza modlitwa, to może być albo nieporozumienie, albo wielki człowiek. Ojciec Duval był wielkim jezuitą, któremu nie wy-

starczała modlitwa, stąd niezwykła wrażliwość na ciśnienie spraw ziemskich, stąd sztuka, stąd śpiew, stąd wreszcie alkohol.

Analizując swe alkoholowe początki Duval notuje:

Baczna uwaga skierowana na ziemię i ucieczka od rzeczywistości, te dwa warunki były spełnione, aby wyjść naprzeciw alkoholowi.

„Baczna uwaga skierowana na ziemię” niesłuchanie uwiarygodnia Duvala jako osobę duchowną. Zawsze osobiście wydawało mi się, że osoby duchowne, księża na przykład, niekoniecznie muszą się znać na Panu Bogu, koniecznie natomiast powinny się znać na ludziach. A znajomość ludzi jest znajomością ich słabości. I jest sztuką rozumienia tych słabości. Ojciec Duval znał się na tych rzeczach, ponieważ w sposób bezwzględny opanował trudną i nieznośną sztukę przyglądania się samemu sobie. I konsekwentnie opowiada w *Dziecku i księżycu*, jak nieopatrzenie etap alkoholowej euforii przeistaczał się w uzależnienie. (Kiedy następuje ten moment? Kiedy zaczynamy wyrzucać puste butelki. Wszyscy oczywiście wyrzucają puste butelki, ale ty wyrzucasz butelkę natychmiast po jej opróżnieniu. Zaczyna się gorączkowe zacieranie śladów, także przed samym sobą. Puste flaszki należy wyrzucać, aby nie było widać, iż to one – flaszki – objęły już władzę).

„Byłem zwierzęciem, które wykopywało sobie dół w lesie cieni” – po-

wiada ojciec Duval, opisując piwniczne fazy swego upadku, potem zaś następują naznaczone fiaskami i recydywami choroby próby trzeźwienia. Po rozlicznych podejściach do rozmaitych terapii Duval wiąże się w końcu z AA i nie ma wątpliwości, iż jest to jedyny sposób ratowania życia.

Nie przychodzi się do AA, by pomagać drugim, sprawić przyjemność żonie, zachować ojca dzieciom, zrobić coś miłego Panu Bogu czy ocalać honor Towarzystwa Jezusowego. Przychodzi się do AA w tym celu, by nie umrzeć.

Ani bowiem odwaga, ani rozpacz, ani przymus, ani forsa, ani duma (duma może co najwyżej pomagać w staranniejszym maskowaniu nałogu), ani inteligencja (inteligencja może co najwyżej uświadamiać, jak chyżo biegnie się ku śmierci), ani obietnice dawane Bogu, ani modlitwa nic tu nie pomogą. Tu pomoc mogą jedynie bracia alkoholicy! „Bóg bowiem – powiada Duval – nie pracuje sam, ale posługuje się rękoma ludzi, moich braci”. I oczywiście ci wszyscy niealkoholicy, którzy wyobrażają sobie Wspólnotę Anonimowych Alkoholików jako towarzystwo wzajemnej asekuracji, jako spółdzielnię, której przyświeca zasada: jeden za wszystkich, wszyscy za jednego, są w gigantycznym błędzie. Nie. AA to jest po prostu szkoła brutalnego i przez to też ozdrowieńczego egoizmu.

Konieczność picia alkoholu była we mnie (w nas) tak silna, że mogłem ją zwalczać tylko jakąś większą Siłą, bardziej pierwotną, potężniejszą: miłością własną. Siła pogańska, zwierzęca, prechrześcijańska, jakkolwiek ją nazwiecie, była jedyną siłą, by mnie powstrzymać od picia.

Któż jest autorem tak ryzykownych i bluźnierczych zdań, kto tak powiedział? Tak powiedział ojciec Duval, jezuita.

Istotne jest i to, iż człowiek ten pojmował nie tylko generalne zasady, ale umiał też dostrzec niedostrzegalne detale. Oto w czasie, gdy Duval sam już poświęca się służbie innym alkoholikom, przygarnia pod swój dach pewnego alkoholika z Reims. W nocy tamten głośno kaszle. „To nie jest alkoholik – konstatuje Duval – prawdziwy alkoholik nie naprzykrza się ludziom, alkoholik kaszle cicho”. Albo taki nieoczekiwany aforyzm zapisany na stronie 107: „Łaknienie alkoholu ustępuje, gdy się mówi o alkoholu. Niech to zrozumie, kto potrafi”. Oczywiście prawdziwie zrozumieć to potrafi tylko alkoholik, niealkoholik raczej nie zrozumie. Oj, nie ma ojciec Duval zrozumienia dla niealkoholików, nie ma. Pół biedy, gdy w miarę spokojnie konstatuje, iż istnieje świat zdrowych i świat alkoholików i te dwa światy nie mają z sobą nic wspólnego. Ale nieraz Duval z bliską egzaltacją furiją nacie-

ra, naciera na zdrowych. „Ile milionów umarło, ponieważ lęk przed ludzką gadaniną, lęk przed despotycznym osądem zdrowych pozostawiał chorym tylko jedno wyjście: pić, pić, pić i umrzeć” – pyta dramatycznie w pewnym miejscu. Na szczęście przed całkowitym zacierzeniem i zupełną, wściekłą furiją na zdrowych bronią go (nas) przypisywane Markowi Aureliuszowi modlitwy o pogodę ducha.

Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

Ponieważ po przeczytaniu tych słów – i po przeczytaniu całej książki ojca Duval – pogoda ducha niechybnie spłynie na nas i niechybnie nauczymy się odróżniać jedno od drugiego, możemy też na koniec i na fatalnych zdrowych spojrzeć łaskawszym okiem. Powiedzmy zatem tak na zakończenie: to prawda, że ludzie zdrowi, ci, którzy nigdy nie wpadli w szpony nałogu, są okropni, ale – przynajmniej w systemach demokratycznych – powinni oni jednak być tolerowani. □

„Tezy o głupocie, picciu i umieraniu”  
Przedruk za zgodą. (Wyd. „Puls”)



# NIE BÓJMY SIĘ SŁOWA EROTOMANIA

## Trochę historii

Kiedy w 1939 roku – w cztery lata od zawiązania się Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (w Akron, Ohio) – ukazało się pierwsze wydanie tzw. Wielkiej Księgi AA, kręgi profesjonalne przyjęły ją najpierw lekceważąco i pogardliwie. Jeszcze w tym samym, 1939 roku pismo Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarskiego zamieściło ostrą krytykę książki „Anonimowi Alkoholicy”, z którą autorzy starali się zapoznać świat medycyny, uznając za absurdalną przede wszystkim podaną w niej definicję alkoholizmu jako „choroby emocjonalnej, fizycznej i duchowej”. Jednak już pierwsze zdanie wydanego w 1985 roku przez to samo Amerykańskie Stowarzyszenie Lekarskie, podręcznika terapii alkoholizmu definiuje ten problem właśnie jako „chorobę emocjonalną, fizyczną i duchową”. Choroba alkoholowa zdobywała sobie pełnoprawność prawie pół wieku!

Pionierzy AA wypracowali uniwersalny model nieprofesjonalnych grup wsparcia, umożliwiający alkoholikom zachowanie abstynencji i przemianę życia. Grupy AA, oparte na programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, dały impuls powstaniu profesjonalnej terapii i posłużyły za wzór innym szukającym ratunku uzależnionym. I tak w 1953 powstała wspólnota Anonimowi Narkomani, a w latach sześćdziesiątych Anonimowi Żarłocy – pokazując, że uzależnienie może rozwinąć się też na popędzie naturalnym. Również te wspólnoty zainspirowały tworzenie się profesjonalnych programów terapeutycznych. Kiedy w 1976 rodziła się w Bostonie pierwsza na świecie grupa Anonimowych Erotomanów\*, wiele różnych uzależnień było już leczonych programami Dwunastu Kroków. Tworzyły się odrębne wspólnoty, gdyż warunkiem ich działania i skuteczności jest jednorodna płaszczyzna identyfikacji uczestników. Alkoholikom na przykład, przymus i obsesja objadania

---

\* Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA). Na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych powstały grupy SA (Sexaholics Anonymous) i SAA (Sex Addicts Anonymous). Z końcem lat osiemdziesiątych zaistniała Sexual Compulsives Anonymous (SCA) później Sexual Compulsivity Recovery (SCR). We wszystkich grupach uczestnicy pracują nad wyzwoleniem się z erotomanii. W Polsce wspólnota AE działa od 1993 roku. Pierwsze grupy powstały w Warszawie, a dziś (1998) są także w ośmiu innych miastach.



się u kogoś, kto stracił kontrolę nad jedzeniem, może wydawać się obca, a nawet śmieszna. Hazardzista, który z niechęci do kaca nigdy nie ma ochoty się upić, nie rozumie kogoś, kto pije aż do ciężkiego zatrucia, a potem znowu zaczyna swój cykl od początku. Narkoman, przywykły na ogół do braku pieniędzy, nie znajdzie raczej empatii dla nałogowca ich wydawania. Podobnie kompulsywny żarłok, który po akcie seksualnym czuje się zaspokojony i jest szczęśliwy w swoim związku, nie rozumie erotomana, u którego doświadczenia seksualne i uczuciowe wzmagają poczucie niezaspokojenia i erotyczny

„głód” tym szybciej, im są intensywniejsze. Uzależnionemu potrzebny jest do zdrowienia drugi taki sam uzależniony – lustro prawdy. Tym sposobem istnieją już dziś enklawy terapii i wspólnot Dwunastu Kroków praktycznie dla wszystkich ciężkich nałogów.

### **Brutalne słowo, niewygodny problem**

Najlepszym argumentem grup opartych na Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach jest ich skuteczność w opanowywaniu uzależnień. Kolejne ich powstawanie wytyczało kierunki rozwoju lecznictwa, kierując uwagę profesjonalistów na nowe problemy. Dziś nie trzeba już czekać na powstanie fachowej terapii tak długo, jak w początkach odkrywania alkoholizmu. W przypadku erotomanii już po mniej więcej pięciu latach od zawiązania się AE (1976 r.) zaistniały w USA pierwsze oficjalne programy leczenia erotomanii. Profesjonalny prymat na tym polu dzierży do dziś Patrick Carnes. Jednak część środowisk terapeutycznych dalej niechętnie przyjmuje koncepcję

uzależnienia od seksu i miłości, lub wręcz jej zaprzecza. Dowodem są licznie publikowane książki, które choć poruszają wybrane wzorce dysfunkcji zachowań seksualno-uczuciowych, omijają słowo *uzależnienie*, a zwłaszcza *erotomania*, tworząc różne, nawet zabawne, eufemizmy. Mamy więc „miłosną obsesję”, „toksychną miłość”, „seksoholizm” (najbliższy może prawdzie, lecz obejmujący tylko zachowania czysto seksualne, a pomijający ich aspekty mentalne i uczuciowe – można bowiem być czynnym erotomanem także nie uprawiając seksu), a dalej idą: „toksyczne namiętności”, „kobiety, które kochają za bardzo”, „mężczyźni, którzy nie dość kochają” i płynące stąd rozważania, dlaczego ona za nim szaleje, a on za nią nie lub na odwrót. Na rynku wydawniczym sytuację terminologiczną utrudnia fakt, że po angielsku praktycznie nie funkcjonuje słowo *erotomania* – podobnie jak nie ma w tym języku słowa *narkomania* (Anonimowi Narkomani to Narcotics Anonymous, NA, dosł. anonimowe narkotyki). Anglosasi używają więc zwrotu opisowego: „uzależnienie od seksu i od miłości”, a niektórzy terapeuci dzielą ten problem na uzależnienie od seksu, od uczuć, od fantazji, od dewiacji czy od związków – w tym współuzależnienie. Przypomina to trochę dzielenie alkoholizmu na uzależnienie od piwa, od wina czy od tzw. wynalazków i w leczeniu jest równie mało przydatne. Tłumacze, którzy raczej niewiele słyszeli o ruchu Anonimowych Erotomanów, wprowadzają różne łagodne i atrakcyjne określenia, by nie padało szokujące słowo *erotomania*, które ma przecież fatalną konotację (dno moralne, zboczenie, grzech, przestępstwo itp.). Jednak dzisiejsza konotacja erotomanii jest bardzo podobna do tej, jaką w USA miał alkoholizm w latach trzydziestych, czterdziestych i pięćdziesiątych. Erotomania – ten może najbardziej niepokojący ludzki problem – również potrzebuje czasu, aby świat się dowiedział o tej chorobie i zaczął ją rozumieć.

Drugim powodem, dla którego część terapeutów zaprzecza erotomanii lub umniejsza jej skalę i zagrożenia oraz nie docenia uciążliwości, bolesności i czasochłonności procesu leczenia, bywa troska o utrzymanie klienteli. Ponieważ żaden uzależniony nie oddaje łatwo swoich gratyfikacji – raczej będzie ich bronić do upadłego – czynny jeszcze erotoman, który leczy się np. z narkomanii czy alkoholizmu, zwłaszcza odpłatnie, nie będzie chciał słuchać, że musi odstawić też seks i/lub chory związek, który „osładza” mu teraz życie zamiast substancji. Pójdzie więc do mniej „radikalnego” terapeuty, który pozwoli mu trwać w zakłamaniu, mówiąc np.: „rób porządek ze swoim piciem czy ćpaniem, a tamto... no cóż, wszyscy tak mają”, lub który uwierzy w jego racjonalizację. Jeśli terapeuta np. alkoholowy nie będzie odstraszał podwójnie uzależnionych klientów wizją celibatu i/lub rozstania z toksycznym partnerem, ci przecież mu za to zapłacą. Szansę przeciwstawienia się oporowi i zaprze-

czaniu osób uzależnionych od seksu i miłości ma właściwie tylko taki profesjonalista, który z definicji zajmuje się erotomanią i ma już na tym polu ustaloną renomę. Nie da się bowiem oszukać, ani sobą manipulować, a poza tym on pracuje z ludźmi, którzy przyszli, by coś w tej sferze zmienić.

Inna trudność w uznaniu erotomanii za problem może płynąć stąd, że niektórzy profesjonaliści sami go mają. Erotomania, jak każde uzależnienie, jest „demokratyczna” i nie oszczędza żadnej kategorii ludzi. Należy przy tym do szczególnie zakamuflowanych. Mogą cierpieć na nią tak samo księża jak i prostytutki, lekarze i nauczyciele, urzędnicy jak i rolnicy, robotnicy jak i ludzie ze sceny, także politycznej. Nie sprawdzą się więc w leczeniu erotomanii ci terapeuci, którzy, mając ten problem, nie rozwiązali go sami, ani ci, którzy – choć go osobiście nie mają – obstają za permissywnością, zachęcając klientów do zaakceptowania swojego „temperamentu”, „potrzeb” i zachowań, poprzez zaspokajanie się bez poczucia winy. Twierdząc *ex catedra*, że masturbacja lub seks bez trwałych zobowiązań jest czymś zdrowym lub choćby nieszkodliwym, stawiają erotomana w sytuacji alkoholika, przekonwanego o leczniczych walorach setki wódki...

### Definicja

Encyklopedia Powszechna PWN (Warszawa, 1973) pod hasłem erotomania podaje: [gr.] *chorobliwe wzmoczenie pobudliwości płciowej występujące w chorobach psychicznych i psychopatiach, a także w organicznych chorobach mózgu; może być ponadto skutkiem szkodliwego wpływu otoczenia; termin oznaczający również obłęd erotyczny z występowaniem urojeń „zakochania”*. Kto stykał się z doświadczeniem AE, wie, że erotomania nie tylko może towarzyszyć chorobom psychicznym; może również prowadzić do nich jako do ucieczki przed życiem, świadomością i odpowiedzialnością za siebie. Leczonym klinicznie pacjentom dalej towarzyszą wtedy objawy erotycznej obsesji. Następnie, kto obserwuje dzisiejszy świat, widzi, że „szkodliwy wpływ otoczenia” emanuje z całej kultury nasiąkniętej zakochaniem, erotyką i rozkoszą seksualną jako synonimami sukcesu i barwnego życia, co – jako czynnik zewnętrzny – sprzyja narastaniu erotomanii. „Szkodliwy wpływ otoczenia” to także seksualne, emocjonalne i fizyczne nadużycia popełniane w wychowywaniu dzieci: zinternalizowane przez nie rodzinne przekazy i dysfunkcje, które stają się wewnętrznym podłożem ich późniejszych uzależnień. Wreszcie, kto słuchał lub czytał historie osobiste anonimowych erotomanów, nie będzie wątpił, że w różnych formach doświadczali oni „obłędu erotycznego z występowaniem urojeń zakochania”.

## Uzależnienia „krzyżowe”

Profesjoniści w USA wciąż powiększają swoją wiedzę na temat multiuzależnień. Powstaje coraz więcej usystematyzowanych badań i coraz większa liczba terapeutów przyznaje, że występowanie jednego nałogu u osoby uzależnionej należy do rzadkości. Zwykle klienci operują, dwoma lub trzema i więcej ciężkimi nałogami i po odstawieniu jednego – po okresie przejściowym, jakiego potrzebuje psychika, by się „przegrupować” – zarysowuje się i przejmuje destrukcję następny. Zdejmując nałogi w kolejności ich przesilania się – poddając je działaniu poszczególnych programów terapeutycznych lub samopomocowych wspólnot, które to programy zaczynają się wtedy wystarczająco wspierać – uzależnieni mogą wreszcie dotrzeć do traumatycznych przeżyć i zaniedbań z dzieciństwa, od pamiętania których chcieli uciec. Znalazłszy dla nich odpowiednio głęboką terapię, mogą przepracować w sobie rdzenny wzorzec, który sprawiał, że popadali w kolejne kompulsywno-obsesyjne zachowania – obrazowo mówiąc, mogą „wykarczować” korzeń swojej autodestrukcji. Proces ten przypomina kopalnię odkrywkową – zdejmowanie kolejnych warstw uzależnień, by dotrzeć do ich przyczynowego jądra. Jest to praca na długie lata, co AA ujmuje sloganem, że „zdrowienie nie ma końca”. Działanie programu jest zbawienne także wtedy, gdy poprawa życia przeszła już najśmielsze oczekiwania i właściwie można by już sobie „odpuścić” i odpocząć. Wytrwać w tej pracy nad sobą pomaga porównanie mechanizmu uzależnionej osobowości do „schodów ruchomych jadących w dół” – kto stale nie idzie w górę, cofa się.

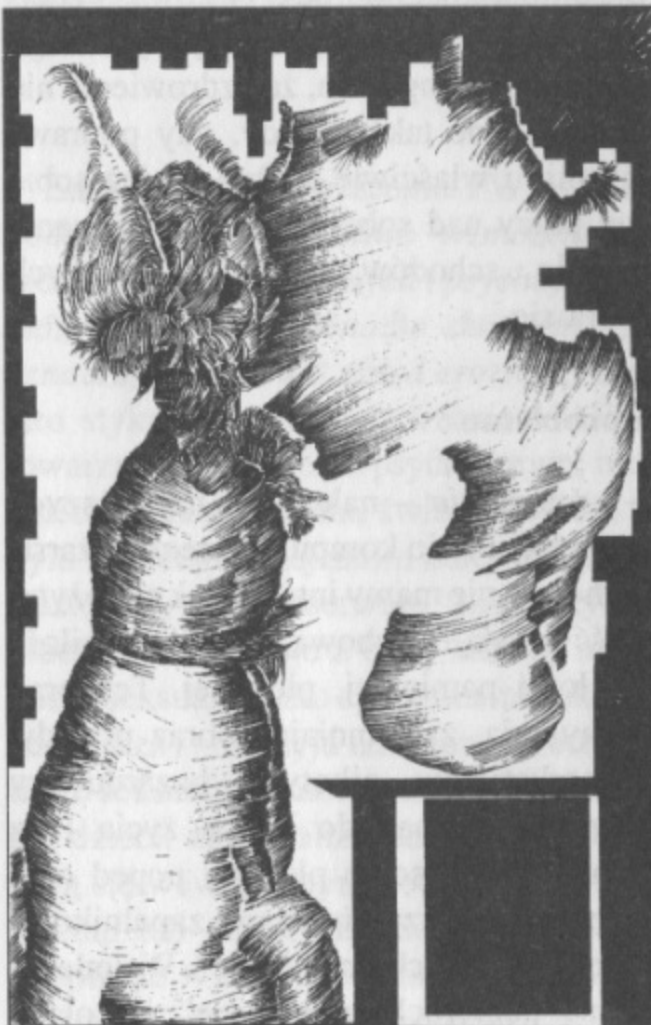
### Powaga problemu

Uzależnienie od seksu i miłości – *erotomania* – należy do najcięższych nałogów i podobne jest pod pewnymi względami do kompulsywnego obżarstwa. Słowo „miłość” nie jest całkiem trafne, ale nie mamy innego, jak starożytni Grecy, którzy wyróżniali *agape* – miłość czystą i duchową, czy *fila* – miłość braterską i odróżniali je od *eros* – miłości namiętnej, płciowej. Ten brak precyzyjnych pojęć prowadzi do ich mylenia, zaciemniając obraz prawdy. Inaczej niż w przypadku alkoholu, narkotyków, nikotyny, hazardu czy kompulsywnego wydawania pieniędzy – erotoman do końca życia (bez leczenia obsesja ta nie mija z wiekiem) nosi w sobie płciowy popęd oraz wszystkie dawne wspomnienia. W sumie jest to olbrzymi zestaw „zapalników” mogący niemal zawsze spowodować ponowne „uruchomienie się”. W dodatku zdrowienie z erotomanii nie polega na „unieruchomieniu się” i izolacji

– anoreksja seksualna i uczuciowa jest odwrotną stroną tej choroby – a na uczeniu się zdrowych więzi z ludźmi, rozwijaniu duchowości, budowie trwałego, intymnego związku oraz na niedestrukcyjnym wyrażaniu i zaspokajaniu w nim swojej seksualności. Celibat bowiem dla zdrowiejącego erotomana nie jest celem, a środkiem do celu – zwykle przejściowym etapem, potrzebnym do osiągnięcia fizycznej, emocjonalnej i umysłowej równowagi i dokonania wewnętrznej przebudowy.

Uzależnienia można z grubsza podzielić na trzy grupy: (1) nałogi polegające na przyjmowaniu chemicznej substancji zmieniającej nastrój (alkohol, narkotyki, leki); (2) nałogi polegające na zachowaniach i rytuałach (hazard, kompulsywne zakupy, ryzyko, robienie długów); (3) nałogi polegające na ucieczce w nierealny świat fantazji (kompulsywne marzycielstwo, TV i masmedia, gry komputerowe, literatura [zwłaszcza SF] itd). Otóż, mamy przed sobą jeszcze jeden nałóg, który należy do wszystkich trzech kategorii jednocześnie: *erotomanię*. Po pierwsze powoduje ona silne zmiany nastroju poprzez uruchamianie w systemie nerwowym produkcji wewnętrznych nar-

kotyków (podniecenie seksualne, a zwłaszcza orgazm, wyzwala endogenne opiaty w formie endorfin, podniecenie uczuciowe – tzw. zakochanie – amfetaminy w formie PEA [fenyloetyloaminy], a ryzyko – monoaminooksydazę [MAO], enzym zwiększający przewodzenie impulsów na synapsach, czyli intensywność doznań). Badania w tej dziedzinie trwają, a neurochemicy spodziewają się wyodrębnić w mózgu człowieka dalsze substancje związane z erotyzmem, a odpowiadające chemiczną budową narkotynom o obiegowych nazwach „love” i „ekstaza” (pionierem w dziedzinie badań nad uzależnieniem od wewnętrznych narkotyków jest B.A. van der Kolk). Narkotyki, choć nie są przyjmowane z zewnątrz, grają więc w erotomanii kluczową rolę. Po drugie:



erotomania to obok konkretnych fizycznych i uczuciowych zachowań, nie kończące się rytuały i przygotowania do nich: uwodzenie, ubieranie się, podrymywanie pewnych znajomości czy krążenie po pewnych miejscach, jak bary, parki, łaźnie, toalety, solaria, plaże naturystów – które to zachowania same w sobie są źródłem nałogowych gratyfikacji. Rytuały te mogą wprowadzać uzależnionego nawet w wieloletni, obsesyjny trans. Po trzecie: fantazjowanie jest dla erotomanii tym, czym benzyna dla samochodu. I samo z siebie zmienia samopoczucie (możliwe, że wyzwała w mózgu substancje zbliżone do THC czy innych halucynogenów, co kiedyś zweryfikują naukowe badania) i jest motorem dla realizacji i eskalacji seksualno-uczuciowych zachowań. Fantazjowanie erotyczne dostarcza niebagatelnych gratyfikacji, jakich nie uzyska np. nikotynik rozmyślając o papierosie i sprawia, że osoba uzależniona, nieosiągalna dla siebie i innych, może tylko tą drogą ulegać autodestrukcji i degradacji.

Dla lepszego oddania powagi i szczególnej złożoności problemu erotomanii można sobie wyobrazić oddział odwykowy czy detoks dla alkoholików lub narkomanów, gdzie leczący się nie zostawiają swoich substancji za drzwiami oddziału, lecz trzymają je stale przy sobie, na dodatek w formie mogącej w każdej chwili samoistnie wprowadzać się do krwi. Trudno sobie wyobrazić wiązanie erotomanów na detoksie, by uniemożliwić im masturbację (zresztą są na to inne sposoby, zwłaszcza kobiece) nie mówiąc już o tym, jak związać mózg – wymazać seksualne wspomnienia, obrazy i fantazje. Kontrola, jak wiemy, nie jest właściwą drogą. Jednak i te problemy dają się przewyciężyć. Dowodzą tego istniejące już w USA oddziały detoksykacji dla tych erotomanów, którzy bez kilkumiesięcznego zwykle odizolowania od świata i intensywnej opieki terapeutycznej nie byłoby w stanie rozpocząć tzw. procesu odstawienia. Zebrane do dziś doświadczenia AE dowodzą, że terapia erotomanii – choć trudniejsza ze względu na opory i swoją złożoność od leczenia innych ciężkich uzależnień – jest i możliwa i bezwzględnie konieczna. □

**R.W.**



## INTERNETOHOLICY

Największe przeprowadzone dotąd badanie użytkowników Internetu wskazuje, że ok. 6 proc. osób posługujących się siecią jest od niej w mniejszym lub większym stopniu uzależnionych. Wyniki ankiety, przedstawione podczas corocznego zjazdu Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, każą traktować uzależnienie od Internetu jako chorobę – na równi z narkotykami, nałogiem picia, palenia czy uprawiania hazardu.

Kwestionariusz, udostępniony wszystkim chętnym na stronach World Wide Web należących do ABC News, sporządzony został przez Davida Greenfielda, psychologa z West Hartford. Łącznie zebranych zostało 17 251 odpowiedzi.

David Greenfield zaadaptował w ankiecie pytania, które dotąd służyły do określenia stopnia uzależnienia od gier hazardowych. Znalazły się wśród nich m.in. – „Czy Internet pomaga ci w zapomnieniu o codziennych problemach?” lub „Czy próbowałeś przestać bawić się Internetem, lecz po krótkim czasie »abstynencji« powróciłeś do »nałogu«?” Jeżeli osoby wypełniające kwestionariusz odpowiedziały twierdząco na połowę spośród 10 pytań określających uzależnienie, traktowane były jako „nałogowcy”. Ponad 5 odpowiedzi zakreśliło 990 ankietowanych, czyli 5,7 proc. Szacuje się, że na całym świecie Internetem posługuje się ok. 200 mln osób. Jeżeli badania Davida Greenfielda i ABC News dokonane zostały

na reprezentatywnej grupie użytkownika, oznaczałoby to, że nałogowców jest już 11,4 mln. Zastanawiające jest natomiast, że jako sposób ucieczki od rzeczywistości Internet traktuje aż 30 proc. badanych.

### Silniejsza niż narkotyk

Mimo że ponad 11 mln uzależnionych od Internetu to liczba bardzo duża, to zdaniem ekspertów jest ona jeszcze zaniżona. Dotąd sądzono, że nałogowcy stanowią co najmniej 10 proc. społeczności internetowej – wskazywały na to poprzednie badania przeprowadzone m.in. przez dr Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburgu, która jako pierwsza spostrzegła, że nadmierne używanie sieci może prowadzić do uzależnienia.

Zdaniem Greenfielda, od Internetu uzależnić się jest bardzo łatwo. Daje on wrażenie bezpieczeństwa, intymności, ludzie tracą poczucie upływu czasu. Jego koledzy uważają jednak, że mimo włożonego przez badaczy



wysiłku w zgromadzenie dużej ilości danych, ok. 17 tys. ankiet to w dalszym ciągu zbyt mało, aby wyciągać jakiegokolwiek ogólne wnioski na temat psychicznej kondycji użytkowników Internetu. Wprawdzie kwestionariusz umieszczony był na jednej z najpopularniejszych stron informacyjnych w World Wide Web, jednak korzystają z niej głównie starsi użytkownicy i bardziej „związani” ze światem realnym. Fani grup dyskusyjnych, IRC (interaktywnych rozmów przez Internet), czy gier elektronicznych, zapewne rzadko zaglądną na tak poważną stronę, jak ABC News. A to właśnie oni stanowią najbardziej uzależnioną grupę użytkowników. W każdym razie spędzają przed monitorem najwięcej czasu.

### **Zanim będzie za późno**

Eksperti ostrzegają, że spędzanie na przeglądaniu Internetu ponad 5 godzin dziennie oznacza uzależnienie. Niewinna z pozoru czynność, jaką jest korzystanie z sieci World Wide Web, wysyłanie listów e-mail i czytanie wiadomości z grup dyskusyjnych jest – zdaniem dr Young – prawie tak samo niebezpieczne, jak nałogowy hazard, pracoholizm, uzależnienie od seksu czy gier komputerowych. Wprawdzie, jak wynika z badań, nie ma tak szkodliwego wpływu na zdrowie uzależnionego, jak narkotyki, papierosy, alkohol i nadmierne jedzenie, to jednak może stać się przyczyną

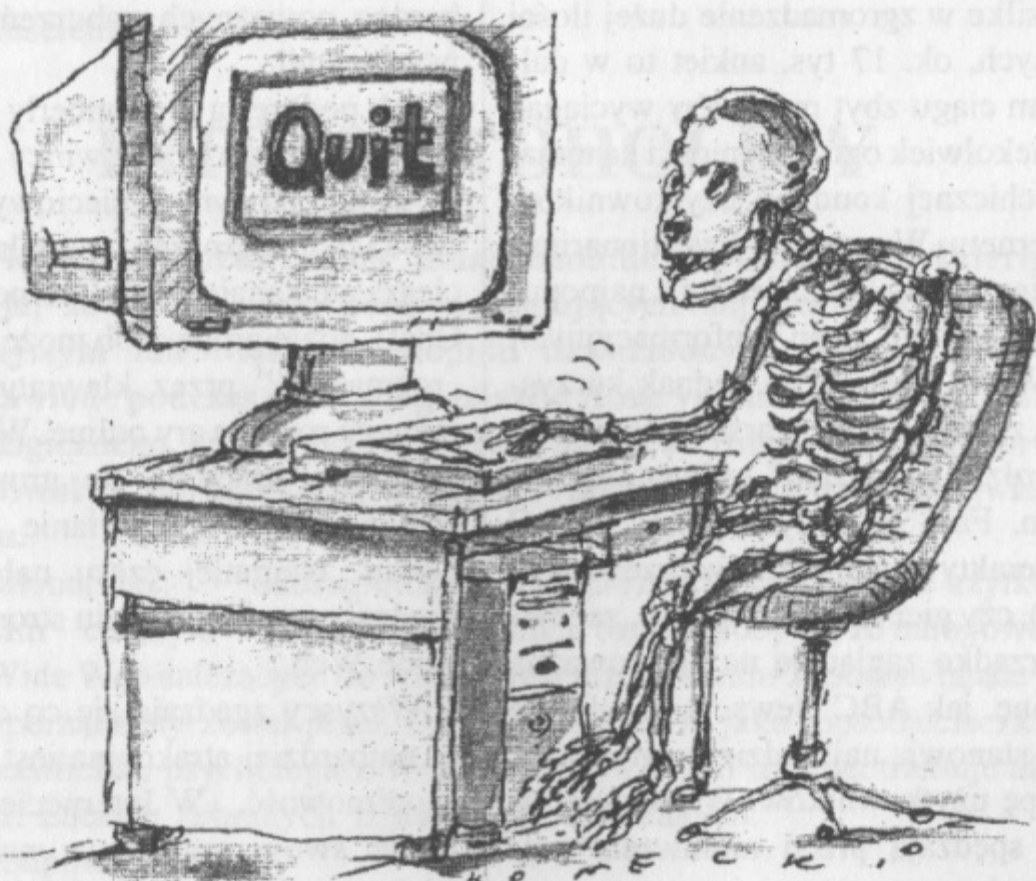
bardzo poważnych zaburzeń natury psychicznej.

Jak podkreśla dr Kimberly Young, najwięcej czasu użytkownicy spędzają na interaktywnych sieciowych rozrywkach. Ogromną popularnością cieszą się kanały IRC (Internet Realy Chat), gdzie grupa osób może ze sobą „rozmawiać” przez klawiaturę oraz różnego rodzaju gry online. W dalszej kolejności znajdują się grupy dyskusyjne oraz przesyłanie poczty e-mail. Najmniej czasu nałogowcy spędzają na przeglądaniu stron World Wide Web.

Wszyscy zgadzają się co do tego, że najbardziej atrakcyjna jest w sieci anonimowość. „W Internecie można zataić swoje prawdziwe nazwisko, wiek, zawód, wygląd oraz ukryć rzeczywiste reakcje na poczynania innych osób w sieci. Użytkownicy Internetu, a w szczególności ci, którzy w swoim życiu czują się samotni i zagrożeni, wykorzystują tę szansę i pozwalają ujawnić się swoim najsilniejszym uczuciom, najciemniejszym sekretom i najgłębszym potrzebom”, można przeczytać na stronach World Wide Web „internetowej kliniki” leczącej nałogowców.

### **Nałóg można leczyć**

Zdaniem Greenfielda, problem uzależnienia od Internetu będzie jednak rósł, w miarę, jak sieć będzie coraz łatwiej dostępna. Według specjalistów, uzależnienie od Internetu



– dziś uważane za oddzielną jednostkę – powinno być traktowane, jako forma znanych już nałogów, takich jak uzależnienie od hazardu, seksu czy zakupów. Są one bowiem jedynie realizowane za pomocą sieci komputerowej. Oddzielną kategorią powinno jednak stać się przeglądanie World Wide Web (surfowanie) dla samej przyjemności.

Największym problemem jest uświadomienie osobie uzależnionej, gdzie znajduje się źródło jej problemów. W wielu przypadkach Internet stawał się przyczyną obniżonych wyników w nauce, mniejszej produk-

tywności pracy oraz niemal całkowitego zaniku normalnego („rzeczywistego”) życia towarzyskiego. Większość osób, które zdają już sobie sprawę z tego, że spędzają w sieci zbyt wiele czasu, próbuje za wszelką cenę ograniczania się „na siłę”. Zdaniem dr Young zdarza się, że taki osobnik wyrzuca modem, sprzedaje komputer i likwiduje swoje konto sieciowe tylko po to, aby dwa tygodnie później wykupić je ponownie i rozpocząć korzystanie z sieci.

(Rzeczpospolita, IX. 1999)

## KSIĄDZ TISCHNER NA MANOWCACH



Niektórzy czytelnicy Arki mieli szczęście poznać księdza Józefa Tischnera podczas spotkań duszpasterstwa trzeźwości na Podhalu. Mówił on zazwyczaj o trzeźwości w szerokiej perspektywie filozofii człowieka i dialogu, wolności oraz odpowiedzialności. Profesor Tischner urzekł słuchaczy nie tylko wiedzą i mądrością, ale także bezpośredniością, poczuciem humoru i umiejętnością tłumaczenia w najprostszych słowach najbardziej skomplikowanych problemów filozoficznych i religijnych. Problemom tym Tischner poświęcił dwutomowe dzieło będące podsumowa-

nieniem jego filozofii dramatu, dialogu i odpowiedzialności („Spór o istnienie człowieka”, 1998, oraz „Filozofia dramatu” 1999). Ostatnio ukazał się zbiór jego artykułów, rozpraw i esejów z ostatnich dwu lat, zatytułowany „Książd na manowcach.”

Manowce, jak wyjaśnia autor, to szczególny rodzaj bezdroży: nie przestrzenie bez dróg, lecz przestrzenie, „na których drogi wytyczali błądzący: heretycy, schizmatycy, sofiści i uwodziciele wszelkiej maści, którzy szli, pociągając za sobą naśladowców”. Wędrując, głównie zresztą tropem swoich lektur, po tych drogach, Tischner z właściwą sobie prostotą wyjaśnia czytelnikom takie problemy teologiczne, jak choćby spory wokół pojęć Ducha Świętego oraz Trójcy Świętej wraz z zakorzenioną w Trójcy ideą wolności. Idea ta wiąże się ściśle z najcenniejszymi dla Tischnera we współczesnym chrześcijaństwie pojęciami miłości, tolerancji i dialogu. Główne przesłanie książki Tischnera to obrona Boga miłości przed Bogiem władzy. Jak dawniej tak i dziś wiele ludzi Kościoła i w pobliżu Kościoła chciałoby bowiem zaprząć pana Boga do swego rydwanu, który ma ich wywieźć ku władzy, a innym narzucić posłuszeństwo.

Jednym z najważniejszych tematów w książce Tischnera są pojęcia łaski, wolności i odpowiedzialności. Są one bliskie członkom wspólnot opartych o 12 Kroków. Trzeźwiejący alkoholicy, którzy doznali przebudzenia duchowego, często mówią, że zaznali łaski. (W amerykańskim AA na odwrocie rocznicowego medalu z modlitwą o pogodę ducha są wygrawerowane słowa: „But by the Grace of God.”) Ale wiedzą oni również o tym, że ta łaska na nich po prostu nie spłynęła, ona wymagała współpracy. U progu trzeźwości alkoholik skapitulował, uznał swoją bezsilność i zawierzył. Zawierzył Bogu i innym, często najpierw innym, a dopiero później Bogu.

Jakże to bliskie tischnerowskiej interpretacji biblijnego pojęcia prawdy. „Prawdą jest człowiek – pisze Tischner. Taki człowiek, na którym można polegać. W tym sensie Chrystus powiedział: »Jam jest prawdą«. Bohaterowie opowieści biblijnych – ślepiec, paralytyk, trędowaty, jawnogrzesznica, Filip, Piotr, Jan – znajdowali drogę do prawdy, p o l e g a j ą c n a N i m. Najpierw szło zawierzenie, a za nim z trudem podążało rozumienie.” (s. 179)

Każdy, kto przeszedł pierwsze kroki na drodze do trzeźwości, wie z własnego doświadczenia, że rozumienie było następstwem zawierzenia Sił Wyższej, grupie AA oraz innym trzeźwym ludziom. Potem, idąc za głosem przebudzenia duchowego, człowiek musi się zmienić, w tym także dokonać przemiany umysłowej, czyli obudzić rozum, by popatrzeć na siebie inaczej niż dotąd: uczciwie i krytycznie. To z kolei wymaga woli, by na co dzień dokonywać wyboru trzeźwości, wyboru łaski, która jest mu zaproponowana, ale nie bezwarunkowo dana.

Tym właśnie różni się łaska od fatum. Fatum działa poza plecami człowieka, a łaska działa na świadomość i poprzez świadomość i wolę „Bóg nie zachodzi człowieka »od tyłu« – pisze Tischner. Staje wobec niego »twarzą w twarz«. Oświeca rozum, aby stawał się jeszcze bardziej rozumny, budzi wolę, by stawał się jeszcze bardziej wolny”. (s. 258)

Tak rodzi się nadzieja, która jest pierwszym owocem łaski. Ale czym jest nadzieja? W jednym z esejów Tischner przywołuje współczesnego filozofa dialogu Franza Rosenzweiga, który powiada, że nadzieja „rodzi się w śpiewie. Kto chce odzyskać nadzieję niech się przyłączy do śpiewu. Nadzieja, jak iskra, przeskakuje od śpiewającego do śpiewającego. Rosenzweig o tyle ma rację, że zasadą nadziei jest jakieś u c z e s t n i c t w o. Uczestniczymy w śpiewie, w tańcu, we wspólnej modlitwie... Nasza nadzieja jest taka, jakie jest nasze uczestnictwo. Gdy »wypadamy« z uczestnictwa, tracimy nadzieję.” (s. 261)

Trudno o piękniejsze słowa oddające istotę nadziei, jaką rodzi u ludzi powracających do zdrowia i podtrzymuje uczestnictwo we wspólnocie.

Zdaniem Tischnera ze wspólnoty wywodzi się również dobro. „Wszystko bowiem wskazuje na to, że dobro nie jest najpierw ani we mnie, ani w tobie, lecz między nami i dopiero potem, jeśli zostanie wybrane i przyswojone, może pojawić się w nas i przez nas.” (s. 311)

Ludzie pracujący nad swoim rozwojem duchowym znajdują w tej książce wiele rozważań, które pomogą im rozjaśnić często panujący wokół nas półmrok, wskazać drogę lub pokierować torem naszych medytacji. Tak jest w przypadku pięknego eseju „Światło Gwiazdy Zbawienia”, w którym znów idąc śladem Rosenzweiga Tischner zastanawia się nad odpowiedzią Adama na wezwanie skierowane do niego przez Boga już po spożyciu zakazanego owocu. Adam uchyla się od odpowiedzi i od odpowiedzialności, zwalając winę na Ewę, a jej winę na węża. „Można powiedzieć: Adam wskazuje na ciąg przyczynowy. Ale takie właśnie wskazanie jest wybiegiem. Adam, aby nie przyjąć odpowiedzialności, wyrzeka się wolności.” (s. 288)

Jakże częstym wybiegiem ludzi uzależnionych jest obwinianie innych wzmocnione dodatkowo urazami. Ale urazy najczęściej służą samooszukiwaniu się. Umacniamy w sobie niechęć do innych właśnie po to, by zagłuszyć w sobie samych głos sumienia, poczucie winy czy klęski. Tischner w tym kontekście przypomina Nietzschego. „Jak się zachował słaby człowiek po doznanej klęsce?” Odpowiedział właśnie urazą. „Skulił się w sobie, zamknął, by po jakimś czasie urzeczywistnić swój odwet jako poniżenie zwycięzcy: tylko przegrani są godni szacunku, natomiast ci, co wygrali, są źli i godni pogardy.” (s. 304)

Innym problemem, nad którym warto zastanowić się przy okazji lektury „Księdza na manowcach” jest niebezpieczeństwo sekciarstwa. Zdaniem autora „z religijnością »sekciarską« mamy do czynienia wszędzie tam, gdzie człowiek żywi przekonanie, iż dzięki udziałowi w życiu sekty już osiągnął zbawienie.” W religijności sekciarskiej rozum znika pod ciężarem uczucia. „Tam głosi się wyższość uczuć nad rozumem - przede wszystkim przynależności do »rodziny zbawionych«”. ... „Religijność sekciarska daje człowiekowi pewność”. Pewność jest w niej miernikiem prawdy. .... a bliżnim jest „członek tej samej »rodziny«, uczestnik tych samych »przeżyć«, nosiciel podobnych »uczuć«, czciciel tych samych »bóstw«, mieszkaniec *m o j e g o regio*”. (115-116)

Jak bardzo słowa te korespondują z rozważaniami Billa W. z książki „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” na temat „krwawiących diakonów” w AA. Jak bardzo przestrzegają przed niebezpieczeństwem zamknięcia się w samej tylko wspólnoty i krytycyzmu lub wrogości wobec wszystkiego, co znajduje się poza nią. Od świata zewnętrznego może nas oddzielać ściana

lęków, wstydu, poczucia winy, uraz, złości i nienawiści. Ściana ta wyrasta na fundamencie dawnego życia, ale może nawet umacniać się w nowym, o ile nie podejmiemy wysiłku zadośćuczynienia krzywd wyrządzonych innym oraz wybaczenia krzywd wyrządzonych nam samym. Temu służy praca nad sobą i nad naprawą stosunków z innymi, do tego prowadzą Kroki Czwarty i Piąty, Ósmy i Dziewiąty. Bez nich możemy ulegać pokusie zamknięcia się wewnątrz AA, w grupie wiernych i oddanych ludzi, z którymi nie mamy wyrównanych rachunków z przeszłości. Poczujemy miłość do nich, ale z czasem, niestety, przekonamy się, że taka miłość nie pozwoli nam przewyciężyć niechęci do świata.

„Bo są dwa rodzaje miłości i paralelne do nich dwa rodzaje nienawiści – pisze Tischner. Jest nienawiść, która wypływa z miłości (np. miłość ojca do dziecka i ... nienawiść do tego, kto krzywdzi ukochane dziecko), i jest miłość, która płynie z nienawiści do świata (miłość »sekiarza« do »swoich«, miłość, która bierze się z bezsilnej złości na świat). To bardzo ważna sprawa: umieć rozróżnić miłość z nienawiści i nienawiść z miłości. W religijności sekciarskiej cała miłość jest w gruncie rzeczy formą istnienia nienawiści”.

(s. 117-118)

Ostatni temat, jaki chciałbym zasygnalizować w związku z książką Józefa Tischnera dotyczy relacji między istnieniem a działaniem. Wielu ludzi wychodzących z uzależnień rzuca się w wir działania, pracy, załatwiania spraw, aktywności społecznej i działania we wspólnocie, jakbyśmy chcieli odrobić utracony czas i udowodnić sobie oraz innym, że jesteśmy coś warte, że mimo wszystko nie zmarnowaliśmy życia. Wielu ludziom taka aktywność służy, ale są i tacy, którzy pomimo wszystko czują pustkę. Tym dedykuję przytoczone przez księdza Tischnera cytaty z Mistra Eckharta: „Nie próbujmy opierać świętości na działaniu. Budujmy ją raczej na bytowaniu, bo nie uczynki nas uświęcają, ale my mamy je uświęcać.” (s. 61) „Kto nie jest wielki w swoim bytowaniu, temu nie pomogą największe nawet uczynki. Płynie z tego następująca dla ciebie nauka: całą swą gorliwość masz poświęcać na czynienie siebie dobrym, a więc nie na to, co czynisz oraz jakie są twoje uczynki, ile raczej na to, co stanowi ich podstawę”. (s. 188)

Może więc warto więcej być, a nie więcej robić. Zwłaszcza jeśli miałyby się więcej robić kosztem być. Być we wspólnocie, być z innymi ludźmi, być z samym sobą.

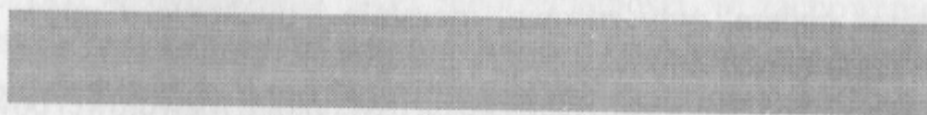
Od dwu lat ksiądz Tischner już tylko pisze. Nieuleczalna choroba pozbawiła go głosu, możliwości uczenia i świadczenia posługi duszpasterskiej. Tischner poświęcił „Księdza na manowcach” lekarzom i pielęgniarkom, którzy podejmują wysiłki, by pokonać chorobę, ten – jak pisze – „przewrotny wynalazek

szatana, którego celem ma być zabijanie miłości do życia.” Zmagając się z chorobą sam Tischner nie utracił miłości do życia – nie tylko dzięki „ludziom w bieli”, ale także dzięki swemu optymizmowi i pogodzie ducha. Także dzięki potrzebie pisania, którą może realizować pomimo choroby. No i przede wszystkim, dzięki Bogu. Czytając bowiem jego książkę nie mogłem się oprzeć wrażeniu, jakby miłosierny Bóg zabierają mu głos i siły potrzebne do biegania po świecie, powiedział do Tischnera: „Józiu, dość się nabiegałeś i nagadałeś, wystarczająco wielu ludziom pomogłeś. Teraz pora pomyśleć o takich, którzy nie mają do ciebie dostępu, no i o potomnych. Przecież już od jakiegoś czasu sam czułeś, że nie pomożesz wszystkim potrzebującym. A że w swej dobroci odmówić im nie umiałeś, bolało cię rozproszenie. Więc zabieram ci wiele ludzkich sprawności, ale zostawiam ci nietknięty umysł i siły do pisania, byś zostawił po sobie to, co mogłoby przepaść. Pisz.”

A książkę profesor posłusznie wypełnia wolę Bożą. I to jak. □

*Wiktor Osiatyński*

Józef Tischner „Książka na manowcach”. Wydawnictwo Znak. Kraków 1999. (Cytaty z książki prof. Tischnera zostały przedrukowane za zgodą wydawnictwa Znak, które posiada prawa autorskie.)



Ewa Woydyłło

## CO Z TĄ PROFILAKTYKĄ?

*Potrzeba całej wioski, aby wychować jedno dziecko*

– przysłowie afrykańskie

Dla niektórych dzieciństwo i wczesna młodość to lata nieokiełznanej energii i pasji życia, żywiołowego entuzjazmu, pewności siebie, umacniania charakteru i rozwoju osobistego. Dla innych bywa to okres dotkliwego osamotnienia, obojętności i beznadziei podsycanych przez mroczne niepokoje, dezorientację i zamknięcie się w sobie.

My dorośli często patrzymy na młodych z przerażeniem i bezradnością, oceniając ich krytycznie i z poczuciem wyższości. Niemal tak, jakbyśmy sami przeskoczyli ten etap rozwoju i od razu stali się tacy silni, rozważni i rozumni jak dziś. (Czy zresztą wszyscy właśnie tacy jesteśmy?)

A przy tym środowisko, jakie tworzymy naszym dzieciom, wcale nie sprzyja kształtowaniu cech, jakich od nich wymagamy: żeby były odpowiedzialne i lojalne i żeby kochały swoją ojczyznę, rodzinę i bliźnich. Wręcz przeciwnie, zbudowaliśmy świat, w którym toczą się wojny, panuje przemoc i prawo pięści, społeczeństwo jest skłócone, wszyscy pędzą i ścigają się bez opamiętania, a przywódcy narodu kłamią, grabią i bez krzty honoru przepychają się o stołki. Wielu z nas żyje niezdrowo, niemoralnie i materialistycznie. Ale chcemy, żeby dzieci, jakimś cudem, żyły zdrowo, moralnie i duchowo. Cudów nie ma, w każdym razie takich cudów.

Uproszczona nieco, ale prawdziwa, zasada psychologii rozwojowej powiada, że dzieci nie robią tego, co my im mówimy, lecz to, co my robimy. Dzieci, innymi słowy, nie uczą się intelektualnie, lecz naśladowniczo, przeżyciowo. Nic więc nie pomogą podręczniki profilaktyczne „wdrażane” przez panią w szkole dwa razy w tygodniu, jeżeli równoległe dom i rodzice, babcie, ciocie i wujkowie, sąsiedzi, koledzy i koleżanki oraz ich domy, nie złączą życia w zgodzie, wzajemnym szacunku, uczciwości i zaufaniu, dzieląc się uczuciami, pomocą i wsparciem.

„Jeżeli to prawda, to jest to bardzo zła wiadomość” – powiedziała mi na to znajoma wychowawczyni ze szkoły podstawowej na Ursynowie. Fakt, nie



najlepsza. Wyszkoliliśmy setki wychowawczyń, żeby „wdrażały” podręcznikowe programy profilaktyczne, oczekując, że dzieci przestaną nagminnie pić piwo, palić papierosy, próbować narkotyków. A dzieci jakoś nie przestają – co było zresztą do przewidzenia, w każdym razie przez tych, którzy trochę postudiowali psychologię rozwojową. Niestety, od uczenia o zdrowym życiu jedynie w szkole, dzieci nie zaczną zdrowo żyć.

Może jeszcze gdyby nagle wf i zajęcia sportowe zaczęły w szkołach odbywać się codziennie, na dobrym poziomie, z dobrymi trenerami o cechach Janusza Korczaka i Kazimierza Górskiego, to i bez podręczników profilaktycznych pewnie połowa dzieci wybrałaby trening karate lub koszykówki czy tenisa zamiast wiszenia na podwórkowym trzepaku z papierosem i piwkiem. No ale to na razie nierealne. Realne są „lekcje” profilaktyki, to nic że nieskuteczne, ale przynajmniej uspokajają sumienie działaczy i pozwalają wydać parę milionów złotych.

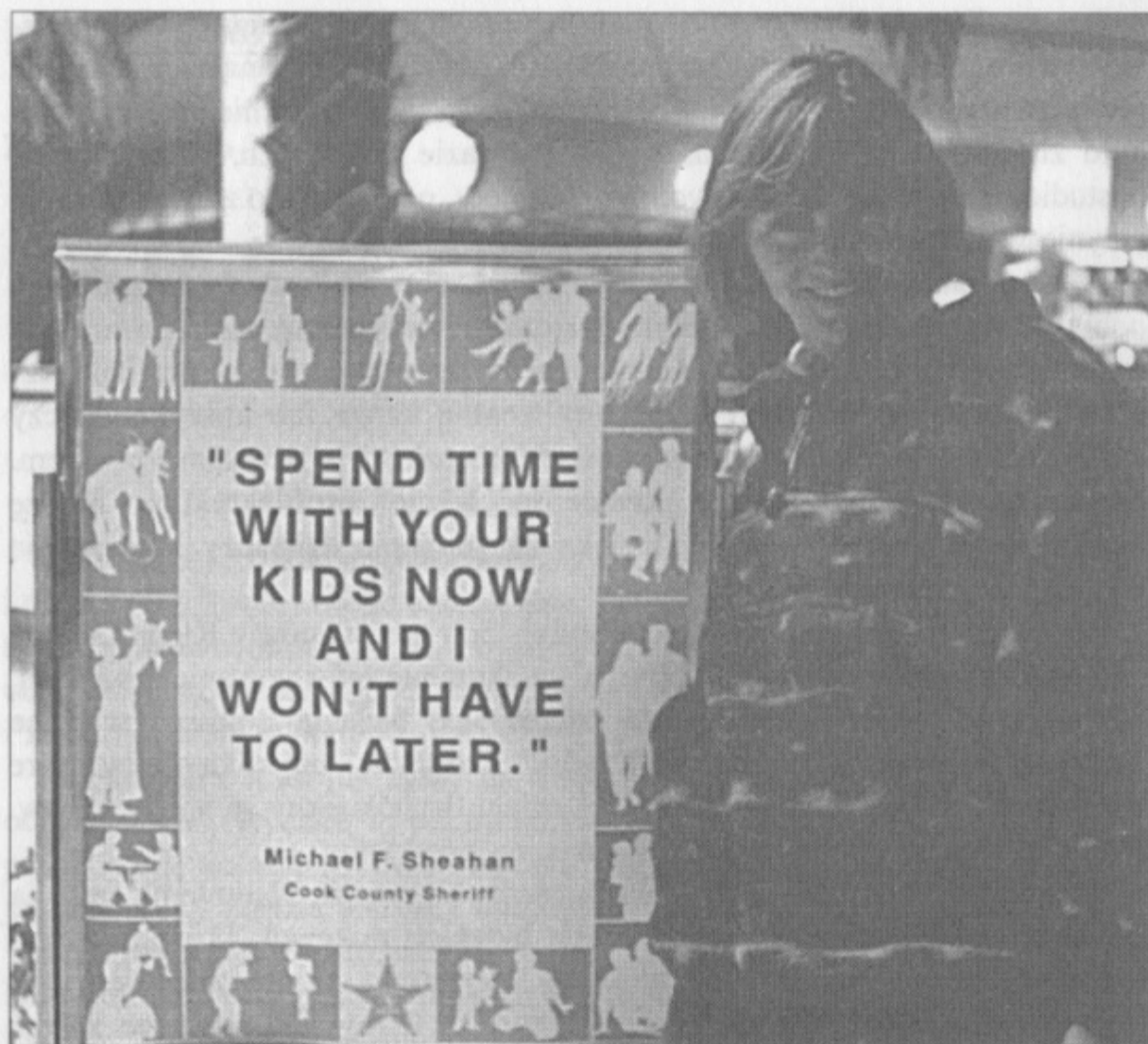
Pracowałam niedawno z trojgiem brytyjskich specjalistów z Kings College of London, którzy wprawdzie zajmują się aktualnie reformowaniem więzień, ale mają na swoim koncie także interesujące badania i prace związane z edukacją młodzieży „do zdrowego życia”. Rozpoznali oni kilka mitów, które rozpowszechniły się w świadomości wielu współczesnych społeczeństw. Niektóre wydają mi się znajome i u nas, na przykład:

- *Za sukces uważa się jedynie NAJwyższe osiągnięcie.* Nadmierna ambicja prowadzi do lekceważenia normalnych ludzkich dokonań. U dzieci uzyskujących średnie wyniki powoduje to rezygnację, utratę zainteresowań, poszukiwanie ekstremalnych przeżyć. **Dziecko (i my też) powinno zostać przekonane, że dobrze jest być po prostu dobrym na swoją miarę, niekoniecznie najlepszym.**

- *Umiarkowanie oznacza przeciętność.* Przeciętność, w powszechnym przekonaniu, jest czymś negatywnym. Dzieci nie chcą uchodzić za przeciętne, więc szukają potwierdzenia swej nieprzeciętności w zachowaniach antyspołecznych, antyszkolnych i antyrodzinnych. **Dziecko (i my sami) powinno zostać przekonane, że umiarkowanie jest miarą dojrzałości, a nie przeciętności.**

- *Więcej znaczy lepiej, nowsze znaczy lepsze.* Pogoń za pomnażaniem dóbr materialnych i manifestacja rozrzutności. Udziela się to dzieciom, które oceniają innych za pomocą kryteriów materialnych. **Trzeba oduczyć dzieci (i siebie) od wyścigu o dobra materialne.**

- *Najważniejsze to sobie dogodzić.* Relatywizm w ocenie życiowych celów i sposobów ich osiągnięcia sprzyja racjonalizacji wszelkich zachowań, nawet amoralnych i aspołecznych. **Trzeba nauczyć dzieci (i nas też), że nikt nie jest**



POŚWIĘCAJ CZAS SWOIM DZIECIOM TERAZ, ŻEBYM JA NIE MUSIAŁ PÓŹNIEJ – podpisano: *Michael F. Sheahan*, szeryf hrabstwa Cook (Autorka na festynie w Chicago poświęconym najnowszym kierunkom profilaktyki, z których wszystkie obejmują bezwzględny udział rodziców).

pępkiem świata i że szybka gratyfikacja zapewnia tylko chwilową przyjemność, natomiast na dłuższą metę często przynosi szkody.

● *Nauczyciele i pedagodzy mogą wyręczyć rodziców w wychowywaniu dzieci.* Państwo, społeczeństwo i rodzice uwierzyli, że szkoła może zastąpić dom i wpoić dzieciom najwyższe wartości i ideały, zdolność do miłości i wyrażania uczuć, szacunek dla starszych, opiekuńczość wobec słabszych, ufność, wiarę w siebie, wysokie poczucie wartości i wytrwałość w dążeniu do godnych celów, a na dodatek dobre maniery i kulturalne nawyki. **Nikt oprócz mamy i taty tych rzeczy dzieci nie nauczy. To najgłupszy mit, w dodatku**

bardzo szkodliwy, bo frustruje rodziców (naiwnie roszczeniowych wobec szkoły), frustruje nauczycieli (bo im się nie udaje przerobić dzieci na „lepsze”), frustruje też dzieci (bo nie mają pojęcia, dlaczego wszyscy na nich ciągle złością się i narzekają).

## CO ROBIĆ?

Nigdy nie sądziłam, że flegmatyczni Anglicy to tacy marzyciele i fantaści. A tymczasem na to wskazują ich propozycje. Oto niektóre strategie nastawione na naprawienie zaniedbań wychowawczych wobec najmłodszych obywateli.

- *Organizowanie struktur środowiskowych, w których młodzi spotykałoby się ze starszymi, żeby coś wspólnie robić.* Emeryci i niepracujący dorośli razem z dziećmi i młodzieżą (wielopokoleniowo) pożytecznie spędzaliby czas, gdy rodzice tych dzieci są zajęci pracą, a lekcje w szkole już się skończyły.

- *Szkolenie liderów młodzieżowych i przewodników życiowych, którzy pomagaliby trudnym lub wykojejonym dzieciom.* Pomoc powinna polegać na aktywnym uczestnictwie w ich życiu oraz wciąganiu trudnych dzieci w zajęcia i działania wspólne z dziećmi dobrze funkcjonującymi.

- *Uczenie dzieci trzech „R”: responsibility (odpowiedzialność); respect (szacunek); remorse (wyrzuty sumienia).* Uczenie to powinno odbywać się jednocześnie w domu, w szkole i w bezpośrednim środowisku sąsiedzkim.

- *Uczenie ufności w Siłę Wyższą.* Dla jednych to będzie religia, dla innych wiara w Dobro, dla jeszcze innych, w Harmonię Ducha, bo przecież, aby wspólnie żyć na tym świecie nie ma znaczenia jakkolwiek pojmujemy Boga, Absolut czy Siłę Wyższą. Ważne jest, by nie przypisywać człowiekowi zanadto wiele wszechmocy i władzy.

- *Upowszechnianie postawy, by być najlepszym sobą jakim można się stać.* Niech każdy robi dobrze to co umie, bez nadmiernych ambicji i przesady. Bądźmy autentyczni i otwarci na zmiany.

- *Pamiętajmy, że dzisiejsze dzieci, to jutrzejsi dorośli.* Dbajmy więc o nie tak, by nauczyły się od nas dbać kiedyś o swoje dzieci tak samo dobrze, jak my to robimy.

A oto fragment artykułu pt. „Na kłopoty – starszy”, z którego wynika, że i u nas pojawiają się nowe inicjatywy profilaktyczne.

### STARSI BRACIA

*Ten starszy ma być dla dziecka przewodnikiem. Z nim będzie można porozmawiać o problemach, o których z rodzicami się nie mówi. W Gliwicach wprowadzany jest specjalny program wychowawczy dla dzieci zagrożonych patologiami społecznymi. Przystępczość, narkomania, alkoholizm mają różne przyczyny. Nierzadko powód jest prozaiczny. Zapracowani rodzice nie mają dla dziecka czasu i trafia ono w tzw. złe towarzystwo.*

*Program „Starszy brat, starsza siostra” ma pomagać dzieciom zagrożonym patologiami. Tym, które pochodzą z rozbitych rodzin albo mają kłopoty w szkole.*

*– Dzieci objęte programem będą pod opieką naszych wolontariuszy. To dla nich przyjaciele, z którymi można porozmawiać, dla których dziecko ma coś znaczyć – opowiada Andrzej Joska, prezes realizującego przedsięwzięcie Polskiej Fundacji Integracji w Gliwicach.*

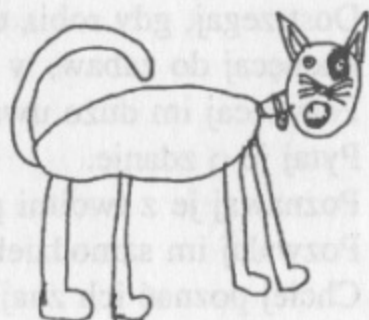
*– Jak znaleźć dzieci, które należy objąć programem „Starszy brat, starsza siostra”?*

*– Powstaje poradnia pomocy rodzinie i dziecku przy gliwickim PCK. To właśnie stamtąd, z Ośrodka Pomocy Społecznej, ze szkół będą spływały zgłoszenia. Wyszkolono już ochotników, którzy zajmą się dziećmi. Są to głównie studenci Politechniki Śląskiej i uczniowie ostatnich klas szkół średnich. Wszyscy zostali przeszkoleni przez specjalistów ze Stanów Zjednoczonych. Pomysł akcji pochodzi właśnie z USA. Na grunt polski przeniósł go Fundacja Batorego. Szczecinek był pierwszym miastem w kraju, gdzie program został wprowadzony. Obecnie istnieje tam już 40 par „starszych braci” i ich podopiecznych. Gliwice to jedyne śląskie miasto, w którym wdrażany jest program. □*

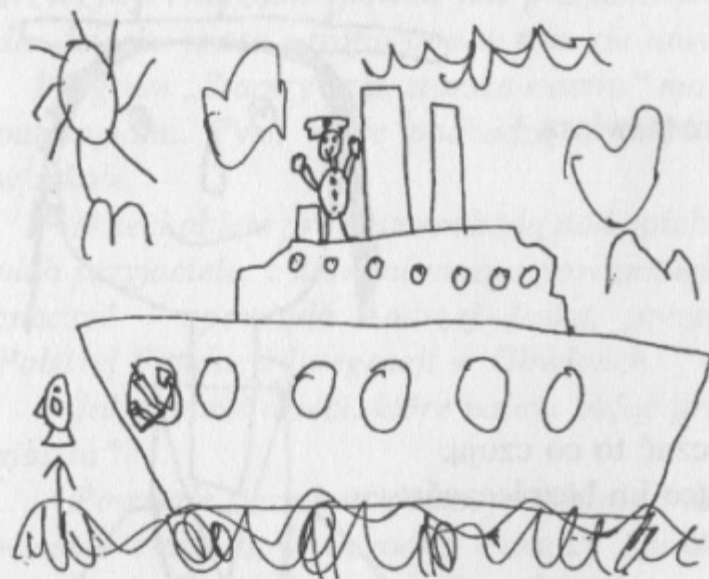
(Tryb. Opolska, 23.06.99)

# 99 SPOSOBÓW OKAZYWANIA DZIECIOM MIŁOŚCI

1. Zauważaj je.
2. Uśmiechaj się do nich.
3. Słuchaj co mówią.
4. Nazywaj je tak jak lubią.
5. Pamiętaj o ich urodzinach.
6. Pytaj co u nich słychać.
7. Patrz w oczy, gdy z nimi rozmawiasz.
8. Słuchaj, gdy mówią.
9. Baw się z nimi.
10. Czytaj im na głos.
11. Śmieję się razem z nimi.
12. Bądź miły, bądź miła.
13. Mów jak najczęściej „tak”.
14. Zapewnij, że mają prawo czuć to co czują.
15. Określaj granice gwarantujące im bezpieczeństwo.
16. Bądź uczciwy, bądź uczciwa.
17. Bądź sobą.
18. Wysłuchuj ich opowieści.
19. Przytulaj je.
20. Zapominaj czasem o swoich zmartwieniach i bądź z nimi.
21. Zauważaj różnice w ich zachowaniu.
22. Dawaj im wybór, gdy proszą o radę.
23. Spędzaj razem z nimi czas poza domem.
24. Sprawiaj im niespodzianki.
25. Zostawaj z nimi, gdy się czegoś boją.
26. Zapraszaj je czasem na lody.
27. Mów jak się zachować, gdy źle postępują.
28. Nakarm je, gdy są głodne.
29. Ciesz się ich odkryciami.
30. Podzielaj ich zachwyty.
31. Wysyłaj do nich kartki i listy.
32. Idź za nimi, gdy chcą prowadzić.
33. Dostrzegaj ich nieobecność.



34. Dzwoni do nich, żeby usłyszeć ich głos.
35. Chowaj im drobne upominki, żeby znajdowały.
36. Zostawiaj im własną przestrzeń.
37. Pomagaj im kolekcjonować ulubione skarby.
38. Rozmawiaj o ich snach i marzeniach.
39. Śmieję się z ich żartów.
40. Bądź odprężona, bądź odprężony.
41. Klękaj, kucaj, przysiadaj tak, aby mieć oczy na ich poziomie.
42. Odpowiadaj na ich pytania.
43. Mów jakimi są wspaniałymi dziećmi.



44. Pielęgnuj wspólne zwyczaje.
45. Ucz się tego, czego one cię uczą.
46. Używaj więcej słuchu, a mniej mowy.
47. Bądź do ich dyspozycji.
48. Chodź na ich występy, mecze i popisy.
49. Znajdij wspólne tematy.
50. Trzymaj je za rękę na spacerach.
51. Przepraszaj, gdy zrobisz błąd.
52. Słuchaj z nimi ich ulubionej muzyki.
53. Dotrzymuj złożonych obietnic.
54. Machaj ręką i uśmiechaj się przy rozstaniach.
55. Dekoruj mieszkanie ich rysunkami.
56. Dziękuj im.
57. Podkreślaj to, co w nich lubisz.
58. Zostawiaj im wycinki z gazet na tematy, które je interesują.
59. Mów im komplementy.
60. Dostrzegaj, gdy robią coś dobrze.
61. Zachęcaj do zabaw, w których nie ma rywalizacji.
62. Poświęcaj im dużo uwagi.
63. Pytaj je o zdanie.
64. Poznajawaj je z twoimi przyjaciółmi.
65. Pozwalaj im samodzielnie rozwiązywać ich problemy.
66. Chciej poznać ich znajomych.

67. Chciej poznać ich rodziców.
68. Pozwalaj im powiedzieć jak się czują.
69. Pomóż im osiągnąć ważną dla nich umiejętność.
70. Pozwól im zachowywać się jak na dzieci przystało.
71. Chwal więcej, krytykuj mniej.
72. Bądź konsekwentna, bądź konsekwentny.
73. Przyznawaj się do popełnionych błędów.
74. Opiekuj się nimi.
75. Troszcz się o nie.
76. Proś je o pomoc.
77. Wspieraj je.
78. Obserwuj jak dorastają.
79. Z miejsca mów co cię niepokoi w ich zachowaniu.
80. Włączaj je do zbiorowych rozmów.
81. Szanuj je.
82. Przychodź często do ich szkoły.
83. Zdobywaj się na wyrozumiałość, gdy mają trudny dzień.
84. Czasem powyglupiaj się razem z nimi.
85. Miej dla nich czas.
86. Zachęcaj je do twórczych zajęć.
87. Akceptuj je takimi jakie są.
88. Bądź ich obrońcą.
89. Uznawaj ich indywidualność.
90. Rozmawiaj z nimi szczerze.
91. Ufaj im.
92. Zachęcaj je do pomagania innym.
93. Rób z nimi to co lubią robić.
94. Podejmuj dotyczące ich decyzje razem z nimi.
95. Odwiedzaj je, gdy są chore.
96. Pomagaj im uczyć się na własnych błędach.
97. Zabieraj je w ciekawe miejsca.
98. Opowiadaj im o swoich marzeniach.
99. Świętuj razem z nimi ich sukcesy.



# ALKOHOL KRADNIE WOLNOŚĆ

Pod tym intrygującym tytułem (niektórzy dziennikarze dopytywali dlaczego „kradnie” przecież „dopiero po alkoholu człowiek jest wolny”) w październiku 1999 roku rozpoczęła się ogólnopolska kampania edukacyjno-profilaktyczna zainicjowana i koordynowana przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dla nastolatków i ich rodziców.

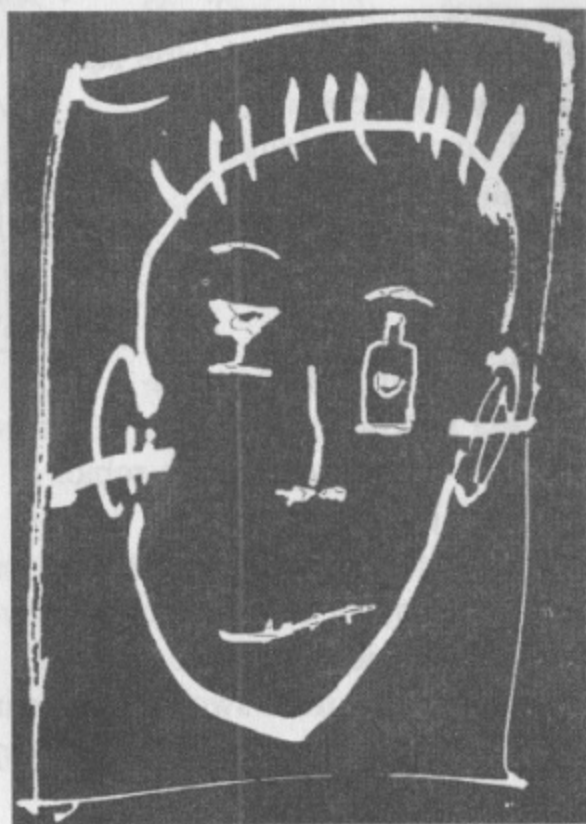
Dlaczego taka kampania i dlaczego właśnie teraz?

Badania socjologiczne z czerwca 1999 roku pokazują, że w drugiej połowie lat 90. nastąpił znaczny wzrost spożycia alkoholu przez polską młodzież. Towarzyszy temu widoczny wzrost szkód i zagrożeń wynikających z tego faktu.

- 68% 15-letnich chłopców i 54% 15-letnich dziewcząt *piło alkohol w ciągu ostatniego miesiąca.*
- 58% 15-latków i 43% 15-latek w ciągu *ostatniego roku upiło się.*
- 39% 15-latków i 23% 15-latek *upiło się w ciągu ostatniego miesiąca.*
- Co 10 dziecko po wypiciu alkoholu uczestniczyło w bójce lub sprzeczce.
- Wypadek lub uszkodzenie ciała po wypiciu alkoholu wydarzyły się 5% dzieci.
- Niechciane kontakty seksualne oraz kontakty seksualne bez anty-

koncepcji zdarzyły się po spożyciu alkoholu co dwudziestej 15-latce.

Nie ulega wątpliwości, że podstawowym środowiskiem, w którym powinny być prowadzone działania profilaktyczne dla młodzieży związane z alkoholem i narkotykami, jest dom rodzinny. Istnieje wiele ważnych powodów, dla których młodzi ludzie powinni powstrzymać się od picia alkoholu, aż do osiągnięcia pełnoletności. Ale trudno udawać, że nie widzimy jak wielu nastolatków pije napoje alkoholowe i już dziś ma z tego powodu poważne trudności osobiste. Znaczna część rodziców nie





zdaje (lub nie chce zdawać) sobie sprawy z tego, że ich dzieci piją alkohol i się upijają. Rodzice, którzy dowiedzieli się o tym, że ich dzieci piją, bardzo często czują się wobec tego faktu bezsilni, a podejmowane przez nich próby poradzenia sobie z tym problemem nie przynoszą oczekiwanych efektów.

Dla tych rodziców, których dzieci piją i którzy sami nie mogą poradzić sobie z tym problemem została uruchomiona bezpłatna infolinia „Pomarańczowa Linia” - profesjonalny system wsparcia, który tworzą specjaliści udzielający rodzicom konsultacji i porad telefonicznych. Psychologowie i pedagodzy oraz znawcy profilaktyki problemów alkoholowych i promocji zdrowego stylu życia są przygotowani, by pomagać nastolatkom i ich rodzicom w zmniejszaniu i usuwaniu zagrożeń wynikających z picia alkoholu.

W ramach kampanii zostały przygotowane także dwie publikacje dla rodziców nastolatków. Jedną to skromna broszurka „Nasze dzieci i alkohol. Poradnik dla rodziców”, która powinna zainteresować każdego rodzica nastolatka (w dużym nakładzie ukazała się jako dodatek do „Wysokich Obcasów” - weekendowego dodatku do „Gazety Wyborczej”). Odpowiada ona na podstawowe dla tego problemu pytania: dlaczego nastolatki piją alkohol, co jest atrakcyjnego dla ludzi w tej substancji chemicznej, jak wspierać dziecko w utrzymywaniu

abstynencji, jak rozmawiać z dzieckiem, gdy zaczyna eksperymentować z alkoholem lub gdy się upije, jak wyznaczać zasady dotyczące picia alkoholu w swojej rodzinie.

Książka „Nastolatki i alkohol” jest przeznaczona dla rodziców, których dzieci już sięgają po alkohol. Została przygotowana na podstawie doświadczeń zebranych przez dwie organizacje amerykańskie „Mothers Against Drunk Driving” i „Students Against Drunk Driving” (Matki i studenci przeciwko pijanym kierowcom). Przedstawia rodzicom systematyczną wiedzę uporządkowaną w program dziewięciu kroków, które zapewnią niezbędną pomoc dzieciom, by mogły mądrze decydować o tym czy mają pić alkohol i, co równie ważne, by potrafiły jasno określić, jak wiele, jak często i kiedy będą pić, gdy podejmą taką decyzję. Zaproponowano w niej kilka bardzo praktycznych posunięć dla podniesienia bezpieczeństwa dziecka oraz dla podtrzymania zasad obowiązujących w rodzinie (np. „Kontrakt bezpieczeństwa”, „Kontrakt na życie”).

Książka opiera się na doświadczeniach rodziców amerykańskich, ale zawarta w niej wiedza i praktyczne porady świetnie pasują do polskiej sytuacji. Polscy rodzice wychowują dzisiejsze nastolatki w obyczajowości i kulturze niemal identycznych jak w Ameryce reklam, obyczajów, możliwości, dostępności do używek i wreszcie wzorców osobowych. Z le-

ktury tego poradnika mogą skorzystać także wychowawcy i pedagodzy szkolni, którzy powinni współpracować z rodzicami w rozwiązywaniu problemów z piciem dziecka. Opiekunom naszych dzieci przyda się także podstawowa wiedza o alkoholu zawarta w pierwszej części tej książki, bo doświadczenie wskazuje, że wśród dorosłych nadal pokutuje sporo mitów o „zdrowotnym” oddziaływaniu alkoholu oraz o braku szkodliwości „jednego piwka” dla rozwoju nastolatka. A fakty są takie, że alkohol jest główną przyczyną śmierci w populacji 15-21-latków.

Przy okazji gromadzenia doświadczeń rodziców polskich nastolatków nasłuchałam się wielu „rewelacji” o stosunku szkoły do problemu „piwka”. O tym, jak to nauczyciele widząc w tornistrze licealisty puszkę piwa mrugają okiem mówiąc „bezalkoholowe, co?”, jak tolerują zapach alkoholu unoszący się z głów i ust swoich wychowanków, jak sami piją piwo z wychowankami na imprezach (zwłaszcza, o ironio!, sportowych). Moim faworytem jest jednak pewien wychowawca (znowu niestety wuefista) z warszawskiego renomowanego liceum, który przed wycieczką szkolną w pierwszej klasie zażądał, aby uczniowie przynieśli pisemne zgody rodziców na wypicie jednego piwa!

Mam nadzieję, że lektura przygotowanych do kampanii „Alkohol kradnie wolność” publikacji przyczyni się do zwiększenia nie tylko osobistych kompetencji rodziców pomocnych w radzeniu sobie z piciem dorastających dzieci, ale także wzbudzi w nas dodatkową motywację, by przeciwstawiać się rozpijaniu polskiej młodzieży.

Nadużywanie alkoholu przez nastolatków stanowi powszechny problem, który dotyka tysiące rodzin. Jeśli więc zdarzy się w naszej rodzinie, bądźmy pewni, że nie tylko my przeżywamy taką niedolę i cierpienia emocjonalne. To, że próbujemy coś zrobić z tym problemem oznacza, że chcemy być odpowiedzialnymi rodzicami i możemy czuć się w porządku podejmując takie wysiłki. □

Roger E. Vogler, Wayne R. Bartz, *Nastolatki i alkohol. Kiedy nie wystarczy powiedzieć „nie”, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1999*

*Nasze dzieci i alkohol. Poradnik dla rodziców, PARPA, Warszawa 1999*

# MYŚLENIE POZYTYWNE

Myślenie pozytywne to świadomy wybór dostrzegania pozytywnej strony faktów, wydarzeń, zjawisk i zachowań innych ludzi. We wszystkim widzę dobre strony. Dzięki temu świat wobec mnie staje się coraz bardziej pozytywny. Spotyka mnie coraz więcej dobrych rzeczy i coraz więcej mi się udaje.

Jakość moich myśli wyznacza jakość mojego życia. Jestem tym, co myślę. Moje myśli stają się więc pozytywne i optymistyczne. Wybieram w ten sposób pogodę ducha i radość istnienia.

W każdej sytuacji swojego życia wybieram świadomie myślenie pozytywne. Uczę się je stosować w każdej sytuacji.

Mam piękne marzenia, w nich jest energia i chęć mądrego działania w celu ich osiągnięcia. Moje marzenia realizuję dla dobra innych i własnej satysfakcji.

Zaczynam od zmiany patrzenia na swoje życie. Może być ono lepsze i ciekawsze. Chcę w związku z tym czuć się lepiej, lepiej radzić sobie z faktami i wydarzeniami. Chcę pozytywnie oddziaływać na otoczenie, a tym samym wpływać na bieg wydarzeń w kierunku pożądanym przez siebie. Warto więc myśleć pozytywnie i optymistycznie. Staram się to robić coraz częściej.

Dbam o jakość swojego życia. Każdego dnia staram się żyć ładniej i mą-

drzej. Dbam o wygląd i estetykę siebie i otoczenia, w którym przebywam.

Akceptuję życie. To ja we wszystkich okolicznościach, które mnie otaczają, odpowiadam za treść mojego życia i działania i za to, co osiągam. Stawiam sobie ambitne cele i je konsekwentnie realizuję. Swoim myśleniem przywołuję i wywołuję mądrość duchową i powodzenie materialne.

Dbam o to, aby w swoim wnętrzu czuć się dobrze.

Swoim pozytywnym myśleniem przywołuję szczęście i powodzenie w życiu. Przybywa mi w ten sposób siły, którą mogę wesprzeć potrzebujących.

Mam prawo do radości, do codziennych, wartościowych, mądrych i rozwijających przyjemności. Śmiech jest moim sprzymierzeńcem. Umiem się cieszyć z tego co mam. Odczuwam radość spaceru, muzyki, rozmowy.

Cechuje mnie otwartość na innych ludzi. Interesuje się nimi. Człowiek zainteresowany innymi staje się dla innych interesujący. Lubię siebie i lubię ludzi i z tej pozycji interesuję się innymi.

Mówię i myślę pozytywnie o sobie i o innych. Myśląc i mówiąc o innych i o sobie akcentuję ich mocne strony. Kontaktując się z innymi, wzbudzam w nich myślenie pozytywne, ich pozytywne strony, a także to co może być twórczego i konstruktywnego.



Wiem, że wszystko co posyłam innym, powraca do mnie jak bumerang w ten sam sposób. To tylko kwestia czasu, kiedy to nastąpi. Jestem więc pozytywnie nastawiony wobec innych ludzi. Miłuję bliźniego swego jak siebie samego.

Ludzie wolą przebywać z kimś pogodnym, otwartym, życzliwym, zrelaksowanym.

Staję się takim człowiekiem. Staję się nim w każdym swoim działaniu i zachowaniu wobec innych.

Cenię sobie pozytywne emocje i one coraz częściej stają się moim udziałem. Wyzwała je we mnie moje pozytywne myślenie. Mam więc coraz więcej energii życia, którą umiem regenerować podczas relaksu, wyciszenia i odpoczynku.

Działam energicznie, konsekwentnie, uparcie, w teraźniejszości, z nadzieją i wiarą.

Myślę pozytywnie w trakcie swoich działań zawodowych i prywatnych – dlatego udaje mi się o wiele więcej.

Zawsze koncentruję się pozytywnie na czynności, którą aktualnie wykonuję – jest to zwykle ważna czynność dla moich celów lub dla mojego odpoczynku i relaksu. Mam satysfakcję z dobrze wykonanego zadania, staram się zawsze wykonywać je jak najlepiej.

Mam coraz więcej wiary w to, że zmierzam w dobrym kierunku.

Mam prawo być tym kim jestem. Mam prawo do swej drogi życia i do rozwoju. Moje myślenie pozytywne jest moim drogowskazem. Dzięki niemu rozwijam się i doskonalam. Dzięki niemu innym ludziom jest ze mną dobrze.

Z ufnością, życzliwością i pokorą patrzę na nadchodzące dni. Świat zmierza ku dobremu – dzięki pozytywnemu myśleniu milionów na tym świecie, którzy wierzą, że ich myśli, ich słowa, ich czyny mają wpływ na losy tego świata. □

**Wiesław Gomulski**  
*Akademia Życia*

Ludzie listy piszą...



## POLSKA GRUPA AA W MOSKWIE

Z radością informuję, że w każdą niedzielę o godz. 13:00 w kościele polskim przy ulicy Małaja Gruzinskaja 27 odbywa się od kilku miesięcy polskojęzyczny mityng Anonimowych Alkoholików. Grupa przyjęła nazwę „Polonez”.

Spotkania nie są zbyt tłumne, ale może dlatego mają ciepłą – mimo chłodnej pogody – atmosferę. W jedną z październikowych niedziel dzieliliśmy się niedawnymi wspomnieniami z 25-lecia AA w Poznaniu, a także dawniejszymi – z odbywanych przez niektórych uczestników zajęć terapeutycznych z Anią Dodziuk w Studium Pomocy Psychologicznej. Dawne to czasy, ale też i wciąż aktualne, skoro pamiętamy je i korzystamy z nich niemal każdego dnia naszego obecnego, trzeźwego życia.

Okazją do tych ojczystych wspomnień była wizyta gości z Polski: Ewy Woydyłło, doktora Woronowicza i Antosia Pawłowskiego, którzy znaleźli się akurat tej niedzieli przejazdem w Moskwie. Po mityngu pokazaliśmy gościom dom naprzeciwko, w którym pod koniec życia mieszkał Włodzimierz Wysocki.

Z życzeniami pogody ducha i trzeźwości.

*Moskiewska Grupa AA „Polonez”*



# KSIĄŻKA TA CZY INNA – ALE ŚWIETNA!

W cyklu NASZE KSIĄŻKI Renata Durda pisała poprzednio o książce Susan Jeffers „Nie bój się bać i zrób to!": *To pierwsza książka tej autorki przetłumaczona na język polski. Jest to nieścisle. Mam właśnie przed sobą książkę Susan Jeffers wydaną przez wydawnictwo „Medium” w 1996 r. pt. „Mimo lęku. Jak żyć szczęśliwie i aktywnie wbrew dręczącym nas obawom.”*

Nie wiem, czy to jest ta sama książka, tylko inny polski tytuł. Nie znam książki wydanej przez firmę „Akuracik”. Wiem jedno: też jestem fanką pisarstwa Susan Jeffers. Jej książka, którą „przerabiałam” trzy lata temu, była krokiem milowym w moim rozwoju duchowym.

Byłam pozbawioną pewności siebie, nieśmiałą, uległą istotą, która miała jednego bożka: lęk. To on kontrolował moje życie, choć myślałam, że to ja wiem co, jak i dlaczego. Zmienianie i kontrolowanie innych dawało mi poczucie bezpieczeństwa. W życiu są momenty i sytuacje, które nas przeobrażają. Po przerobieniu książki Susan Jeffers moja osobowość uległa zmianie.

Nie odbyło się to gładko! O, nie. Każdym narodzinom towarzyszy ból. Narodzinom ducha też. Jednak przekraczanie swoich barier, ograniczeń i lęków daje tak wspaniałe uczucie wolności, że o reszcie się nie pamięta.

Moim dziedzictwem od chwili narodzin był lęk podszyty strachem. Dzięki Susan, mój lęk jest teraz podszyty ciekawością, jest sygnałem do działania, do wyrażania siebie.

Wirusem strachu zostałam zarażona w chwili narodzin. Jest rok 1946 – mama nie może mnie urodzić. Przywieziono do niej lekarza, który okazał się Niemcem. Mama przestraszyła się, bo go nie rozumiała. Od tej pory, przez 50 lat, towarzyszył mi irracjonalny lęk przed obcym, przed niewiadomym. Dopiero podczas medytacji i wizualizacji przeżyłam ponownie moment narodzin i dałam sobie poczucie bezpieczeństwa; uświadomiłam sobie, że nie mam czego się bać, bo tamten mężczyzna przyszedł mi pomóc. Od tamtego momentu niepewność kojarzy mi się z pomocą, która nadchodzi – od Boga. Myślę, że prawdziwa ufność to akceptacja niepewności. Każda dziedzina mojego życia wymagała uzdrowienia z lęku, ale... „to temat na całkiem inne opowiadanie”.

Jak wszystko na ziemi jest dualne, tak i lęk może być moim wrogiem lub przyjacielem, zależy jakie treści i wartości pod tym słowem ukryje: miłość czy strach.

Z pogodą ducha

*Barbara*

## POŚLANIE DO KIJOWA

Od dłuższego już czasu nosiłem się z zamiarem napisania do Arki. Ale gdy brałem długopis do ręki, to o czym chciałem napisać, stawało się jakby mniej ważne. Teraz jednak chcę podzielić się swoją radością, która jest we mnie już od kilku miesięcy.

(...) Otóż kiedyś, w jednym z numerów Arki, przeczytałem o centrum rehabilitacyjnym „Stupieni” w Odessie. Potem dowiedziałem się, że filia tego ośrodka działa też w Kijowie. A właśnie w Kijowie mam przyjaciela, który stopniowo pogrążył się w alkoholizmie. Napisałem więc do niego list – żeby zgłosił się na leczenie. Napisałem po prostu o swoim alkoholizmie, o łzach mojej córki, o nieprzespanych nocach mojej żony. Napisałem także o przebytej terapii i o tym, że już ponad rok nie piję. Prosiłem o odpowiedź. Nie nadchodziła.

Minionego lata pojechałem do Kijowa odwiedzić rodzinę. Oczywiście od razu zadzwoniłem do przyjaciela. „Cześć, co słyhać? Jak żyjesz, co porabiasz?” „Gotuję obiad, niedługo żona wraca z pracy, jestem z córką w domu...” Mój najlepszy przyjaciel nie pił już prawie rok.

Spotkaliśmy się kilka razy, długo rozmawialiśmy. Wspomniałem o terapii. Odpowiedział, że jego najlepszą terapią jest córka. Wicie, to zabrzmiało dla mnie – Olka alkoholika – przekonująco. Bo mnie na terapię skierowało cierpienie. Cierpienie i ból, jakie przeżywałem patrząc jak cierpią moi bliscy. To było bardzo podobne.

I jeszcze: podczas pobytu w Kijowie wziąłem udział w spotkaniu AA i AN przy tamtejszej filii „Stupieni”. Jechałem tam z uczuciem pewnego „gwiazdorstwa”, a tu co? A tu grupa dwudziestu paru narkomanów i alkoholików. Las rąk, kolejka do wypowiedzi. Ciekawy mityng. Ta grupa działa przy ośrodku „Stupieni”, co znaczy „schody” i po trzeźwości uczestników widać wyraźnie ślady dobrej terapii. Przypomniały mi się słowa kończące ów artykuł w Arce, że nie tylko na Zachodzie można się uczyć.

Z pozdrowieniami

*Olek alkoholik*



## LIST Z OBOZU W MIKORZYNIIE

Pod koniec sierpnia 1999 r. odbył się znów w Mikorzynie obóz terapeutyczny dla rodzin z problemem alkoholowym. Tym razem do kilkunastu rodzin z różnych stron Polski dołączono 25 dzieci z Wilgi pod Warszawą. Wspólne zajęcia prowadziła czwórka terapeutów: Agnieszka Kłosowska z Warszawy, Mieczysław Moch z Garwolina, Anna Oleś z Kępna i Barbara Zawadzka z Oleśnicy.

Program składał się z warsztatów, których celem było budowanie porozumienia w rodzinie oraz umiejętności komunikowania się z ludźmi.

Ośrodek w Mikorzynie jest pięknie położony, w bajecznej scenerii blisko lasu, nad wodą. To zachęcało do kontaktu z przyrodą, medytacji i zbliżania się do ludzi. Na obozie panowała naprawdę rodzinna atmosfera. Już pierwsze zajęcia integracyjne sprawiły, że wszyscy, począwszy od półtorarocznej Wiktorii po najstarszych uczestników czuli się wspaniale.

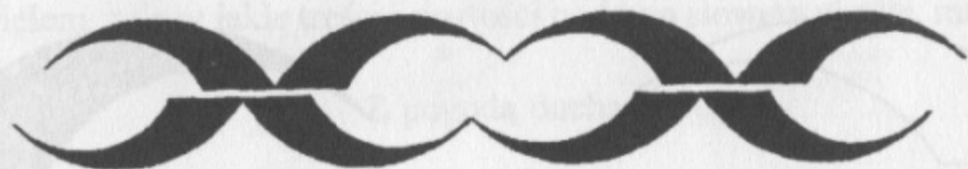
Ważnym elementem było propagowanie trzeźwego spędzania czasu i pokazanie, że można bawić się bez alkoholu i innych używek. Udało nam się to do tego stopnia, że młodzież z okolicznych wiosek chciała uczestniczyć w naszym ognisku i tańczyć na naszej dyskotecie.

Śpiewu, tańców, muzyki i radości było wiele, ale gdzieś, w głębi każdego toczył się jednocześnie proces, jaki towarzyszy każdej terapii. Proces pozbywania się lęku, wstydu, uczenia się pozytywnego myślenia, dawania innym radości. Najwięcej uczyliśmy się od dzieci, u których dość szybko wyzwala się otwartość i gdy tylko poczują się bezpieczne, dzielą się chętnie swoimi spostrzeżeniami, myślami, uczuciami. Ich wrodzona witalność porywała również dorosłych.

Rozjechaliśmy się do swoich domów napełnieni energią. Chcemy w przyszłym roku spotkać się w Mikorzynie po raz kolejny.

Z pozdrowieniami dla Czytelników Arki

*Agnieszka Kłosowska*





# NIE CHCĘ SIĘ ZNOWU BAĆ

Jestem żoną alkoholika i trudna sytuacja, w jakiej się w związku z tym znalazłam zmusiła mnie do długiej drogi odnajdywania siebie.

Chciałabym się teraz podzielić tym z innymi.

## Moja samotność

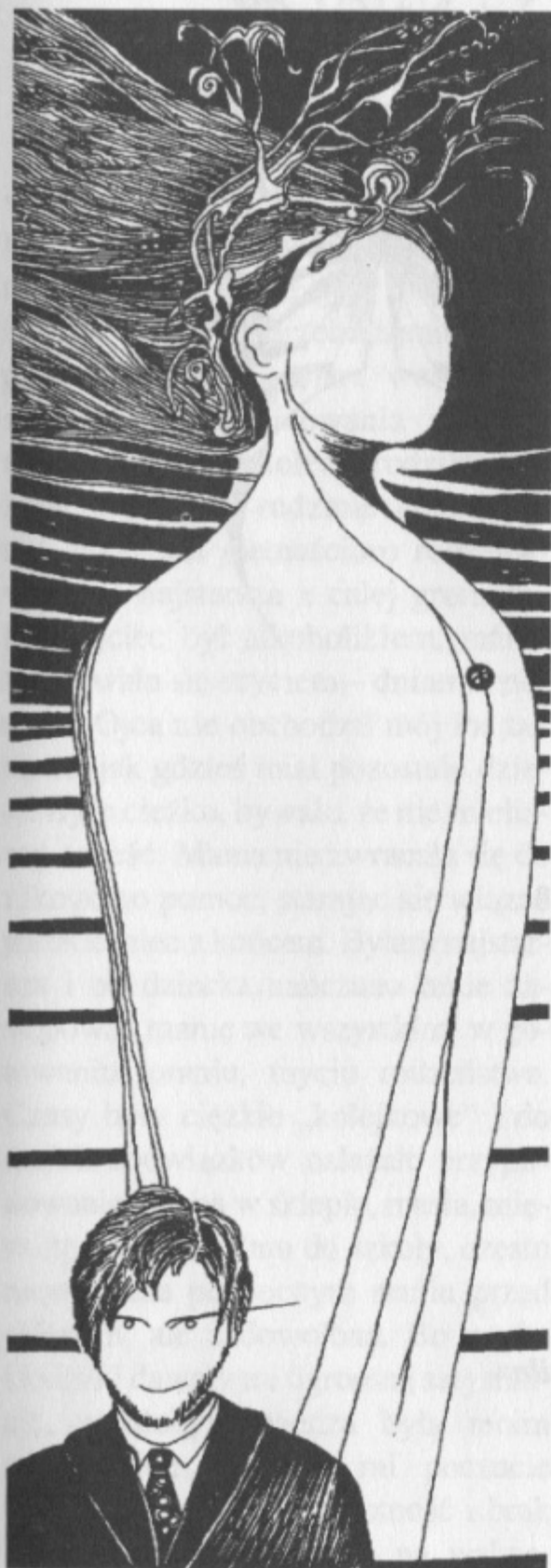
posłuchaj tylko  
pokażę ci siebie  
powiedz  
czy czujesz to co ja  
jeśli tak  
to nie będę już taka  
samotna

\*

byłam daleko  
daleko stąd  
daleko od siebie  
uciekałam  
bo marzenia zaczęły boleć  
bo miłość zawiąła lodem  
bo zabrakło mi łez  
do prostych wzruszeń

\*

zbierałam skarby  
zamykałam je  
w swojej duszy  
dałam ci do niej klucz  
a ty  
otwierałeś nim butelki



\*

szukam ciszy  
aby odnaleźć w niej  
BOGA  
szukam BOGA  
aby odnaleźć w nim  
siebie

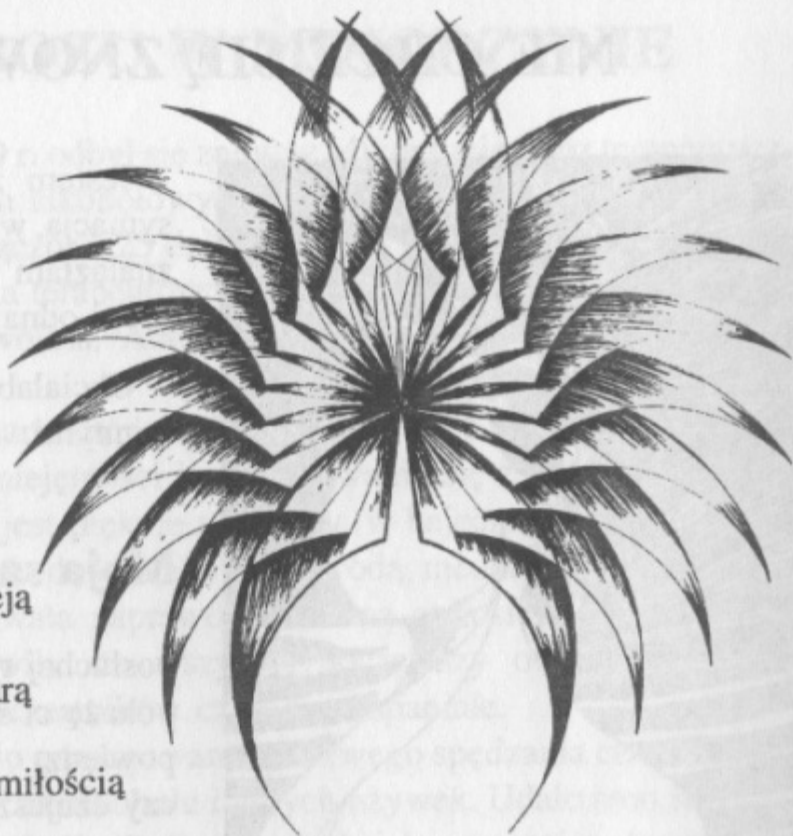
\*

BOŻE mój  
byłam spragniona  
napoiłeś mnie nadzieją  
byłam głodna  
nakarmiłeś mnie wiarą  
byłam naga  
okryłeś mnie swoją miłością

\*

chcę przyjąć pomocną dłoń  
wyciągniętą do mnie  
obcą dłoń  
najpierw sprawdzam czy jest bezpieczna  
czy mnie nie skrzywdzi  
nie chcę się znowu bać  
chcę pozwolić jej  
wejść do samego środka mojego bólu  
pozwolić jej go odkryć  
przeżyć ze mną  
przyjąć pomocną dłoń  
aby się nie bać  
tego co ukrywam przed sobą

*Bogumila*



## PRZEBUDZENIE

Mam na imię Jadwiga. Właśnie wkroczyłam w piękny wiek (mam 40 lat). I niedawno obudziłam się z koszmarne snu, jakim było moje życie i wraz z moim przebudzeniem się przyszła odwaga, wiara we własne siły i chęć zrealizowania swojego marzenia. Ale po kolei. Urodziłam się i wychowałam w rodzinie wielodzietnej. Było nas piętnaścioro rodzeństwa, a ja najstarsza z całej gromady. Mój ojciec był alkoholikiem, mama zajmowała się szyciem – dniami i nocami. Ojca nie obchodził mój los tak samo, jak gdzieś miał pozostałe dzieci. Było ciężko, bywało, że nie mieliśmy co jeść. Mama nie zwracała się do nikogo po pomoc, starając się wiązać jakoś koniec z końcem. Byłam najstarsza i od dziecka nauczano mnie zastępować mamę we wszystkim: w gotowaniu, praniu, myciu rodzeństwa. Czasy były ciężkie „kolejkowe” i do moich obowiązków należało przypilnowanie chleba w sklepie, masła, mięsa itp. A rano szłam do szkoły, często niewyspana po nocnym staniu przed sklepem, ale zadowolona. Bo nauka i książki dawały mi ogromną satysfakcję, a zdobyta wiedza była moim przyjacielem. Dawała mi poczucie wartości, zapełniała samotność i brak ciepła. Nigdy nie byłam na wakac-

jach, bo trzeba było zarobić na książki. Ojciec nie lubił mnie, nie pozwalał się uczyć, bo przypisał mi inną rolę w domu. Nie pamiętam, aby używał mojego imienia, ale miałam za to inne, wyrafinowane przezwiska i bardzo obelżywe. Bił mnie gumowym sznurem od żelazka, aby wybić mi naukę z głowy. Ale ja uparłam się. Poszłam do liceum. Wykręcał korki, abym nie mogła się uczyć, więc robiłam to w nocy, gdy spał. Uczyłam się u koleżanek w domu, czasem po 15 km od domu, aby mieć spokój. Zaczęłam pisać wiersze, które czasem (dzięki pomocy przyjaciółki) ukazywały się w „Kamieniu”. To był sposób na moją samotność i odrzucenie. Mama bała się stanąć w mojej obronie, a ja zbyt wiele miałam wstydu, aby powiedzieć to komukolwiek. Potem, po maturze, zdawałam na medycynę. Nie dostałam się i wybrałam pielęgniarstwo w Studium Medycznym. Nie skończyłam go, bo zakochałam się, zaszłam w ciążę i szybko wyszłam za mąż. W ten sposób oderwałam się od rodziny, „uciekłam” z domu, gdzie był pijany ojciec, bezradna mama i 14. rodzeństwa. Zamieszkałam u teściowej, zajęłam się mężem – jedynakiem, dzieckiem (później już dwoje), pracą i domem. Zapomniałam

o szkole, o mojej pasji uczenia się, na wiele, wiele lat. Szybko okazało się, że mój mąż i teściowa to ludzie uzależnieni od alkoholu, związani ze sobą mocno. Ja byłam traktowana jak coś gorszego „z wielodzietnej rodziny”. To stawiało mnie gdzieś z tyłu, lub pod ścianą jak do rozstrzelania. Piszę o tym z bólem, bo kochałam swojego męża i gotowa byłam znieść wszystkie wyzwiska, obelgi, kopniaki i zasiniaczone oczy, aby tylko mnie chciał. Tak żyłam 18 lat: szarpana, wyganiana, zaszczuta – jak śmieć. W międzyczasie dostaliśmy mieszkanie, urodziłam jeszcze jedno dziecko. Aż w 1997 r. stało się coś, co odmieniło mój los. Dzieci były wtedy duże (syn 18 lat, córka 16 lat i syn 8 lat) i były urodziny najstarszego Damiana. Zostałam pobita przez syna i męża, a teściowa wypchnęła mnie pijana za drzwi własnego domu na oczach pozostałych dzieci. Chodziłam gdzieś po polach, płakałam z bólu i prosiłam Boga o śmierć. Chciałam, aby zabrał mnie do siebie i nie pozwolił dłużej cierpieć. Tam zasnęłam, na drugi dzień Bóg zaprowadził mnie pod drzwi poradni przeciwalkoholowej. I tam już zostałam. Przeszłam cały cykl terapeutyczny (grupa dla współuzależnionych, praca na przewodniku, terapia pogłębiona i DDA). Zrozumiałam, co mnie spotkało. Zaczęłam walczyć o swoją godność, o prawo do normalnego życia, do obrony dzieci. Od tamtego czasu mój mąż i syn mieszkają u teściowej, a obecnie założyłam sprawę o rozwód.

Mam przy sobie dwoje dzieci: Gabriela 18 lat i Michał 10 lat. Uczymy się razem dbać o siebie, budować zupełnie inny świat, poczucie wartości, bezpieczeństwa i szacunku. Od dwóch lat staram się pomagać innym żonom alkoholików, założyłam Al-Anon oraz grupę wsparcia. Chcę pracować w przyszłości z takimi właśnie kobietami, pomagać odnaleźć sens życia i odbudować wiarę. I właśnie w takim momencie życia, gdy mam 40 lat, dwoje dzieci i niewielkie pobory decyduję się na naukę. Bo przypominałam sobie, jak kiedyś pragnęłam pomagać ludziom, jak bardzo łaknęłam wiedzy. Zaniedbane kiedyś marzenie ożyło we mnie tak mocno, że postanowiłam się uczyć. W lipcu tego roku (99 r.) zdałam pomyślnie egzamin i jestem studentką w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Lublinie. Bardzo się cieszę z tego i proszę mi wierzyć, że czasami nie poznaję sama siebie – ja, tamta, załamana kobieta i dziś. To są zupełnie inne osoby.

Życzę przebudzenia wszystkim jeszcze cierpiącym. □

*Jagoda*



## DUMA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Bardzo miło mi się było na 25-leciu zaistnienia AA w Polsce. I te właśnie uczucia najczęściej znajdowałem, gdy mój uwewnętrzniony terapeuta zadawał nieśmiertelne „co czujesz?” O nich chciałem opowiedzieć.

Ponieważ jednak wciąż nie potrafię czuć bez myślenia zdecydowałem się powierzyć swój tekst stronicom „Arki”. W przeciwieństwie do aowskiego „Zdroju” nie nosi bowiem podtytułu „jednoosobowy drukowany mityng”, brak wspomnianego podtytułu pozwala więc na użycie słów „my”, „wy”, „oni” oraz na to, by nie przejmować się zbytnio zarzutem teoretyzowania. Zarazem Arka wraz z całą działalnością Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień wpisuje się znakomicie w sztafetę przyjaciół Anonimowych Alkoholików zapoczątkowaną świetlaną postacią doktora Silkwortha.

Duma, bo na kolejnych zlotach jest nas coraz więcej i nawet pusta przestrzeń murawy boiska i łysiny pustych miejsc na widowni nie zdołały tego popsuć. Wydaje mi się, że od kongresu w Gdańsku w 1991 r. jako wspólnota cierpimy na „kompleks stadionu”, który wówczas pozostał całkowicie pusty i niepotrzebny.

Duma, że trwamy, że kolejne oczka sieci ratunkowej budują się w kolej-

nych krajach. Wyrazy podziwu od przedstawicieli tych wspólnot, ale i od wspólnot cieszących się nieco dłuższą tradycją.

Dumę znakomicie równoważyła wdzięczność dla wielu profesjonalistów, którzy wspierali wspólnotę w jej rozwoju. Nie zrozumiałem jedynie dlaczego wśród zaproszonych gości były osoby prawie wyłącznie związane z Poznaniem. Wszyscy oni podobnie jak dr Silkworth, mówiąc słowami księdza J. Martina wypowiedzianymi kilka lat temu podczas odczytu w Auditorium Maximum Uniwersytetu Warszawskiego, „byli na tyle mądrzy i wykształceni, że choć nie zgadzało się to z ich naukowym sposobem myślenia potrafili powiedzieć nie wiem i dzięki temu dostrzec, że to działa”.

Wiele refleksji wzbudził u mnie udział w spotkaniu z profesjonalistami w ramach zlotu. Ale najbardziej wspominam odbywającą się poza programem dyskusję panelową poświęconą współpracy pomiędzy profesjonalistami a Wspólnotą Anonimowych Alkoholików.

Szczególnie utkwiła mi w pamięci wypowiedź jednego z wieloletnich uczestników AA, który swoje wystąpienie zaczął od tego, iż „nie interesuje go to co rząd USA sądzi na



temat alkoholu i alkoholizmu, ani jakie jest stanowisko w tej kwestii amerykańskich lekarzy”. Pomyślałem sobie – „taki dinozaur, a nie wyrósł jeszcze z postawy strażnika świętego ognia” czy jak to dosłownie przetłumaczono w Tradycji Drugiej „krwawiącego diakona”. Ale on ciągnął dalej wyłuszczając przyczyny swej ignorancji. „On wie, że Anonimowi Alkoholicy uratowali mu życie, i czuje się odpowiedzialny za to, by inni, szukający pomocy, cierpiący alkoholicy również spotkali wyciągniętą dłoń AA”. Natychmiast pomyślałem sobie o sponsorowaniu. Zwłaszcza, że nieco wcześniej usłyszałem wypowiedź innego dinozaura, który ponad czterdzieści lat temu przyłączył się do AA, że on ma już czwartego sponsora, bo trzech wcześniej go obumarli sposób naturalny. To on również wyraził niepokój zjawiskiem, na które i ja zwróciłem uwagę. Dużo „starych” aowców stopniowo rozluźnia kontakt ze wspólnotą.

Najpierw bywają na mityngach sporadycznie, potem tylko na rocznicowych, a potem w ogóle przestają przychodzić.

Jak powiadają w AA „jeśli jednym palcem pokazujesz na kogoś to trzy pozostałe wskazują na ciebie”. Można też usłyszeć radę, aby zacząć swoją własną inwenturę. A zatem czyń kacie swoją powinność! Po raz pierwszy poprosiłem o sponsorowanie bodaj w drugim roku pobytu w AA, a trzecim niepicia. Ledwie zaczynało się o tym mówić a jedyną informacją na ten temat był rozdział z „Życia w trzeźwości” „Korzystajmy z pomocy patrona”. Tak w pierwszym wydaniu przetłumaczono słowo „sponsor”. W grę wchodziły tylko dwa znaczenia. Jedno znane z powieści francuskich – oznaczające dziedzica czy raczej chlebodawcę. Drugie znane z praktyk religii katolickiej, w której wyrosłem – oznaczające świętego, którego imię nosimy, a święty ten pełni funkcję specjalnego orędownika w kontaktach z Bogiem... To drugie jest dość bliskie intencji autorów „Życia w trzeźwości”. Cóż kiedy słowo to w potocznej mowie wychodzi coraz bardziej z użycia a na mityngach już mówiło się sponsor. Gdzieś tam tłukło mi się z łaciny, że sponsor to poręczyciel. Może też chodzić o narzeczonego. Łaciński czasownik o tym temacie oznacza po prostu uroczyste przyrzeczenie i dopiero na ostatnim miejscu słownik podaje, że może on również oznaczać *na pewno pozwolić, spodziewać się, obiecać*.

Mój pierwszy sponsor dał mi dość podniszczone kartki jak potem stwierdziłem wyprodukowane w Instytucie Psychiatrii i Neurologii i powiedział, że jak już będę miał napisane odpowiedzi na wszystkie pytania, że bym się do niego zgłosił. Pamiętam, że w owych czasach, ale i dziś troszkę, może niekoniecznie przez komunizm, nie darzyłem zaufaniem ankiet i quizów. Czuję się trochę jak szczur w labiryncie wszechpotężnego eksperymentatora, który z góry zna rozwiązanie. Nie napisałem i na tym nasza współpraca zakończyła się.

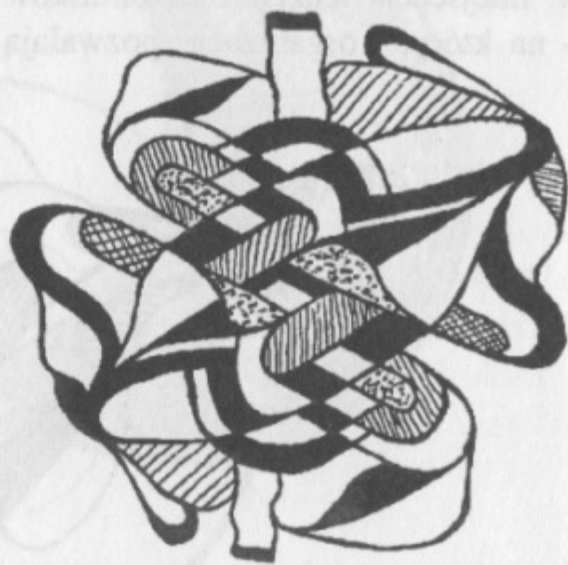
„A potem skończył się komunizm”, o czym obwieściła znana aktorka i sponsor zaczął oznaczać tylko jedno: *ktoś kto wspiera materialnie, daje pieniądze*.

Ale ja nie dawałem za wygraną. Przyjaciel z małego miasteczka poprosił mnie o bycie jego sponsorem choć byliśmy susi mniej więcej tyle samo czasu, ale on w swoim miasteczku i w swojej grupie był „najstarszy”. To on podarował mi, miejscami już nieczytelną, kopię broszury „Pytania i odpowiedzi dotyczące sponsorowania”. Tam dowiedziałem się, że jeśli szukasz sponsora to gwarantem dobrego wyboru jest zapytanie kandydata o to, kto był jego sponsorem. Nie było rady – udałem się do kolejnego dinozaura niepijącego ze dwa razy dłużej niż ja. On powiedział mi, że on to rozumie w ten sposób, że gdy mam jakiś problem to do niego dzwonię i umawiamy się na rozmowę.

Spotkaliśmy się kilka razy a potem spotkania urwały się bez wyraźnej przyczyny.

Potem inny kolega obdarzony wielkim autorytetem w AA zaczął sponsorować. I to był rodzaj nobilitacji. Bardzo miałem ochotę „zapisać się” do niego, ale trzeba się było regularnie spotykać i zobowiązać się, że po pewnym okresie zacznie się robić to samo z innymi, którzy krócej uczestniczą we wspólnocie, lub właśnie się do niej przyłączyli. Tu już było blisko do tego co rozumiem pod tym pojęciem, że jest to *przewodnik ku nadziei*. Ktoś kto pomaga zagłębić się w program i jego stosowanie w oparciu o własne doświadczenie. Nie wiem jak potoczyły się dalej losy tej inicjatywy, bo ja poprzestałem na zamiarach.

Zrobiłem jednak jedną rzecz. Gdy na mojej grupie pojawił się nowy i prowadzący wygłosił sakramentalną formułkę o tym, że ma wstęp na każdy mityng w Polsce i na całym świecie,



podszedłem do niego w przerwie wyjaśniłem krótko, że mamy w AA instytucję opiekuna-przewodnika i że póki on nie zdecyduje, kto nim będzie, ja będę jego tymczasowym opiekunem. Po czym dałem mu numer telefonu z informacją, że może dzwonić gdy tylko będzie potrzebował. Nie miałem odwagi, choć miałem ochotę postąpić tak jak sponsor jednego z kolegów, do którego skierował go jego terapeuta podczas leczenia. Gdy ten zgłosił się do niego usłyszał – masz tu mój telefon i masz dzwonić dwa razy dziennie o ustalonych godzinach, a ja już będę wiedział czy jest ci potrzebna pomoc. Staram się mu podrzucać jakieś broszury, „Zdroje”, poświęcić czas w przerwie i po mityngu. Słucham uważnie jego wypowiedzi. On na razie o nic mnie nie poprosił. Myślę, że po prostu jest bardzo taktowny i nie śmie się narzucać.

Ostatnio mnożą się dni skupienia i przeróżne warsztaty organizowane przez wspólnotę. Natomiast mityngi w miejscach leczenia alkoholików – na których organizację pozwalają

kierownicy tych placówek, a nawet patrzą życzliwie, choć program terapii w tej placówce bywa często bardzo rozbieżny z programem 12 Kroków – te mityngi świecą pustkami.

Dla mnie duchowość to zasady w działaniu. Na przykład istotny dla duchowości protestanckiej kult pracy, na który zwrócił uwagę słynny socjolog Max Weber, był praktyczną realizacją zasady, iż powodzenie materialne jest jedną z oznak bożej łaski. Sądząc po świecących pustkami mityngach w tych właśnie miejscach, gdzie znajduje się najwięcej osób „oczekujących” na próżno „wyciągniętej dłoni AA” kiepsko jest z realizacją w praktyce zasady niesienia posłania. Cóż zatem powiedzieć o duchowości?

Duma bez odpowiedzialności to po prostu pycha. Oby dobry Bóg pomógł mi nie zakończyć mojej odpowiedzialności na napisaniu tego artykułu. □

*Tomasz alkoholik*





# SANATORYJNE REFLEKSJE

Boże!

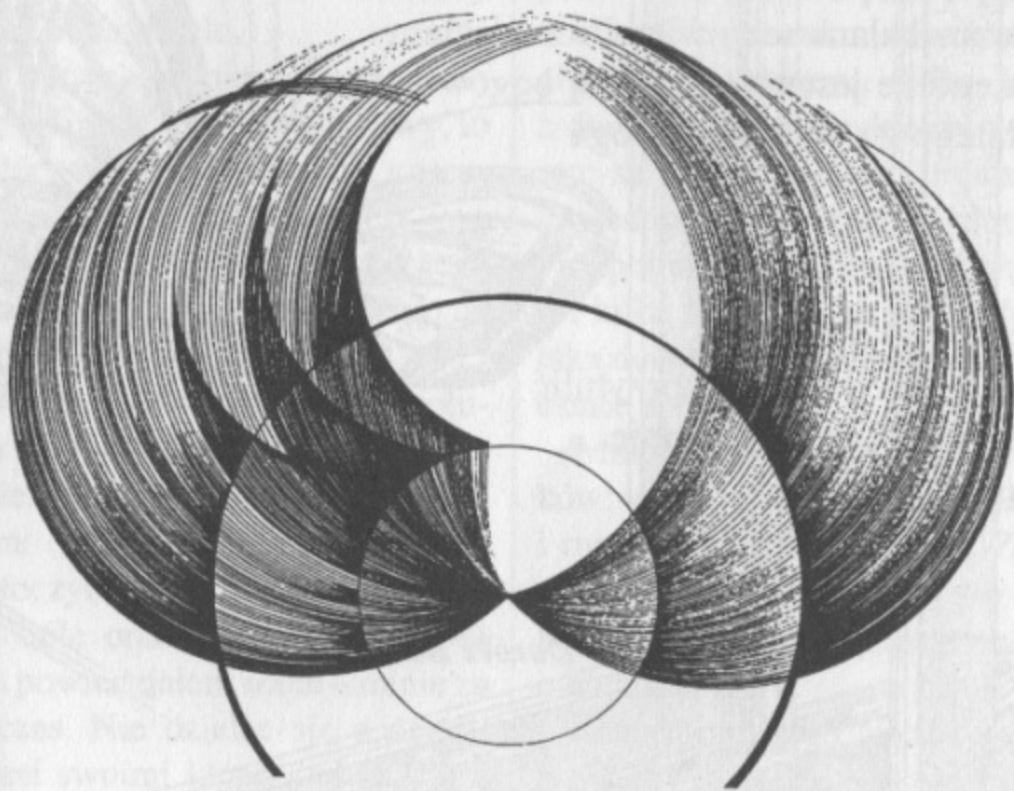
Pozwól mi otoczyć się ciszą, choć na chwilę każdego dnia. Chcę dziękować Ci Panie w każdym dniu mojego życia za powołanie do trzeźwienia. Dziękuję Ci za wspaniałą naturę, przepiękne widoki i szczyty gór...

Wiem, że to wszystko należy do Ciebie i ja też jestem Twoim dzieckiem. Dziękuję, że dałeś mi zmysły, bym mógł się poić do syta tym pięknem, a nie jak niegdyś alkoholem. Dałeś mi to wszystko co mnie otacza, rodzinę, przyjaciół i piękno natury. Dałeś mi wolę odmiany. Czasami błędę – przepraszam Cię Panie za to co złe i niegodne. Patrzę w wodę Popradu, która szumi piękną, cichą muzyką i płucze szare kamienie.

A ja zauroczony paletą barw jesieni szukam Ciebie na jawie i w snach. Czy jesteś daleko? Czy ktoś na mnie czeka?

Wiem tak mało, a chcę wiedzieć więcej! □

*Michał D.  
Łobzenica*



## MODLITWA DZIEKCZYNNA

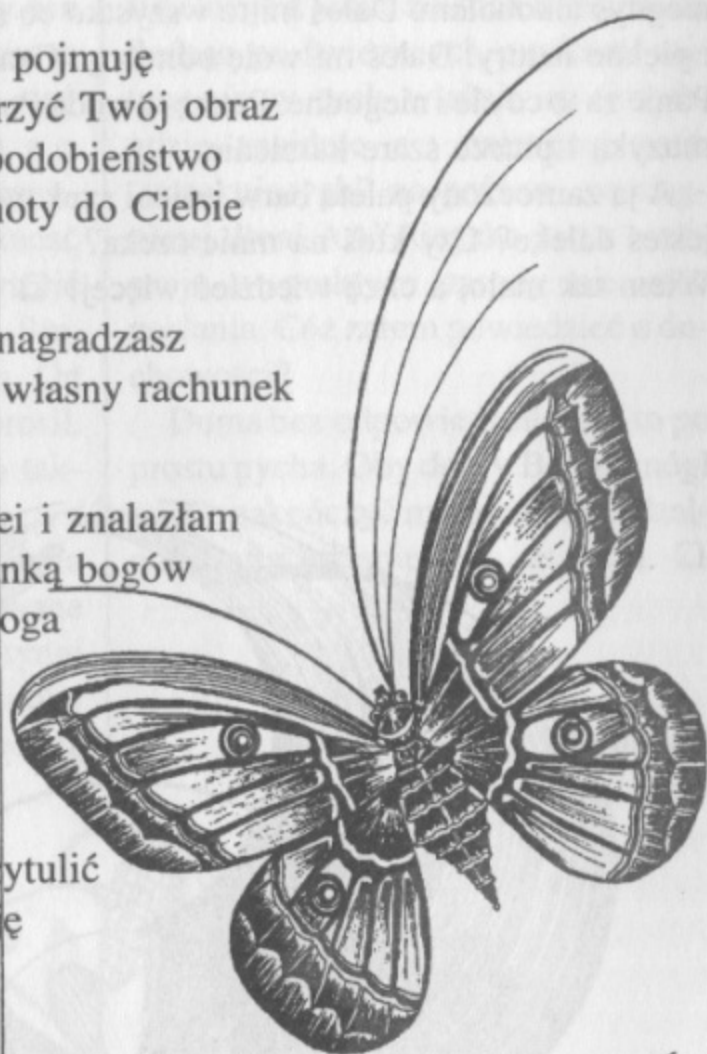
Boże  
o którym nie wiem  
czy jesteś Osobą  
i czy masz Bóg na imię

Boże  
którego nie pojmuję  
moge stworzyć Twój obraz  
na wzór i podobieństwo  
mojej tęsknoty do Ciebie

Boże  
który nie karzesz i nie nagradzasz  
pozwalasz grzeszyć na własny rachunek

Boże  
którego szukałam bez nadziei i znalazłam  
nie dlatego że jestem wybranką bogów  
lecz dlatego że wybrałam Boga

Boże  
nie mogę Cię dotknąć  
lecz mogę się do Ciebie przytulić  
i jakkolwiek Cię nie pojmuję  
dziękuję za Ciebie



*Dorota Siwalska*

## MOJA SFERA FIZYCZNA

Wiem, że życie człowieka, czy on tego chce, czy nie, rozgrywa się w czterech sferach – fizycznej, psychicznej, duchowej i społecznej. Nigdy nie wiem, jaką część mojego życia absorbuje każda ze sfer. Kiedyś wydawało mi się, że jest to po jednej czwartej, później, w miarę trzeźwienia zauważyłem, że bardzo dużo w życiu moim zależy od sfery duchowej, pojmowanej jako odnalezienie sensu życia, motywacji do działania, gotowości do zmiany siebie, a w końcu podziw dla świata, który jest najpiękniejszą modlitwą, jaką można ofiarować Stwórcy chwalać Jego dzieło.

Dla potrzeb swojego trzeźwienia uznaję definicję: człowiek trzeźwy, to taki, który w sposób naturalny, a zarazem harmonijny, funkcjonuje we wszystkich sferach swojego życia.

Ostatnio doświadczyłem czarno na białym słusności powyższego.

Pewnego wrześniowego popołudnia w ósmym roku mego trzeźwienia doznałem ucisku prawej strony pod żebrami w okolicy wątroby, który przeistoczył się w uporczywe, cykliczne bóle oraz obrzmienie. Z początku powiedziałem sobie – minie za jakiś czas. Nie dzieląc się z domownikami swoimi kłopotami zażyłem



sodę i krople miętowe, ale dolegliwość nie ustępowała.

Mój umysł zaczął uporczywie wertować ostatni jadłospis i analizować podobne sytuacje z przeszłości. Doszedłem do wniosku, że odgrzewane pierogi z grzybami, kilka kromek z domowym smalczykiem i pomidorem są wystarczającym argumentem uzasadniającym moje cierpienie. Przypomniałem sobie, że w przeszłości kilka razy w roku dopadała mnie taka dolegliwość, która po niedługim czasie mijała.

Mimo zażycia następnych środków: kropli żołądkowych, ziół mięty i rumianku ból nie ustawał. Zapadła noc, a mnie wcale nie było lepiej. Nachodziły mnie uporczywe myśli o ataku wątroby.

Domownicy oczywiście nie dali się oszukać i zaglądnęli do mojej dziupli

widząc moją nieobecność przy pilotach podczas Wiadomości TV.

Żona zrobiła uwagę: „Mówiłam, że za dużo jesz, ty zawsze nie masz umiaru i nigdy mnie nie słuchasz”.

Telepnęło mnie, bo nigdy nie lubiłem uwag na temat mojego od czasu do czasu nadmiernego jedzenia. Gdy wszyscy poszli spać zacząłem skurczony spacerować po ciemnych pokojach w poszukiwaniu miejsca, gdzie doznam ulgi. Ból nie ustawał, nawet po kilkakrotnym spowodowaniu wymiotów, a przy tym podrażniłem sobie znacznie wnętrzności, które zaczęły boleć w całej jamie brzusznej. O zaśnięciu nie mogło być mowy, mimo że powieki same mi opadały, a ciężka głowa zwisała bezwładnie.

Dręczyła mnie powracająca myśl o mojej głupocie i zacząłem składać deklaracje, że gdy wyjdę z tego, to w życiu już nie będę jadł niczego, a po chwili, że może jednak, ale nie odgrzewanego i bez tłuszczów zwierzęcych. I tu przypomniał mi się okres dwu lat wegetarianizmu, który mi służył.

Było mi raz zimno, raz gorąco. Pociłem się jak mysz, choć nigdy spoconej myszy nie widziałem, nawet białej.

Nad ranem doszedłem do wniosku, że stan w jakim jestem bardzo niewiele różni się od przeżywanych tortur po kilkudniowym picciu, a więc:

– bolały mnie wnętrzności i głowa,

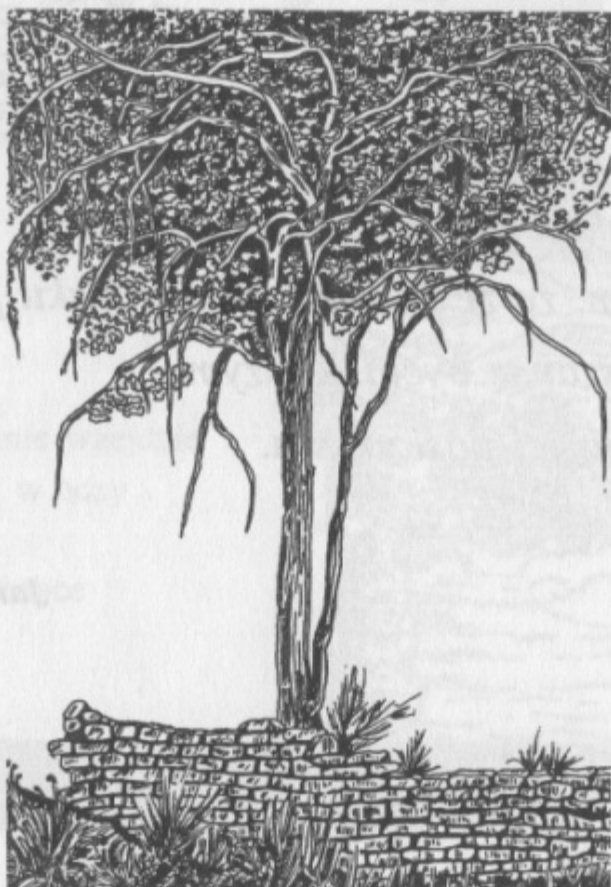
- nie mogłem spać i łąziłem po całym mieszkaniu nie zapalając światła, tak jak wtedy, gdy szukałem flaszki, a nie chciałem obudzić domowników,
- sięgałem po wszystkie dostępne środki w apteczce, wymuszałem torsje,
- było mi raz zimno, raz gorąco,
- wystąpił zimny pot, który przeistoczył moje łóżko w nieprzyjemny barłóg,
- nie umiałem nikogo poprosić o pomoc,
- wierzyłem, że tylko ja mogę sobie pomóc, po prostu muszę to przetrzymać bo jestem mężczyzną, który nigdy nie płacze (choć łzy miałem w oczach),
- miałem kaca moralnego – żał do siebie, że się przejadłem,
- bezsensownie się zaklinałem, że nigdy w życiu nie będę jadł (tak samo jak kiedyś, że tego świństwa już nigdy się nie napiję),
- byłem wściekły na żonę, że zamiast zapytać „Jak ci pomóc kochanie?” to się wymądrzała i pytała dlaczego mnie boli, dając sama sobie odpowiedź, że z obżarstwa,
- dręczyła mnie myśl, że kiedyś to byłaby sprawa prosta – wypiłbym setkę czystej z pieprzem i byłoby po wszystkim. W pewnym momencie przestraszyłem się tej myśli, próbowałem ją zanegować, ale ona i tak wracała,

- po wizycie w łazience stwierdziłem, że obraz z lustra, to obrzydliwa zapijaczona morda faceta, którego widok wielokrotnie opluwałem – małe zapuchnięte oczka, grymas niezadowolenia i bólu na całej twarzy, a włosy jakby były niemyte od kilku dni,
- sens życia zdawał się być bezsens, zamiast ja sterować ciałem, ciało mną merdało pokazując jakie jest ważne,
- podważałem istnienie Boga, bo gdzie On jest skoro mnie, zdrowiejącego alkoholika tak doświadczają,
- sytuacja ta trwała dwa dni i dwie noce, a ja jak za dawnych lat

- wierzyłem, że mam sposób na tę przykrą dolegliwość,
- po ustąpieniu bólu wykapałem się, ogoliłem, uczesałem, ubrałem w czyste szmatki i jakby nigdy nic udałem się do lekarza.

Te kilka dni były najgorszymi w mojej prawie ośmioletniej abstynencji. Udowodniły mi, że w obliczu bólu i gdy nieharmonijnie korzystam ze swoich czterech sfer życia, mogę je sobie uprzykrzyć do szaleństwa.

Cieszę się, że tym razem nie skończyłem z setki czystej z pieprzem, i że mam szansę skorygować swój program zdrowienia. □



## JEST TAKIE MIEJSCE...

*Jest takie miejsce na Ziemi*

*Gdzie tory losów ludzkich przenikają się wzajemnie,  
Gdzie można wywalić wszystkie bóleści i żale,  
Gdzie łzy mają swój sens i nie wzbudzają śmiechu,  
Gdzie sumienie oddycha powietrzem prawdy i szczerości,  
Gdzie człowiek, rozumie człowieka, bez dlaczego?  
Gdzie wiara, nadzieja i miłość zyskują nowe oblicze,  
Gdzie podanie dłoni nie parzy uściskiem litości,  
Gdzie różne serca biją rytmem wspólnym.*

*Jest takie miejsce na Ziemi*

*Gdzie trafilem rozdarty i niemy,  
A opuszczam ukojony szeptem mych uczuć  
Z przekonaniem, że ze świadomością braku pokory  
Mam większą szansę bycia lepszym  
Niż z pewnością jej posiadania.*

**Janusz A. Lutek**

## Z TOMIKU „POEZJE WŁASNE CIERPIENIEM PISANE”



\* \* \*

Za wielką górą  
żyje mały CZŁOWIEK  
wodę czystą pije ze źródła  
boso chodzi po zboczu  
i  
miłości wśród drzew szuka  
za tamtą górą  
nikt krzywdy mu nie zrobi  
bo  
droga żadna  
tam nie wiedzie

\* \* \*

gdy mgła opadnie  
dobre słońce ku mnie wszędzie  
nowy ranek zajrzy w oczy  
i  
podobno żyć się zechce  
znów inaczej  
lecz  
nie dla mnie



\* \* \*

opowiem Ci synku  
o Miłości –  
jak szukałam Jej wszędzie  
a zakurzone  
pory roku mijały mnie stale  
odgrodziłam się od Niej  
lodem  
nienawiści  
nieufności  
i strachu  
a ONA  
spadła na mnie  
jak  
gwiazda srebrzysta  
i podarowała mi  
nowe życie  
i dała mi Ciebie  
synku  
abym mogła Miłości  
cię uczyć  
synku

\*

## **Droga Redakcjo, Kochani!**

Piszę Kochani, bo tak naprawdę rzadko kiedy spotykałam się z takim zrozumieniem, tolerancją, ciepłym podejściem i chęcią pomocy nam – narkomanom i alkoholikom. Wasze pismo wręczyła mi terapeutka, która pracuje w Bolesławcu w oddziale odwykowym.

Pracowałam ciężko nad sobą i ukończyłam parę dni temu terapię. Udało mi się jednak znaleźć chwilę czasu i napisać kilka wierszy, które za namową Mirki wysyłam. Dwa tylko, bo mimo Jej pozytywnej oceny obawiam się Waszej krytyki.



Mam na imię Maja, mam 39 lat. Jestem narkomanką i alkoholizką. Może faktycznie moje doświadczenia i refleksje związane z moim – jak fachowcy nazywają „krzyżowym uzależnieniem” – mogą komuś pomóc uwierzyć, że można. Ja jestem pełna wiary, siły, nadziei i choć nie popadam w euforię, uwierzyłam, że jestem w stanie sobie pomóc, jeszcze żyć i czerpać z każdego dnia satysfakcję. Przede mną duża praca, ale podchodzę do niej z energią i straszliwym uporem, który mnie charakteryzuje. □

Pozdrawiam Was serdecznie

*Maja Karpacz*

\* \* \*

Coraz bardziej skrzywiona  
w jakimś dziwnym uwiąznię  
zegnę się, zaskrzeczy i nareszcie usiądzie  
Wilgotnymi, drżącymi, jakby w skos skreconymi dłońmi  
ujmie nareszcie między palce zgrabiałe  
Papierosy  
i zapala po stokroć  
i nie może i walczy  
bo papieros wypada, bo wdechu nie starczy  
Znowu upadł wilgotny  
ale jak upragniony  
Jak narkotyk, jak wino...  
Czego chcesz tu Babino?  
Spalisz sobie usteczka  
I pół palca usmalisz  
Nie pomoże Matula, której głośno się żalisz  
Znikąd żadnej pomocy  
Nawet Bóg gdzieś się schował  
bo się bał, bo zobaczył  
że, by także zwariował.

październik 1999

## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● Rozmowa ze Stefanem Johannssonem – W. Osiatyński .....	2
● NASZE KSIĄŻKI: Dziecko, księżyc i butelka – J. Pilch .....	12
● Nie bójmy się słowa EROTOMANIA – R. W. ....	15
● Internetoholicy – P. Kościelniak .....	22
● NASZE KSIĄŻKI	
Książd Tischner na manowcach – W. Osiatyński .....	25
● Co z tą profilaktyką? – E. Woydyłło .....	30
● 99 sposobów okazywania dzieciom miłości .....	35
● NASZE KSIĄŻKI	
Alkohol kradnie wolność – R. Durda .....	38
● Myślenie pozytywne – W. Gomułski .....	41
● LUDZIE LISTY PISZĄ	
Polska grupa AA w Moskwie – Grupa „Polonez” .....	43
Książka ta czy inna – ale świetna! – Barbara .....	44
Posłanie do Kijowa – Olek alkoholik .....	45
List z obozu w Mikorzynie – A. Kłosowska .....	46
Nie chcę się znowu bać – Bogumiła .....	47
● PROSTO Z MITYNGU	
Przebudzenie – Jagoda (Al-Anon) .....	49
Duma i odpowiedzialność – Tomasz (AA) .....	51
Sanatoryjne refleksje – Michał D. ....	55
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
Modlitwa dziękczynna – D. Suwalska .....	56
● Moja sfera fizyczna – J. A. Lutek .....	57
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
Jest takie miejsce... – J. A. Lutek .....	60
Poezje własne cierpieniem pisane – Jagoda K. ....	61
* * * – M. Karpacz .....	63