

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 31 ● marzec 2000 r.

- Błogosławieni niepijący
- Bajki – nie bajki
- Dzieci trzeba pilnować
- „Sławna osoba” na mityngu



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

Internet wkroczył w życie wielu osób. Niepokoi-
my się, bo niektórzy tracą umiar, ale coraz częściej
korzystamy z niemal nieograniczonych możliwości
docierania do informacji, wiedzy, przeżyć i oczywi-
ście ludzi. Ja osobiście nie daję się wciągnąć w tę
pułapkę, nie to pokolenie, widocznie. Ale za pomo-
cą tej tajemnej sieci odbieram niekiedy sygnały,
które mają nie tylko praktyczne, ale i duchowe
znaczenie.

Zobaczcie Państwo, na przykład, co nadesłał mi
ktoś pewnego dnia przez moją pocztę elektroniczną.

*Poprosiłam Pana, aby zabrał mój ból.
Pan rzekł, Nie. Nie ja mam go zabrać, lecz
ty masz się od niego uwolnić.*

*Poprosiłam Pana, by ocalił me zbolełe dziecko.
Pan rzekł, Nie. Jej duch nie jest zboleły, a ciało jest
tymczasowe.*

*Poprosiłam Pana, aby dał mi cierpliwość.
Pan rzekł, Nie. Cierpliwość jest produktem ubocznym
kłopotów; nie można jej dać, można ją w sobie wyrobić.*

*Poprosiłam Pana, aby dał mi szczęście.
Pan rzekł, Nie. Ja daję Ci błogosławieństwo.
Szczęście zależy od ciebie samej.*

*Poprosiłam Pana, aby oszczędził mi bólu.
Pan rzekł, Nie. Cierpienie oddala cię od trosk
świata i przybliża do mnie.*

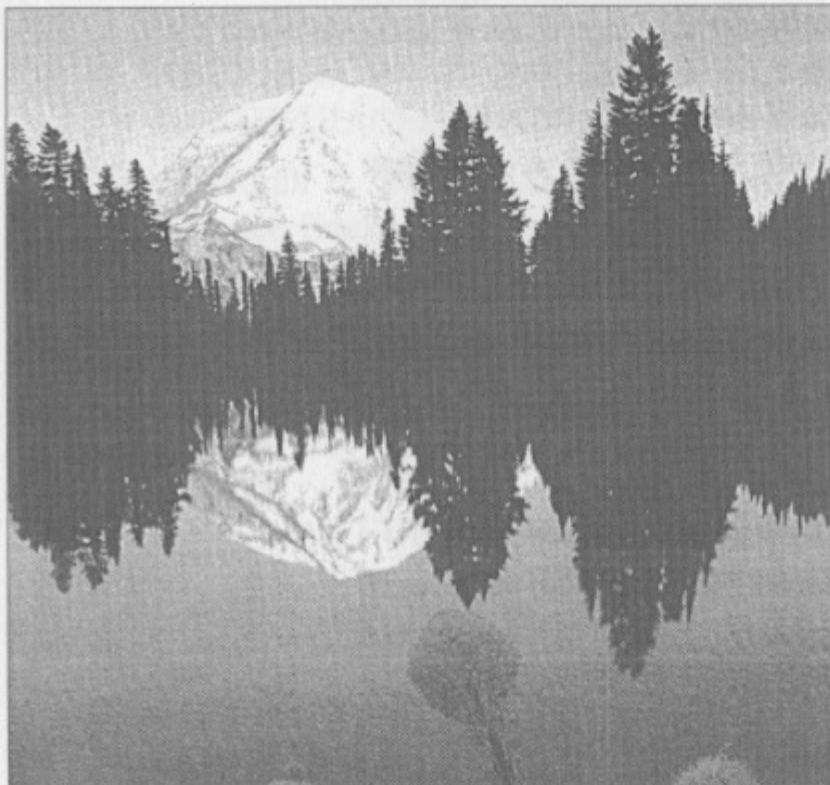
*Poprosiłam Pana, by umocnił mego ducha.
Pan rzekł, Nie. Musisz dojrzeć o własnych siłach.
Ja pomogę ci rodzić dobre owoce.*

*Poprosiłam Pana o wszystkie rzeczy, dzięki którym
życie moje będzie radosne.
Pan rzekł, Nie. Dałem ci życie, dzięki któremu możesz
radować się wszystkimi rzeczami.*

*Poprosiłam Pana, aby pomógł mi kochać innych tak,
jak on kocha mnie.
Pan rzekł... No, nareszcie zaczynasz coś rozumieć.*

Dziękuję wszystkim, którzy Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień, redakcji „Arki” oraz mnie osobiście nadesłali życzenia noworoczne i millenijne. Niech lektura kolejnego numeru „Arki” znowu nas zbliży wokół ważnych tematów: zdrowienia z uzależnienia i współuzależnienia, ciekawych lektur, dobrej terapii i wzajemnej pomocy we wspólnotach Dwunastu Kroków. □

Ewa Woydyłło



NOWY ODDZIAŁ ODWYKOWY W MUROWAŃCU



W pierwszych dniach listopada 1999 r. Sokołówka – trzyoddziałowy szpital psychiatryczno odwykowy niedaleko Kalisza wzboga-

cił się o gruntownie wyremontowany budynek położony nieopodal, w Murowańcu, w którym jednocześnie może leczyć się z uzależnienia 40 kobiet i mężczyzn.

Jako dawny stypendysta Fundacji Stefana Batorego pragnę podzielić się tym radosnym faktem z czytelnikami „Arki”.

Przed niemal 10 laty, w trakcie trzymiesięcznego stażu szkoleniowego w USA (kierowałem wówczas oddziałem odwykowym w szpitalu w Gnieźnie – Dziekanka), uczestniczyłem w programach terapeutycznych Heritage i Caron. Z zazdrością i podziwem przyglądałem się nie tylko merytorycznej zawartości programów leczenia, lecz również warunkom pobytu pacjentów. Mój ówczes-

ny oddział mieścił się w zrujnowanym budynku i zawsze był „przed remontem”, toteż moim marzeniem i celem stała się poprawa warunków, w których odbywa się terapia osób uzależnionych. Stało się to możliwe, gdy w 1994 r. objąłem stanowisko dyrektora wspomnianego szpitala w Sokołówce. Tutaj również – jak w wielu miejscach w Polsce – oddział odwykowy mieścił się w warunkach, które nie spełniały standardów nowoczesności:

- budynek z 1930 r.,
- kilkunastobowe sypialnie,
- ciasnota i niewygody

były uciążliwe dla pacjentów i personelu. Jesienią 1996 r. „odkryłem” nieczynny od dwóch lat ośrodek wczasowy Murowaniec należący – jak się okazało wkrótce – do kaliskiego przedsiębiorstwa, znajdującego się w stanie upadłości. Udało się przekonać władze ówczesnego woj. kaliskiego o sensowności nabycia tego budynku z przyległościami dla potrzeb „odwyku” i wkrótce rozpoczęły się prace administracyjno projektowe, a przed półtora rokiem remontowe, zakończone latem 1999 r. Efektem tych działań, których koszt prze-

kroczył 800 tys. złotych – jest widoczny na zdjęciu obiekt nowego oddziału leczenia uzależnień w Murowańcu. Przeznaczeniem jego jest udział około 500 pacjentów rocznie w intensywnym programie terapeutycznym opartym na tzw. modelu Minnesota, nakierowanym na osiągnięcie przez uczestnika programu trzech spójnych celów: nabyciu zdolności do utrzymania abstynencji, uczeniu się trzeźwego życia oraz rozwiązywania problemów osobistych i zaburzeń będących konsekwencją uzależnienia. Program leczenia stacjonarnego trwa 5 tygodni; jest zindywidualizowany, to jest dostosowany do potrzeb i możliwości każdego uczestnika. Po ukończeniu udziału w programie przez kolejny rok „absolwent” ma prawo uczestniczyć w zjazdach oraz warsztatach zajęciowych – średnio co dwa miesiące. Warto też wspomnieć o ofercie edukacyjnej dla rodzin pacjentów oraz o zobowiązaniu do uczestnictwa w mityngach AA lub Al-Anon – od początku terapii na oddziale.

Skuteczność leczenia – mierzona poprawą jakości życia i zdolnością do utrzymania abstynencji wynosi ok. 50% – oznacza to, że połowa naszych pacjentów zdrowieje i poprawia swoje funkcjonowanie społeczne.

Kadrę oddziału odwykowego w Murowańcu stanowią doświadczeni terapeuci uzależnień pod kierownictwem mgr Mirosława Koniecznego – pedagoga. Oparcie „medyczne” ma oddział w swojej macierzystej

Sokołówce, a zatem oferta leczenia jest adresowana do całej osoby pacjenta i obejmuje wszystkie etapy podstawowej rehabilitacji.

Wierzę, że znacząca poprawa warunków w jakich odbywa się terapia uzależnienia w naszym szpitalu będzie miała korzystny wpływ na skuteczność naszej pracy. Myślę, że jest to szczególnie ważne wobec trwającej reformy ochrony zdrowia i możliwości wyboru przez pacjenta placówki, w której, tak program, jak i miejsce realizacji spełnią oczekiwania tych wszystkich, którzy są gotowi przyznać się do bezsilności wobec alkoholu i zwracać się o pomoc profesjonalną. □

Adres oddziału:

**Wojewódzki Zakład Opieki
Psychiatrycznej
w Sokołówce**

**Oddział Leczenia Uzależnień
w Murowańcu**

**62-840 Koźminek
tel. (062) 763-72-13**



MAŁA SMUTNA DZIEWCZYNIKA

Dawno, dawno temu...

Tak dawno, że nikt już nie pamięta kiedy...

W gęstym ciemnym lesie stał Wielki Zimny Dom. Pełen był zimnych pokoi i ogromnych korytarzy, był tam także duży ciemny strych. W tym właśnie domu urodziła się Mała Smutna Dziewczynka. Była zmarznięta i blada, bo mieszkańcy Wielkiego Zimnego Domu nigdy nie otwierali okien. Uważali, że słońce jest niebezpieczne. Bali się go, bo sądzili, że mogłoby ich nawet zabić. Robili tak zawsze, przez całe swoje życie, aż ich ciała zaczęły pokrywać się lodem. Dlatego zmarznięte nogi nie mogły ich nigdzie zaprowadzić. Zmarznięte ręce przestały obejmować. Zmarznięte usta z trudem wypowiadały ciepłe słowa, a zmarznięte serca przestały kochać.

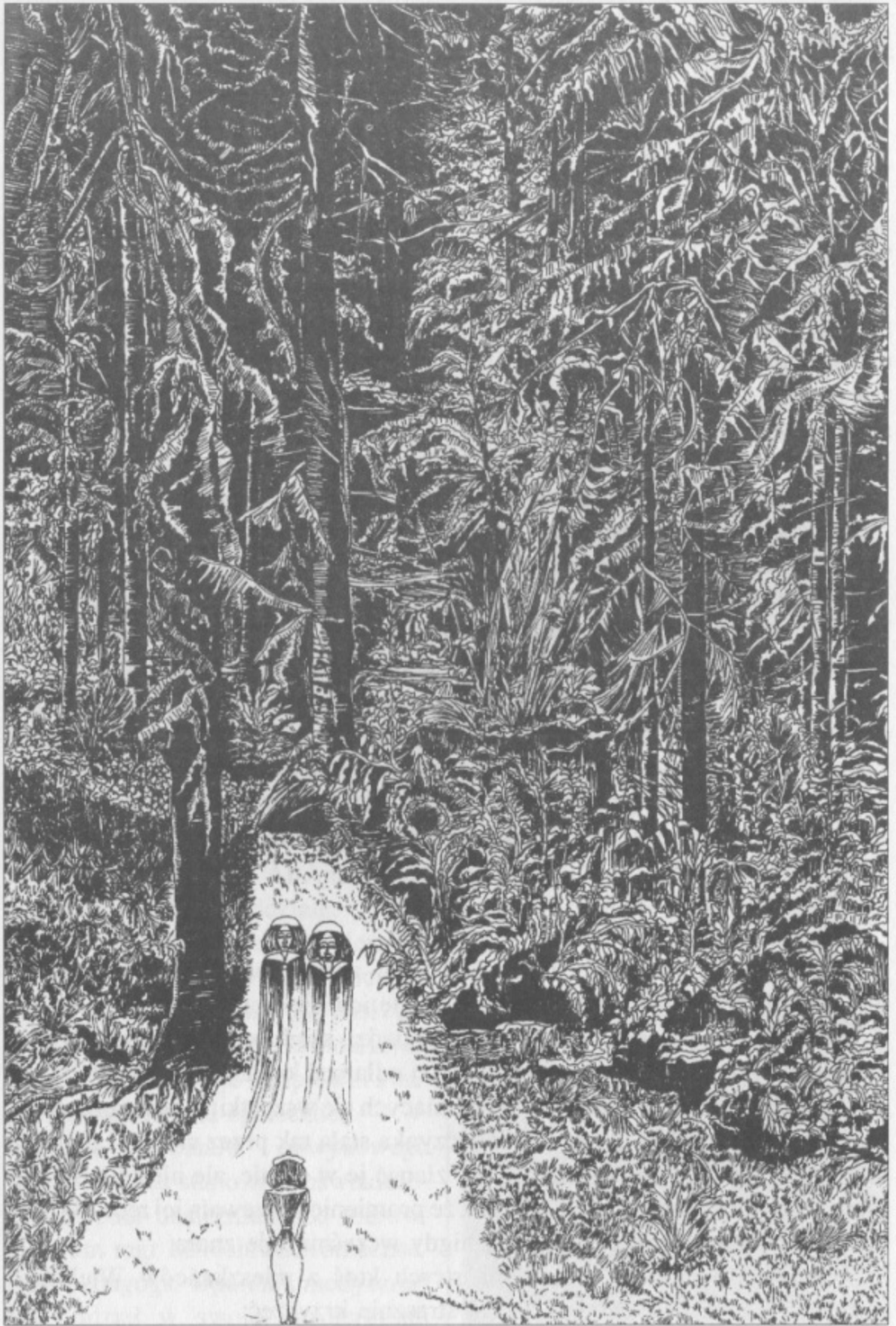
Tylko ciało Małej Smutnej Dziewczynki nie zdążyło jeszcze pokryć się lodem, bo wówczas gdy wszyscy zajęci byli zaśnaniem okien, ona wymykała się cichutko na duży ciemny strych. Tam przez maleńkie szczelinki w dachówkach przeciskały się pojedyncze promienie słońca. Wyglądały jak cieniutkie złote niteczki. Mała Smutna Dziewczynka lubiła na nie patrzeć i bardzo ją ciekawiło, skąd się biorą takie cudowności. Czasami pytała o nie mieszkańców Wielkiego Zimnego Domu, ale oni byli zbyt zajęci swoimi sprawami i nie chcieli z nią o tym rozmawiać. Zbywali ją tylko słowami:

- daj mi spokój,
- nie mam teraz czasu,
- nie przeszkadzaj...

Wracała więc na swój strych, aby tam znowu bawić się cieniutkimi niteczkami słońca i samotnie zachwycać się ich pięknem.

Któregoś dnia postanowiła, że sama sprawdzi, skąd się biorą te czarodziejskie zabawki. A gdy nareszcie udało się jej odłamać kawałeczek dachówki, na strych wpadła smuga światła, pełna mieniących się wszystkimi kolorami tęczy, promieni słońca. Mała Smutna Dziewczynka stała tak przez chwilę i patrzyła na nie zachwycona. Potem zapragnęła złapać je w dłonie, ale niestety było to niemożliwe. Po jakimś czasie poczuła, że promienie ogrzewają jej ręce. Było to bardzo przyjemne uczucie, którego nigdy wcześniej nie знаła.

W tej właśnie chwili wszedł na strych ktoś z mieszkańców Wielkiego Zimnego Domu. Natychmiast zaczął strasznie krzyczeć:



– Co ty robisz? Przestań, bo ściągniesz na nas jakieś nieszczęście! Ten krzyk przeraził Małą Smutną Dziewczynkę i przez to stała się jeszcze smutniejsza. Nie potrafiła zrozumieć, co złego może być w pięknych i ciepłych promieniach słońca i dlaczego nie powinna ich dotykać? Jeszcze kilkakrotnie próbowała rozmawiać na ten temat z mieszkańcami Wielkiego Zimnego Domu, ale bezkutecznie. Potem, już tylko w samotności, o tym rozmyślała, aż postanowiła poznać kiedyś prawdę, bez względu na cenę, jaką przyjdzie jej za to zapłacić.

Nie mówiąc o tym nikomu, czekała na odpowiednią okazję. I doczekała się. Bardzo silny wiatr zerwał w nocy kilka desek zasłaniających okna. Dlatego, jeszcze przed świtem, kiedy wszyscy zajęci byli naprawianiem niebezpiecznej szkody, Mała Smutna Dziewczynka wymknęła się cichutko z domu. Pobiegła w głąb lasu i zatrzymała się dopiero na Kwiatowej Polanie. Dzień się jeszcze nie rozpoczął, więc jej oczy, przyzwyczajone do mroku, mogły swobodnie patrzeć. Chodząc po Kwiatowej Polanie czuła się jak we śnie. Przyglądała się zielonym liściom, tuliła w dłoniach kolorowe kwiaty pokryte poranną rosą, każdym oddechem chłonęła zapachy natury. Po chwili poczuła w sercu delikatne ciepło, takie samo jak wtedy, gdy bawiła się promieniami słońca wpadającymi na ciemny strych. Niestety ta radość nie mogła trwać zbyt długo, bo Mała Smutna Dziewczynka musiała wracać i to tak, aby nikt nie zauważył jej nieobecności. Woląca nie ryzykować, aby nie zostać ukarana. Od tej pory, gdy tylko mogła, wymykała się z domu, aby jeszcze przed świtem cieszyć się widokiem Kwiatowej Polany. Dzięki temu jej serce nie pokryło się lodem.

A za parę lat, kiedy Mała Smutna Dziewczynka dorosła, zdecydowała, że nadszedł czas, aby wyruszyć w Świat w poszukiwaniu ciepła. Mieszkańcy Wielkiego Zimnego Domu odradzali jej, próbowali zatrzymać, ale bezskutecznie. Ona była zdecydowana, stanowcza i uparta, bo najbardziej w świecie chciała obdarzyć ciepłem tych, których znała.

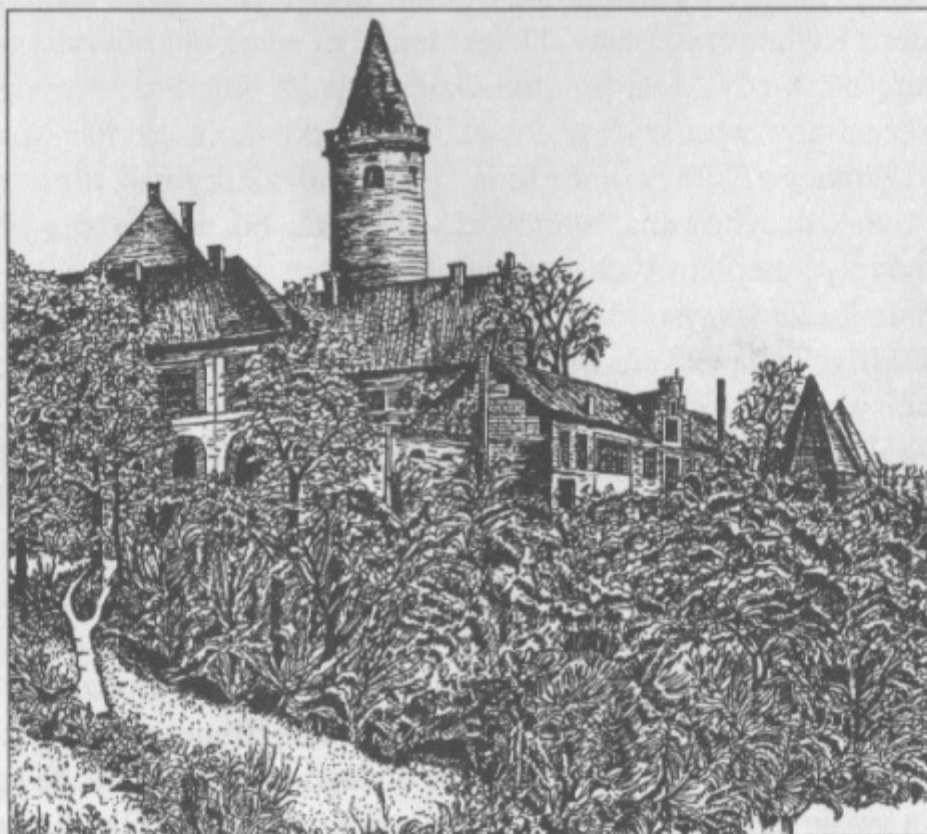
Pożegnała się ze wszystkimi i wyruszyła samotnie w tajemniczy, nieznaną świat. Zabrała ze sobą jedynie wiarę w prawdziwe ciepło, którym będzie mogła obdarować swoich bliskich.

Wędrowała długo i dopiero kiedy dotarła na skraj lasu, odnalazła tam Strażnika Ognia. Siedział oparty o drzewo, samotny i zapatrzony w dal. Mała Smutna Dziewczynka opowiedziała mu o sobie, o Wielkim Zimnym Domu i o tym, że najbardziej w świecie pragnie znaleźć ciepło. Strażnik Ognia wysłuchał, a potem wziął ją za rękę i zaprowadził do Wielkiej Doliny. Wskazał ogromne ognisko, którego strzegł i opowiedział o swojej drodze do Wielkiej Doliny. Wydawało się, że doskonale rozumie Małą Smutną Dziewczynkę, bo przecież miał bardzo podobne marzenia. I dlatego też uwierzyła, że to właśnie tu znalazła swoje upragnione ciepło. Stała u boku Strażnika Ognia i ogrzewała

zmarznięte ręce, a gdy nacieszyła się już ich ciepłem, to najszybciej jak umiała, wróciła do Wielkiego Zimnego Domu. Chciała podzielić się swoim ciepłem z innymi. Niestety, gdy tylko zaczęła się z nimi witać, jej ręce znowu stały się zimne. Nie rozumiała dlaczego tak się stało i czym prędzej wróciła znowu do Wielkiej Doliny.

Zrobiło się jej trochę przykro, gdy zobaczyła, że na skraju lasu nie czeka na nią Strażnik Ognia. Miała jednak ważniejsze sprawy na głowie niż własne uczucia. Chciała przecież odnaleźć drogę do Wielkiej Doliny. Na szczęście udało się jej odnaleźć nie tylko drogę, ale i Strażnika Ognia, który coraz rzadziej oddalał się od swojego ogniska, bo coraz szybciej zaczynał odczuwać zimno. Ucieszył się, gdy znowu zobaczył Małą Smutną Dziewczynkę i tym razem ofiarował jej palące się drewnienko, aby mogła zabrać je do Wielkiego Zimnego Domu.

Wracała szczęśliwa niosąc ciepły płomień, ale niestety mrok i chłód panujący w domu zgasił go. A wtedy dom ten wydał się jej jeszcze większy i jeszcze zimniejszy. Ciągle jednak wierzyła, że będzie mogła to zmienić. Widziała przecież ognisko, czuła jego ciepło, pamiętała jak Strażnik Ognia opowiadał jej o ciepłych domach, które spotkał w swojej wędrówce do Wielkiej Doliny. A Mała Smutna Dziewczynka, najbardziej ze wszystkiego, pragnęła ofiarować trochę ciepła swoim bliskim.



– Musi być jakiś sposób – pomyślała i wyruszyła do Wielkiej Doliny po raz trzeci. Nawet nie zdawała sobie sprawy, że ta jej wędrówka trwa już kilka lat, ani jak bardzo jest już nią zmęczona. Do tej pory nie nauczyła się myśleć o sobie, umiała tylko pragnąć ciepła dla innych. Szła więc znowu, a gdy zmęczona dotarła w końcu do ogniska, to okazało się, że Strażnik Ognia nawet jej nie zauważył – zbyt był zajęty pilnowaniem ognia.

Wołała go, prosiła o pomoc, lecz on przez cały czas ignorował jej obecność. Dopiero po długim czasie, gdy sama, bez jego wiedzy i zgody, nabrała w dłonie żaru z ogniska i zaczęła oddalać się, to usłyszała jak krzyczy za nią:

– Ty złodziejko! To przez ciebie nie mogę stąd odejść, bo kradniesz mi ogień!

Ona jednak, nie zważając na ból, jaki sprawiły jej te okrutne słowa, ani na gorący żar, który palił jej zmęczone dłonie, biegła z całych sił do domu.

Niestety Wielki Zimny Dom i tym razem okazał się zbyt wielki i zbyt zimny, aby mógł ogrzać go żar przyniesiony w dłoniach przez Małą Smutną Dziewczynkę. I jak łatwo zgadnąć, żar zmienił się po chwili w popiół, a jej pozostały poparzone, bolące dłonie.

Co wtedy czuła, to trudno opisać. Z jednej strony chciała wierzyć w prawdziwe dobre ciepło, a z drugiej – wszystko wskazywało na to, że to mieszkańcy Wielkiego Zimnego Domu jednak mają rację. A i ona sama nie chciała już dłużej ranić sobie rąk, ale także nie chciała zrezygnować z ciepła i pozwolić, aby jej ciało pokryło się lodem. Tym bardziej, że całe swoje dotychczasowe życie poświęciła na walkę z zimnem.

Rozdzierana tymi sprzecznymi myślami szła przed siebie, jak najdalej od przykrych wspomnień. I wtedy właśnie przypomniła sobie o Kwiatowej Polanie.

– Zostanę tam na zawsze, daleko od Zimnego Domu i Wielkiej Doliny, gdzie Strażnik Ognia dał mi nadzieję, aby po chwili ją odebrać – myślała Mała Smutna Dziewczynka.

– Zostanę tam na zawsze, bo tylko tam byłam szczęśliwa.

Rozmyślając tak doszła do Kwiatowej Polany.

Jakże się zdziwiła, gdy na jej ulubionym miejscu ktoś właśnie na nią czekał. Była to Kobieta o Łagodnych Oczach, która przywitała ją słowami:

– Witam cię Mała Smutna Dziewczynko. Czekam tu na ciebie od dawna, bo znam cię i wiem, że szukasz prawdziwego ciepła. Wiem także, że czujesz się zmęczona, oszukana i skrzywdzona, bo ogień, któremu zaufałaś okaleczył twoje ręce. Dlatego czekam tu na ciebie, bo chcę ci pomóc. Kobieta o Łagodnych Oczach znała pragnienie Małej Smutnej Dziewczynki, bo i ona mieszkała kiedyś w Wielkim Zimnym Domu, który opuściła w poszukiwaniu ciepła.

– Czy to znaczy, że wiesz gdzie jest prawdziwe ciepło i zaprowadzisz mnie do niego? – z nadzieją zapytała Mała Smutna Dziewczynka.

– Niestety nie – odpowiedziała Kobieta o Łagodnych Oczach.

– Tam musisz iść sama.

Mówiła dalej.

– Ja mogę tylko wskazać ci drogę. Jednak, abyś jej nie zgubiła i nie zbłądziła, to patrz zawsze przed siebie i pod żadnym pozorem nie odwracaj się. Drogę przez las oświetlać ci będą pojedyncze promienie słońca i aby je cały czas widzieć musisz spełnić jeszcze jeden warunek.

MUSISZ WYBACZYĆ!

Musisz wybaczyć mieszkańcom Wielkiego Zimnego Domu to, że nie starali się ciebie wysłuchać i zrozumieć oraz to, że przestali szukać ciepła. Musisz także wybaczyć Strażnikowi Ognia to, że nie próbował szukać ciepła poza swoim ogniskiem, a także to, że mu uwierzyłaś. Dopiero wtedy, gdy nie będziesz miała już nic do wybaczenia, odnajdziesz drogę do Słonecznej Góry. Tam mieszka Pan Słońca i tylko on może dać ci prawdziwe ciepło.

Tymi słowami Kobieta o Łagodnych Oczach zakończyła i odeszła.

Mała Smutna Dziewczynka przemyślała wszystko, co usłyszała, a nie mając już nic do stracenia zaufała i uwierzyła tej obcej kobiecie. Poszła szukać Słonecznej Góry.

I znowu zaczęła się kilkuletnia wędrówka, która tym razem miała ją doprowadzić do tego wymarzonego, tajemniczego ciepła. Za każdym razem, kiedy gubiła drogę natychmiast zastanawiała się, co takiego powinna jeszcze wybaczyć innym lub sobie, aby móc znowu widzieć promienie słońca. Były to jej jedyne drogowskazy, wskazujące właściwą drogę. Pamiętała także, iż nie powinna się odwracać, bo wróci do przeszłości. Do Wielkiego Zimnego Domu skąd będzie musiała zaczynać swoją wędrówkę od nowa.

Droga do Słonecznej Góry była długa i trudna. Jednak z każdym wybaczeniem stawała się odrobinę łatwiejsza, tak że w końcu, prawie nie odczuwając zmęczenia, Mała Smutna Dziewczynka wspięła się na sam szczyt Słonecznej Góry.

Nikogo tam nie zastała, ale nie zmartwiło to jej wcale. Usiadła tylko, rozejrzała się i zaczęła podziwiać piękno roztaczające się dookoła. Siedząc tak przez dłuższą chwilę i spokojnie sobie rozmyślając, poczuła w sercu przyjemne ciepło i usłyszała głos mówiący do niej:

– Witam cię Mała Smutna Dziewczynko. Jestem Panem Słońca i dam ci ciepło, którego szukasz. Nie będziesz jednak mogła wziąć go w ręce i zanieść do domu, tak jak chciałaś to zrobić. Mogę dać ci ciepło przeznaczone tylko

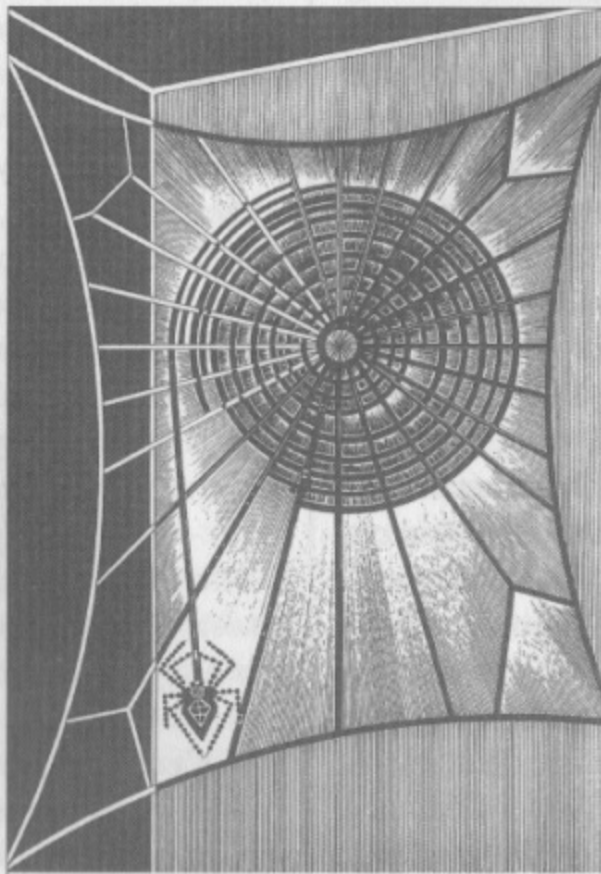
i wyłącznie dla ciebie, bo tutaj każdy musi przyjść osobiście. A ty moja Mała Smutna Dziewczynko, jeśli chcesz, to ogrzewaj się tak długo, aż stopisz w sobie ostatni kawałek lodu. Wówczas gdy po twoim policzku spłyną ostatnie ciepłe łzy, to serce twoje będzie mogło się ogrzać. Poczujesz wtedy przepelniającą cię radość i tylko tą radością możesz dzielić się z innymi. A jeśli kiedykolwiek stracisz swą radość, w sercu poczujesz chłód i twoje łzy znowu staną się zimne, to wtedy przyjdź do mnie, bo zawsze będę tu na ciebie czekać.

I głos ucichł, a po policzkach Małej Smutnej Dziewczynki zaczęły płynąć ciepłe łzy. Cieszyła się tą chwilą, a potem przepelniona radością wróciła do Wielkiego Zimnego Domu, w którym stopniowo zaczęło robić się coraz cieplej.

Czasami siadała na Kwiatowej Polanie, aby także jakiejś innej Małej Smutnej Dziewczynce opowiedzieć o drodze do prawdziwego ciepła i Słonecznej Góry.

O tym co się stało ze Strażnikiem Ognia opowiem innym razem, bo to wszystko naprawdę się wydarzyło, a ja bardzo dobrze znam Małą Smutną Dziewczynkę i Strażnika Ognia... □

Bogumiła Ludwik



PODWÓJNE UZALEŻNIENIE

TERAPIA ODWYKOWA DLA BEZDOMNYCH W SCHRONISKU TOWARZYSTWA IM. ŚW. BRATA ALBERTA

Problem bezdomności znika, gdy się nie pije – mówi Józef, bezdomny z kilkunastoletnim stażem.

Józef, który przez lata mieszkał z innymi bezdomnymi w altance w jednym z warszawskich ogródków działkowych, nigdy nie spotkał bezdomnego, który nie piłby w ogóle.

– Niektórzy z nich nie są nawet podejrzewani o alkoholizm. W ciągu wpadają wiosną i latem, jesienią i zimą w schronisku nie piją – mówi psychoterapeuta Marek Jażdżikowski, twórca programu terapii odwykowej dla bezdomnych. Według niego problemy z alkoholem ma ok. 80 proc. bezdomnych.

– Często przez alkohol człowiek traci dach nad głową, potem wpada w towarzystwo bezdomnych, gdzie alkohol jest na porządku dziennym, i koło się zamyka – mówi Maria Suchocka, prezes warszawskiego oddziału Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta.

Tak właśnie było z Zenonem, który kilkanaście lat temu opuścił rodzinny Malbork, potem przez picie stracił pracę.

– Nie mogłem wrócić do domu, bo było mi wstyd, że piję – zwierza się. Zanim trafił do schroniska im. Brata

Alberta mieszkał na dworcach i w kanałach.

*Po spotkaniu
musiał wrócić na dworzec*

Maria Suchocka wraz z przyjaciółmi pomaga bezdomnym od 1978 r. To właśnie wtedy księża orioniści wydzierżawili im za symboliczną złotówkę budynek przy ul. Knyszyńskiej na Zaciszu (księża w tamtych czasach nie mieli żadnych szans na pomaganie bezdomnym).

W budynku powstało schronisko; niewielkie, przebywało w nim powyżej 30-40 osób.

– Taka mała grupa pozwalała na dokładną obserwację tych ludzi. Zauważyłam, że najczęściej przyczyną ich tragedii był alkohol. Zrozumiałam, że aby wydobyć ich z bezdomności, trzeba walczyć z ich alkoholizmem – opowiada pani prezes.

Kierowanie bezdomnych na terapię do ośrodków czy grup AA dostępnych dla wszystkich nie zdało jednak egzaminu.

– Czuli się tam odrzuceni, mieli wrażenie, że pozostali nie rozumieją ich problemów, nie mogli się otwo-

rzyć przed tymi, którzy nie byli z ich środowiska – mówi Maria Suchocka.

Marek Jażdżikowski, który uzależnionym pomaga od dwudziestu lat, też pamięta, że na „zwykłych” kursach terapeutycznych, które prowadził, bezdomnym trudno było się utrzymać.

– Inni przyjeżdżali samochodami, mieli własne firmy, rodziny. A bezdomny po spotkaniu musiał wracać do schroniska albo na dworzec – wspomina.

Pomysł zorganizowania specjalnych kursów odwykowych dla bezdomnych narodził się kilka lat temu w radzie opiekuńczej dla bezdomnych działającej przy prezydencie Warszawy. Pieniądze dało miasto. Pierwszy turnus odbył się w schronisku księży orionistów w Czarnej koło Wołomina. Następne – w schronisku Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta przy Knyszyńskiej.

Wynajął mieszkanie i ruszył w Polskę

39-letni Józef ma szyję unieruchomioną w gorsecie. Po kilku operacjach plastycznych nie widać, że jeszcze kilka tygodni temu jego twarz pokrywały blizny. W nocy z 30 września na 1 października ubiegłego roku spaliła się altanka, w której mieszkał od kilku lat. Z płomieni wyciągnęli go koledzy. Chociaż poparzenia rozciągały się od pasa do ucha, Józef nie czuł bólu. Zaprotestował, gdy koledzy chcieli wezwać pogotowie. Naj-

pierw musiał wypić schowaną pod krzakiem butelkę denaturatu, dopiero potem ktoś odwiózł go do szpitala na Grenadierów.

Józef zaczął pić w wieku 14 lat. Dwa lata wcześniej – po śmierci rodziców – trafił do domu dziecka. – Piłem, żeby się znaleźć w otoczeniu starszych kolegów, bo to dawało mi poczucie bezpieczeństwa – mówi. Potem była szkoła górnicza, gdzie alkohol był na porządku dziennym, praca i znów alkohol. Mieszkanie, które zostało mu po rodzicach, wynajął na dziesięć lat i ruszył w Polskę. Nigdy już do niego nie wrócił, dziś nie wie nawet, co się nim stało. – Myślałem, że jak wyjadę, zerwę z tym środowiskiem, to przestanę pić – tłumaczy. Ale już pierwszego dnia pracy w nowym mieście postawił nowym kolegom. Potem były następne miejsca pracy, picie, kac, nieprzyjście do pracy, następne miasto, picie, następna praca, w międzyczasie – kilka odwykówek, kilka odsiadek za włamania, pobicia.

W końcu, wyniszczony alkoholem, przyjechał do Warszawy. Zamieszkał w altance, zbierał złom i makulaturę, pił denaturat. Mówi, że było mu dobrze; nie miał żadnych obowiązków, nie musiał za nic płacić.

Mirosław pochodzi z dobrego domu. Od dzieciństwa czuł się jednak odtrącony przez zapracowanych rodziców, którzy nie mieli czasu dla dzieci. Szybko zaczął pić, palić, został hazardzistą. Gdy miał dwadzieś-

cia kilka lat, zerwał więzy z rodzinnym domem.

– Nie chcę o tym mówić, przez alkohol narobiłem sobie wrogów, wpadłem w tarapaty, musiałem uciekać – opowiada. Pracował dorywczo w różnych miastach, trafił do więzienia, po wyjściu z niego – do kolejnych schronisk (w jednym został nawet kierownikiem).

– Wejście w schronisko, w którym nie oferują pomocy psychologicznej, tylko dają dach nad głową, to całkowite oderwanie się od społeczeństwa. Droga powrotu jest później bardzo długa – mówi.

Terapia uratowała życie

Gdy Józef leczył w szpitalu poparzenia, odwiedzały go siostry Misjonarki Miłości, które przy Grochowskiej prowadzą placówkę pomagającą bezdomnym. Powiedziały mu o terapii w Towarzystwie im. św. Brata Alberta. Dziś Józef twierdzi, że terapia uratowała mu życie.

Zenon – po przyjeździe z Malborka do Warszawy – zaczął pracować w Ursusie. Niedługo potem został zwolniony za picie. Zaczął mieszkać na działkach, dworcach, kanałach.

Na Dworcu Wschodnim podeszły do niego siostry Misjonarki i zaproponowały, że w schronisku wyleczą chorą nogę (kiedyś na stopę spadła mu rura). Odmówił, ale po kilku dniach noga zaczęła tak boleć, że ledwo doczołgał się do autobusu i dojechał



do sióstr. Tam dowiedział się o terapii prowadzonej na Knyszyńskiej.

Medytacja, terapia, poszukiwania duchowe

Marek Jażdżikowski twierdzi, że alkoholizmu wśród bezdomnych nie wyleczy się zwykłą terapią odwykową. Równolegle trzeba leczyć bezdomność, która jest takim samym uzależnieniem jak alkohol. Rozwija się etapami, tak samo, jak choroba alkoholowa: w pierwszej – trzyletniej fazie – człowiek nie ma już stałego dachu nad głową, ale ma jeszcze adres zameldowania, możliwość mieszkania u znajomych albo w tanich hotelach i poczucie, że to tylko przejściowe trudności.

W drugiej – zaczyna co prawda identyfikować się ze środowiskiem bezdomnych, ale ciągle jest przekonany, że jego sytuacja się zmieni.

Ostatnia faza przychodzi po mniej więcej sześciu latach. Wtedy godzi się ze swoją sytuacją, próbuje urządzić się w nowych warunkach, szuka przytulnego schroniska, kanału, altanki, dobrej jadłodajni.

Cała terapia trwa pięć miesięcy – pierwsze trzy poświęcone są pracy nad chorobą alkoholową, następny miesiąc to terapia syndromu bezdomności, ostatni poświęcony jest na adaptację społeczną. Bezdomni uczą się wtedy poruszać po urzędach i instytucjach, poszukują pracy.

W tym czasie każdy dzień rozpoczyna medytacja, potem jest siedem

godzin zajęć terapeutycznych – podopieczni uczą się rozpoznawać własne uczucia, analizują swoje życie, wypełniają dziesiątki ankiet, rozmawiają. Ważnym elementem są też poszukiwania duchowe, zajęcia prowadzi świecki teolog.

Początkowo uczestnicy zajęć są nieufni, obserwują innych, niechętnie się zwierniają. Dzienniczki uczuć, które każdy musi prowadzić nie zawierają wielu zapisów. Z czasem bezdomni zaczynają się otwierać.

– Wcześniej nigdy nikomu nic o sobie nie mówiłem, a tutaj musiałem wszystko spisywać. Strasznie mnie to denerwowało. Potem uświadomiłem sobie, że było to bardzo potrzebne. Dzięki temu uświadomiłem sobie, ile krzywdy wyrządziłem sobie i innym – dodaje Zenon.

Gdy poczuje się lepiej, poszuka pracy

Terapię prowadzi pięciu terapeutów i dwóch wychowawców. Koszt jednego kursu – utrzymanie schroniska, wyżywienie, pensje terapeutów – wynosi 130 tys. zł, większość płaci zarząd Warszawy.

– Myślę, że w przyszłości taka terapia będzie prowadzona w większości schronisk naszego Towarzystwa, ona pozwoliła mi uwierzyć, że człowiek może wyjść z bezdomności – mówi Maria Suchocka (Towarzystwo prowadzi 48 schronisk).

Twórcy terapii zdają sobie jednak sprawę, że jest ona dopiero początkiem drogi wyjścia z bezdomności – niektórzy powinni uczyć się życia, na nowo mieszkając wspólnie w hostelach i wspierać się w trzeźwości, inni – zamieszkać na stałe we wspólnotach. W Warszawie na razie ani jednych, ani drugich nie ma.

Do tej pory większość z tych, którzy zdecydowali się na leczenie, kończy turnus.

Marek Jażdżikowski szacuje, że połowa absolwentów terapii wraca do normalnego życia. Józef także wierzy, że mu się to uda. – Problem bezdomności znika, gdy się nie pije.

Zenon z powodu chorej nogi dostał rentę inwalidzką, ale mówi, że gdy poczuje się lepiej, poszuka pracy.

Mirosław już handluje na jednym z bazarów i wynajął mieszkanie. □

Jacek Karolonek

Imiona bezdomnych zostały zmienione

ILU BEZDOMNYCH?

Ilu jest w Polsce bezdomnych, dokładnie nie wie nikt. Resort pracy szacuje, że 40-80 tys., organizacje pozarządowe pomagające bezdomnym mnożą tę liczbę kilkakrotnie. Nie wiadomo, ilu spośród nich jest alkoholikami.

(Gazeta Wyborcza 10 grudnia 1999 r.)

MOJA SFERA PSYCHICZNA...

Kiedyś psychika kojarzyła mi się z umysłowo chorymi, a więc z „wariatkowem”. Psychiatra, psycholog to ludzie, do których wstyd pójść o poradę, gdyż inni pomyślą, że jestem nienormalny. Normalni ludzie chodzą do internistów, okulistów, ginekologów, itd. Zastanawiałem się często, co znaczy normalny człowiek. Ponieważ mam wykształcenie techniczne, wiem, że na wszystkie wyroby jest norma (PN lub BN) i kropka. Te, które nie mieszczą się w normie są brakami, odrzutami. Ale czy jest taka norma dla ludzi? Może, gdy jest grupa ludzi, która zachowuje się jednakowo lub podobnie – stanowi normę zachowań, a człowiek, który odstaje od tych zachowań jest nienormalny. No tak, ale gdy tą grupą normalną są pijący nadmiernie koledzy z pracy, a ja nie piję odstawę od ich zachowań. Czy też jestem normalny?

Pamiętam, że pod koniec mojego picia miałem „na kacu” poważne wątpliwości czy jestem normalny? Nie wpadłbym sam na to, że jestem alkoholikiem i nie poszedłbym do poradni odwykowej, ale chętnie poszedłbym do psychologa zapytać, czy jestem normalny. Bo inni piją tak samo jak ja i więcej, a nie mają problemów w pracy, w domu, nie mają wyrzutów sumienia... Byłem taki chętny, że aż nie poszedłem – najprawdopodobniej chciałem potwierdzenia od specjalisty, że moja psychika i wyjątkowa sytuacja życiowa dają mi prawo do picia i pewnie on będąc na moim miejscu też by pił. Nie poszedłem, gdyż działał mechanizm iluzji i zaprzeczeń, który podpowiadał: „Jest dobrze, ale nie beznadziejnie. Poradzę sobie sam, bywałem w gorszych tarapatkach i wychodziłem na swoje”.

Więcej o sferze psychicznej dowiedziałem się w nowym trzeźwym życiu i nie potrafiłem rozgraniczyć jej od sfery duchowej. Teraz wiem, że nie ma jednoznacznej granicy między tymi sferami, one się uzupełniają a właściwie przenikają. Pierwszym szokiem, jaki mnie spotkał, gdy zagłębiłem się w swojej psychice, były uczucia, które winny mi towarzyszyć w różnych sytuacjach. W sali terapeutycznej była tablica z uczuciami. Było ich kilkadziesiąt, a ja miałem tylko dwa. Do przodu i kciuk prawej dłoni do góry i do tyłu i kciuk w dół – a tych akurat nie było w wykazie uczuć.

Początkowo nie wiedziałem co ci ludzie ode mnie chcą. Ja mężczyzna mam być uczuciowy jak baba? To jest przecież niemęskie, zarezerwowane, przeznaczone dla słabych istot. Ja natomiast jestem silny, twardy i nieomylny.

Pamiętam, że w domu rodzinnym, w którym wprowadzie nie było alkoholu, ale panowały wszechwładnie przysłowia, mądrości ludowe i zwroty łacińskie, mówiło się „mężczyzna nigdy nie płacze”, „bądź mężczyzną”. Myślałem:



„Skoro tak często to powtarzają, to pewnie tak jest”. Jak mi się łza w oku kręciła, to się chowałem i próbowałem powstrzymać płacz – gdyż chciałem spełniać ich oczekiwania, chciałem być dzielnym chłopcem, twardym facetem.

Myślę, że nie miałem nigdy zadatków na twardego faceta, raczej na takiego, co ma oczy w „mokrym miejscu”. Często się wzruszałem z powodów, które na innych nie robiły wrażenia. Bolały mnie przykre słowa skierowane do mnie, nie umiałem stanowczo się im przeciwstawić lub zignorować, więc unikałem sytuacji, w których mogła mnie spotkać przykreść. Uwa-

żałem się za człowieka bardzo wrażliwego, którego łatwo zranić, a miałem być męski. Więc w wieku 23 lat zacząłem uczyć się bycia „mężczyzną”. Bardzo ułatwił mi to alkohol, który z mięczaka zrobił faceta zarozumiałego i pewnego siebie, pozbawił mnie nieśmiałości i sztucznie podniósł moje poczucie wartości.

Największe sukcesy odnosiłem w pracy – awansowałem, zajmowałem kierownicze stanowiska, byłem lubiany i szanowany – równy gość, dusza człowiek. Przez trzydzieści lat pracy zawodowej nie ukarałem pijącego pracownika – dawałem mu szansę, gdyż byłem przekonany, że fachowiec to i wypije i zrobi robotę. Teraz wiem, po prostu pomagałem ludziom w picciu tak jak i mnie pomagano. Nigdy nie byłem ukarany za picie w pracy, a często byłem nagradzany i awansowany. Więc jak miałem zauważyć, że przesadzam w picciu? Po prostu piję, kiedy chcę, nie przeszkadza mi to w pracy, a poza tym mam mocną głowę. Nie miałem pojęcia, że mogę się uzależnić od alkoholu.

Tak do końca nie wiadomo, dlaczego niektórzy ludzie się uzależniają (podobno ok. 20% pijących), a inni piją „bezkarnie” (przynosząc zresztą więcej strat niż tamci). Ustalono trzy czynniki, które sprzyjają uzależnieniu:

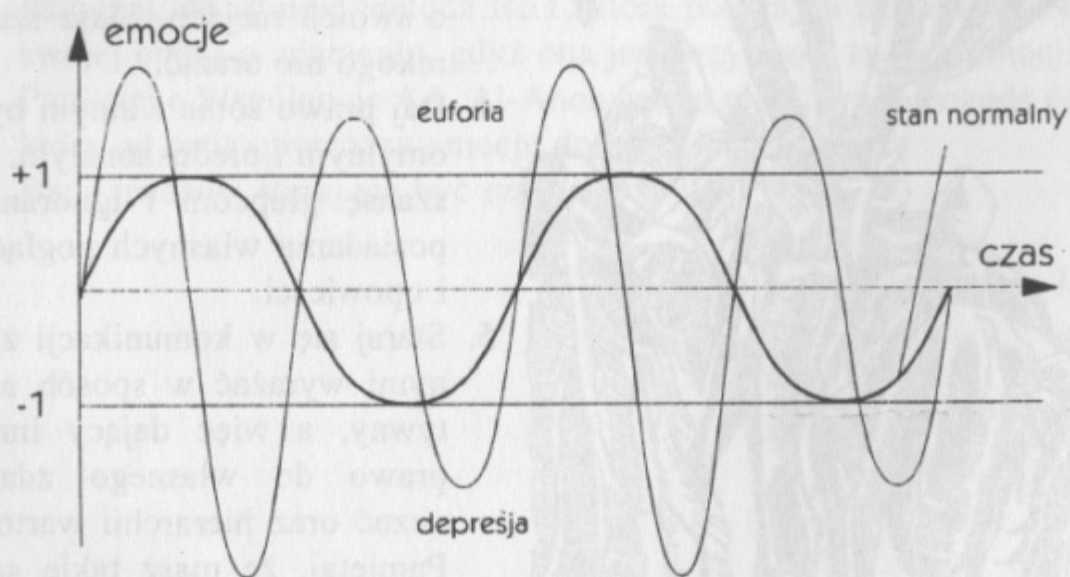
1. Czynniki psychiczne: nadwrażliwość, nieśmiałość, ból istnienia, niskie poczucie wartości, wyobcowanie, brak sensu życia.
2. Czynniki społeczne: kraj, region, miasto, osiedle, w jakim się żyje, praca, nauka, otoczenie, koledzy, sąsiedzi, obyczaje, kultura, tradycja.

3. Czynniki genetyczne: alkoholizmu się nie dziedziczy, ale dziedziczy się podatność na uzależnienie. Zbadano, że dzieci z rodzin alkoholowych mają czterokrotnie większe ryzyko zachorowalności niż dzieci z rodzin niepijących.

Ja skutecznie spełniałem czynniki pierwszy i drugi. O tym dowiedziałem się po zaprzestaniu picia. Ale czy bym się uzależnił, gdybym wiedział o takim ryzyku? Tego się już nie dowiem i coraz mniej mnie to interesuje.

W rzeczywistości, mało kto nie spełnia dwóch czynników i dlatego warto o tym mówić młodzieży. Może zastanowi się nad swoim modelem picia i uniknie uzależnienia. Ale nie można wykluczyć i takich, którzy mimo wiedzy powiedzą sobie – mnie to może ominie, bo niby dlaczego miałyby mnie to spotkać.

Kiedyś dowiedziałem się, że życie człowieka przebiega w przybliżeniu do funkcji sin. Bardzo to do mnie trafiło, gdyż jestem elektrykiem, gdzie według tej funkcji płynie prąd zmienny. Łatwo było mi sobie wyobrazić stany normalnych emocji w moim życiu, a więc od +1 do -1 – zwykła sinusoida oraz emocje wykraczające poza ten stan, a więc euforię i depresję.



Wiem, że alkoholik stany powyżej +1 (euforię) oraz poniżej -1 (depresję) reguluje flaszką, która na pewien czas starczy, ale potem jest jeszcze więcej problemów niż przed zapiciem, gdyż nie ma takiego problemu, którego alkohol by nie pogłębił.

Po odstawieniu pomocnika jakim był alkohol – jak sobie radzić z emocjami odbiegającymi od normy a szczególnie przykrymi?



Oto kilka wypróbowanych przez mnie sposobów:

1. Pamiętaj, gdy pojawią się przykre emocje spowodowane przez inną osobę, abyś jej to powiedział uprzedzając ją o tym i prosząc o zgodę na rozmowę. Przedstaw jasno i spokojnie co cię dręczy. Daj jej się wypowiedzieć.
2. W sytuacji, gdy nie możesz lub nie chcesz rozmawiać z osobą sprawiającą ci ból, możesz opowiedzieć o tym innej osobie, do której masz zaufanie lub z której zdaniem się liczysz. Nie dręcz się sam.
3. W sytuacjach konfliktowych mów o swoich uczuciach, nigdy o swoich racjach. Masz szansę nikogo nie urazić.
4. Daj prawo sobie i innym bycia omylnym i niedoskonałym. Daj szansę głupcom i ignorantom posiadania własnych poglądów i opowieści.
5. Staraj się w komunikacji z innymi wyrażać w sposób asertywny, a więc dający innym prawo do własnego zdania, uczuć oraz hierarchii wartości. Pamiętaj, że masz takie same prawa.
6. Staraj się być szczery w stosunku do siebie samego, a masz wówczas większą szansę być szczery w stosunku do innych.
7. Pamiętaj, że przyczyniłeś się do koalkoholizmu swojej rodziny.

- Staraj się więc w kontaktach z nimi być wyrozumiały i nie oczekuj natychmiastowego uznania. Masz nad nimi przewagę, bo wiesz więcej o chorobie alkoholowej i współzależnieniu.
8. Staraj się nie nosić w sobie uraz zbyt długo i głęboko. Pamiętaj, że na wybaczenie być może ktoś nie zasługuje, ale ty zasługujesz na pewno.
 9. Daj sobie prawo do płaczu w momentach smutku, ale i radości. To jest męskie, mimo wszystko.
 10. Prowadź systematycznie dziennik uczuć analizując raz w tygodniu stan swoich emocji. Bądź w kontakcie ze swoją listą sygnałów ostrzegawczych i planem trzeźwienia – uzupełniaj nowymi.
 11. Pamiętaj, że dobrym sposobem na przykre emocje jest:
 - Jazda rowerem, na nartach, spacer
 - Pójście do kina, teatru
 - Przeczytanie książki, napisanie listu, wiersza
 - Słuchanie ulubionej muzyki
 - Kupienie sobie jakiegoś drobiazgu
 - Zmiana fryzury, kosmetyczka
 - Kupienie żonie/mężowi kwiatów bez okazji
 - Sen – daje dystans do problemu
 12. Pamiętaj, że istnieje metoda RET, która polega na zakwestionowaniu swojej opinii o zdarzeniu, gdyż ona jest przyczyną twoich emocji.
 13. Pamiętaj o Wspólnocie AA, Al-Anon oraz o modlitwie o pogodę ducha, która od razu sprowadza emocje do ludzkiego poziomu.
 14. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy. □

Janusz A. Lutek

CHWASTY

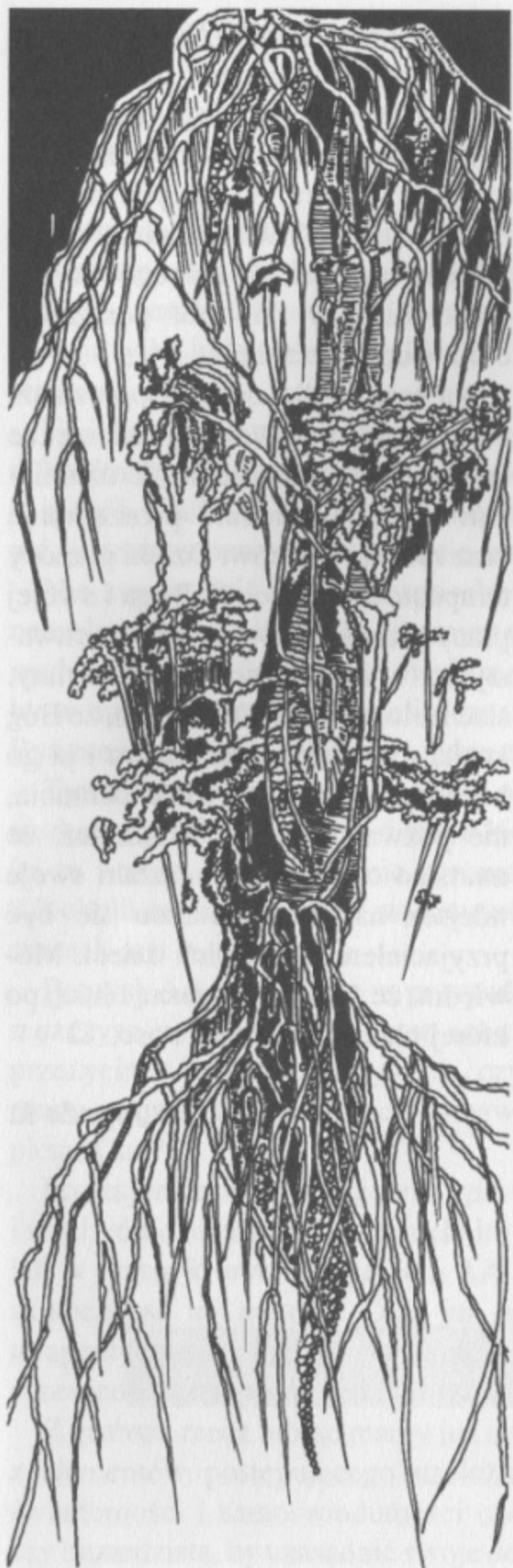
Istnieją takie słowa, które mają złą, magiczną moc. Są wskazówkami rodzin na całe lata, pokolenia. To „chwasty”, słowa (lub zdania) jak ciernie. Żyjemy z nimi tak długo, że czasem nie zdajemy sobie sprawy z ich ogromnego, fatalnego wpływu. Ja żyłam ze swoimi „chwastami” równe 38 lat, a przede mną żyli z nimi moi rodzice, dziadkowie, pradziadkowie. Chcę napisać wam o tych „chwastach”, bo to one spowodowały, że przez dotychczasowe lata swojego życia nie byłam sobą. Nie wiem skąd one pochodzą, ale wystarczy, że sparaliżowały moje dzieciństwo, młodość i dorosłość na tyle, że wierzyłam w ich groźną, tajemniczą moc. Po trzech latach terapii wiem ile wyrządziły mi krzywdy, a także mojej rodzinie i dzieciom. Krzywdy tym boleśniejszej, że wypowiedane były przez rodziców. Ludzi, którzy mieli mnie ochraniać i kochać, a zadali ból. Dziś nie winię ich za to, rozumiem ich, ale też nie mogę powiedzieć, że jestem im wdzięczna i kocham ich. Tak nie jest.

„Żałuję, że się w ogóle urodziłaś” („po co ty żyjesz?”). Są to najboleśniejsze ze wszystkich słów, które raniły mnie głęboko, wypowiedane przez najbliższych, których kochałam wtedy: pijanego ojca i mamę, wiecznie zapłakaną, wrzeszczącą i zapracowaną. Nie rozumiałam jak

rodzice mogą coś takiego powiedzieć własnemu dziecku! Ale skoro oni byli moimi „bogami”, więc na pewno ze mną było coś nie tak. Uwierzyłam w to i pozwoliłam się bić, kopać, ubliżać sobie. Pamiętam, że od najmłodszych lat nie używano mojego imienia, a ja nauczyłam się chodzić z głową spuszczoną w dół i na każdym kroku przeproszałam. Robiłam od dziecka wiele samookaleczeń, które dawały mi satysfakcję, a z biegiem czasu zakiełkowała jedna myśl w głowie: skończyć ze sobą. Myślę dziś, że chciałam ukarać samą siebie, zniszczyć, znieść z powierzchni ziemi, aby nikt przeze mnie nie cierpiał.

Za tym chwastem ciągnie drugi – „to wszystko twoja wina”. Czego tylko dotknęłam było złe, a ja zepsuta, podła, nic nie umiejąca. Zaczęłam uczyć się nienawiści do samej siebie, bo jakże mogłam zwrócić ją przeciwko rodzicom? Byłam najstarsza, a przez to chyba najbardziej samotna i narażona na ataki rodziców. Nie miałam komu się wyżalić, wstydziałam się koleżanek, bo musiałam „trzymać gębę na kłódkę”. Ponadto wiedziałam wtedy, że „człowiek człowiekowi wilkiem” i najlepiej trzymać się od ludzi z daleka.

Pochodziłam z bardzo dużej, biednej rodziny i mieszkaliśmy wtedy na wsi. A tam bardziej narażona byłam



na szykany, samotność i odrzucona niż potem w mieście, dokąd się przeprowadziliśmy, gdy miałam 9 lat. Z tego powodu musiałam nauczyć się „godnie znosić upokorzenia, bo taki mój los”. Całe szczęście, że zaczęłam pisać wiersze, krótkie opowiadania, co dawało mi szansę na chwilkę zapomnienia i ucieczkę od rzeczywistości.

Pamiętam pierwszą próbę samobójczą w wieku 18 lat, gdy obelgi pod moim adresem nasilały się, a nienawiść do samej siebie podpowiadała: „Skończ ze sobą”. Były jeszcze dwie, ale to dopiero za jakieś 8, 14 lat, gdy byłam już mężatką.

Czemu nie prosiłam o pomoc Boga? Otóż nie mogłam. Bałam się go panicznie! Przecież „Bóg skarże cię za wszystko.” Jak mogłam uwierzyć, że zechce mi pomóc? Nie ufałam mu, nie chodziłam do kościoła i nie umiałam się modlić. Wiedziałam, że cze-gokolwiek bym nie zrobiła (lub zrobiła) Bóg i tak skarże mnie. Nie rozumiałam wtedy tego, aż do czasu, gdy poszłam na pierwszą mszę w Święta Bożego Narodzenia w 97 r. (pierwszą od wielu, wielu lat) i usłyszałam słowa miłość skierowana do mnie. Tak je wtedy pojęłam, coś zakłuło mnie w sercu i zaczęłam płakać. Bo oto odczułam, że wreszcie Ktoś mnie kocha i to nie byle kto – sam Bóg.

Wspomniane tu „chwasty” spowodowały, że czułam się śmieciem, bałam się siebie, Boga, ludzi, niena-

widziałam całego swojego istnienia i świata, w którym żyłam.

A teraz kilka innych „chwastów”: przypomina mi się sprzeczne zdanie rodziców: „Nie kłam! Mów zawsze prawdę!” Wymagali tego ode mnie podczas, gdy sami kłamali: sobie nawzajem, mnie i rodzeństwu. Z biegiem lat przestałam wierzyć rodzicom i sama nauczyłam się kłamać. Najpierw po to, aby nie sprzeciwić się żadnemu z nich, a potem kłamstwo stało się moim chlebem powszednim. Wolałam, jako żona i matka, już po stokroć skłamać niż powiedzieć najprostszą prawdę. I oczywiście musiałam być przy tym „posłuszna i słuchać rodziców, bo oni zawsze mają rację”. Nie mieli racji wiele razy ale ja ich słuchałam. Wcale nie dlatego, że liczyłam się z ich zdaniem. Po prostu bałam się ich. Byli dla mnie jak wyrocznia, „bogowie” i musiałam być im posłuszna – to, co robili było „dla mojego dobra”. Rosło we mnie poczucie krzywdy. Pamiętam, jak mama często wzdychała i powtarzała, że „życie to walka”.

Moje przetrwanie było walką o wszystko: o uczucia, talerz zupy, miejsce przy stole. Dorosłość zastała mnie na nieustannych bojach, zmaganiach z losem, po których zrezygnowana przytakiwałam sama sobie: „Życie jest ciężkie”. Do tego wszystkiego dołączył się ból poniżania, bicia i upokorzenia.

Na terapii dla osób współuzależnionych oczy otworzyły mi się ze zdumienia i przerażenia. Zrozumiałam błędy popełniane przeze mnie oraz moich rodziców. Dzięki pomocy terapeutów, miłości do Boga i swojej pracy zaczęłam „wyrwać” te „chwasty”, a w ich miejsce sadzić kwiaty, siać zieloną trawę. Dziś wiem, że Bóg kocha mnie taką, jaka jestem i ja go kocham. Wierzę, że mnie ochrania, nie pozwala się bać. Wiem też, że mam po co żyć i odnalazłam swoje miejsce na ziemi. Staram się być przyjacielem dla swoich dzieci. Mówię im, że życie jest wiosną i łąką, po której chce się chodzić boso. □

Jagoda K.

NASZE KSIĄŻKI

Oto wprowadzenie do książki rozmów Wojciecha Maziarskiego z trzeźwiejącymi osobami, przygotowywanej do druku przez wydawnictwo „Świat Książki”.

Choroba jako taka nie jest bytem realnym. Każda choroba – a więc także uzależnienie od alkoholu, narkotyków, nikotyny, hazardu czy czegokolwiek innego – jest tworem abstrakcyjnym, konstrukcją ludzkiego umysłu. Realnie istnieją tylko ludzie chorzy – ludzie, których organizmy funkcjonują w sposób wadliwy.

Ta książka nie mówi więc o alkoholizmie samym w sobie. Ona opowiada o konkretnych alkoholikach. O ludziach, którzy przez lata funkcjonowali w sposób wadliwy: dokonywali niepojętych wprost wysiłków i poświęceń, by pić, jednak w pewnym momencie uwolnili się od tej obsesji.

Nie znamy dziś lepszego sposobu mówienia o uzależnieniach. Genetycy, neurologowie, psychiatry, biochemicy wciąż pracują nad odkryciem fizjologicznych mechanizmów, które wywołują uzależnienie, lecz nic nie wskazuje na to, by w najbliższym czasie mieli poznać odpowiedź na pytania, które stawiają. Być może zresztą taka prosta i jednoznaczna odpowiedź po prostu nie istnieje.

Tymczasem ludzie uzależnieni nie mają czasu, by biernie czekać na naukowy przełom, który być może kiedyś się dokona. Ratunek potrzebny jest im tu i teraz. Doświadczenia zgromadzone przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i terapeutów wykorzystujących dorobek AA wskazują, że taki ratunek jest możliwy.

Pomysł AA zrodził się z przypadku. Dwóch uzależnionych od alkoholu mężczyzn po prostu zaczęło ze sobą rozmawiać o swoich doświadczeniach, przeżyciach, emocjach, myślach, czynach. I nagle okazało się, że same te rozmowy mają zbawczą moc: rozmawiający nie piją i nie odczuwają przymusu picia. Cud?

Profesjonalni psychologowie i psychiatry długo nie mogli w to uwierzyć i wyzbyć się nieufności. Pachniało im to szarlatanerią. Jednak w miarę upływu lat, w czasie których Wspólnota AA rozrastała się, przybywało dowodów na skuteczność tej metody. Dziś już zaakceptowały ją profesjonalne ośrodki terapeutyczne i włączyły do swoich programów leczenia. W 1997 roku sam przeszedłem terapię w jednym z takich ośrodków i od tamtej pory nie piję.

Z grubsza rzecz biorąc mamy już dzisiaj jasność, dlaczego to działa. Jednym z elementów postępującego uzależnienia jest pogłębiająca się deformacja świadomości i samoświadomości osoby uzależnionej. Alkoholik, narkoman czy hazardzista, by uzasadnić swoje destrukcyjne postępowanie, instynktownie

tworzy konstrukcje myślowe mające dowodzić, że postępuje słusznie i racjonalnie. Wypiera ze świadomości fakty dlań niewygodne, buduje fałszywy obraz samego siebie, motywów swojego postępowania i emocji, które przeżywa. Broni się w ten sposób przed dezintegracją swej osobowości.

Człowiek nie posiadający zewnętrznego punktu odniesienia nie może się wyzwolić z iluzji na temat siebie samego. Każdy z nas, by zobaczyć, jaki jest naprawdę, potrzebuje zwierciadła. Dla uzależnionego takim zwierciadłem mogą być inni uzależnieni, którym udało się już dokopać do prawdy o sobie, przebijając się przez zasłonę zaprzeczeń, racjonalizacji i zwykłych kłamstw. Ich opowieści zmuszają słuchacza do postawienia pytania: a co ze mną samym? Wszak w tym, o czym mówią inni, gołym okiem widać analogie do mojego życia.

Opowieści trzeźwych alkoholików pomagają więc zdemaskować problem i zmuszają osobę uzależnioną do zaakceptowania faktu, że istotnie jest uzależniona – o ile oczywiście osoba taka zechce się w te opowieści uważnie wsłuchać.

Ale to nie wszystko. Samo bowiem zdemaskowanie uzależnienia nie daje odpowiedzi na pytanie: jak dalej żyć?

Pijący alkoholik nie potrafi żyć bez alkoholu. Picie jest jedynym znanym mu sposobem reagowania na trudności emocjonalne. Nie umie inaczej radzić sobie z lękiem, wstydem, smutkiem, poczuciem samotności, nudą, złością, kompleksami, a nawet z pozytywnymi uczuciami, takimi jak radość. Cokolwiek wydarza się w jego życiu – alkoholik sięga po flaszkę, bo nie zna innego sposobu regulowania swego stanu emocjonalnego. Najczęściej zresztą nie uświadamia sobie nawet, co istotnie czuje i przed czym ucieka. Wie tylko tyle, że czasami nachodzi go nieodparty przymus napicia się.

Przeglądając się w zwierciadle opowieści trzeźwych alkoholików może on jednak zidentyfikować sytuacje, w których przymus ten w nim się odzywa. Rozpoznawszy zaś sytuacje, z którymi nie radzi sobie na trzeźwo, może postawić kolejne pytanie: jakie myśli przebiegają w tych sytuacjach przez moją głowę i co wtedy czuję? Jakie emocje wyzwalają we mnie przymus picia?

I dalej: jakie są inne sposoby, reagowania na te uczucia? Jakie metody emocjonalnej samoregulacji stosują ci, którzy dziś już nie piją i czerpią z trzeźwego życia prawdziwą satysfakcję? Które z tych metod i ja mogę zastosować?

Tak więc droga proponowana przez AA, choć wiedzie poprzez opowieści innych ludzi, jest drogą w głąb siebie. Jest drogą gruntownego poznawania samego siebie i dostosowywania modelu życia do ram wyznaczanych przez własną osobowość i psychikę.

Alkoholik pijący nie zna i nie rozumie samego siebie, więc bez przerwy wali głową w mur nieświadomych ograniczeń. Rani się boleśnie i rany oblewa jedynym środkiem przeciwbólowym, jaki zna: alkoholem. Alkoholik niepijący, to człowiek, który poznał samego siebie, więc najczęściej z daleka dostrzega te przeszkody i potrafi je ominąć. Nie rani się, więc i znieczulenie nie jest mu potrzebne.

Książka ta zawiera właśnie wyznania ludzi, którzy przez lata bezsensownie tłukli głową w mur, teraz zaś budują harmonijne i trzeźwe życie, czerpiąc z tego satysfakcję. By unaocznić podobieństwo psychologicznych mechanizmów wszystkich uzależnień, do wywiadów z trzeźwymi alkoholikami dołączyłem jedną rozmowę z niebiorącym narkomanem.

Jestem przekonany, że opowieści moich rozmówców mogą okazać się inspirujące nie tylko dla czytelników osobiście zainteresowanych problemem uzależnienia. Nie tylko bowiem alkoholicy i narkomani zasługują na spokój umysłu, pogodę ducha i wewnętrzną harmonię. □

Wojciech Maziarski



JESTEM WDZIĘCZNY ZA SWOJĄ TRZEŹWOŚĆ

Zdecydowałem się na napisanie tego listu po otrzymaniu numeru 30/99 „Arki”, właściwie wcześniej po ponownym przeczytaniu numeru 23 z lutego 1998 r. oraz artykułu A. Pawłowskiego „Zaufanie i odpowiedzialność zamiast niekierowania swoim życiem”.

Jestem trzeźwiejącym alkoholikiem (szósty rok abstynencji). Uważam, że trzeźwienie to ciągłe poznawanie siebie, nauka odpowiedzialności za swoje życie – wprowadzanie w nim zmian m.in. poprzez zmianę stosunku do otaczającej rzeczywistości.

Miarą trzeźwości jest radość życia a nie lata niepicia. Abstynencja i trzeźwienie to dwie różne rzeczy, tzn. nie ma trzeźwienia bez abstynencji, ale może być abstynencja bez trzeźwienia.

Od pewnego czasu zastanawiałem się dlaczego większość osób, z którymi spotykam się na mityngach AA po pewnym okresie zatrzymuje się: „dochodzą do ściany”, mija radość niepicia, „problemy” narastają, wraca smutek, samotność („nikt mnie nie rozumie”) itd. Artykuł, o którym napisałem we wstępie, dał mi, jak sądzę jakąś odpowiedź.

Po blisko trzech miesiącach abstynencji na terapii indywidualnej zacząłem z terapeutą „przerabiać kroki AA” i już przy pierwszym wystąpiła między nami różnica zdań; on twierdził, że nie kierujemy naszym życiem – robi to Siła Wyższa, ja uważałem i uważam, że kieruję swoim życiem poprzez dokonywanie wyborów. Trudno powiedzieć czy moje stanowisko było wynikiem przekory czy też niechęci do narzucanego sposobu myślenia (jestem ateistą, nie wierzę w Boga jako zewnętrzną siłę sprawczą). Wtedy nie wiedziałem, że tłumaczenie drugiej części I kroku AA może brzmieć: „życie jest (stało się) trudne do kierowania.”

Z perspektywy tych kilku lat niepicia mogę stwierdzić, że moja przekora pozwoliła mi uniknąć błędu „pójścia na skróty”. Przecież to, że „nie kieruję własnym życiem rozgrzeszało moją przeszłość, zwalniając z trudu pracy nad sobą – robi to Siła Wyższa.

Jednym z pierwszych moich „odkryć” po zaprzestaniu picia było to, że PIŁEM BO CHCIAŁEM – to ja sięgałem po pierwszy kieliszek, ja dokonywałem tego wyboru i ja ponoszę za to i wynikające skutki odpowiedzialność. To ja – na swoje niskie poczucie wartości, nieakceptację siebie, lęk przed oceną itd. – znalazłem sobie „lekarstwo”, „ułatwiałem sobie życie”, „poszedłem na skróty”. Przez lata

picia nie nauczyłem się, a może „zgubiłem” umiejętność podejmowania świadomych decyzji. Alkohol był ucieczką od odpowiedzialności za własne życie, ucieczką od siebie. Przyczyn, powodów, „winnych” szukałem poza sobą, piłem bo: urodziłem się na wsi, bo żona była zła, nawet kiedy syn powiedział „lepiej żebyś umarł” to też był powód do picia (jak mógł tak powiedzieć takiemu „wspaniałemu” ojcu, który czasami coś kupi, czasami weźmie na wycieczkę i czasami jest w domu), twierdziłem, że „piłem, piję i będę pił”, życie bez alkoholu po prostu nie istniało – nie umiałem bez niego żyć.

Stwierdzenie, że piłem, gdyż TO JA dokonywałem takiego wyboru, było jednym z moich pierwszych kroków na „drodze trzeźwości”. Inne kroki na tej drodze to m.in.:

– „Zamknięcie” przeszłości (popelniałem błędy, które można naprawić zmieniając siebie – swoje życie), już nie żyję przeszłością, ale staram się zrobić „wszystko”, żeby nie wrócić do takiego życia.

– Zaakceptowałem siebie (dziś jestem jaki jestem, jeżeli coś mi przeszkadza staram się to zmienić) — staram się żyć według zasady: „żyj tak, żeby tobie było dobrze i z tobą było dobrze”; poczułem swoją wartość (każdy inny człowiek ma także swoją wartość, a wartości te są nieporównywalne).

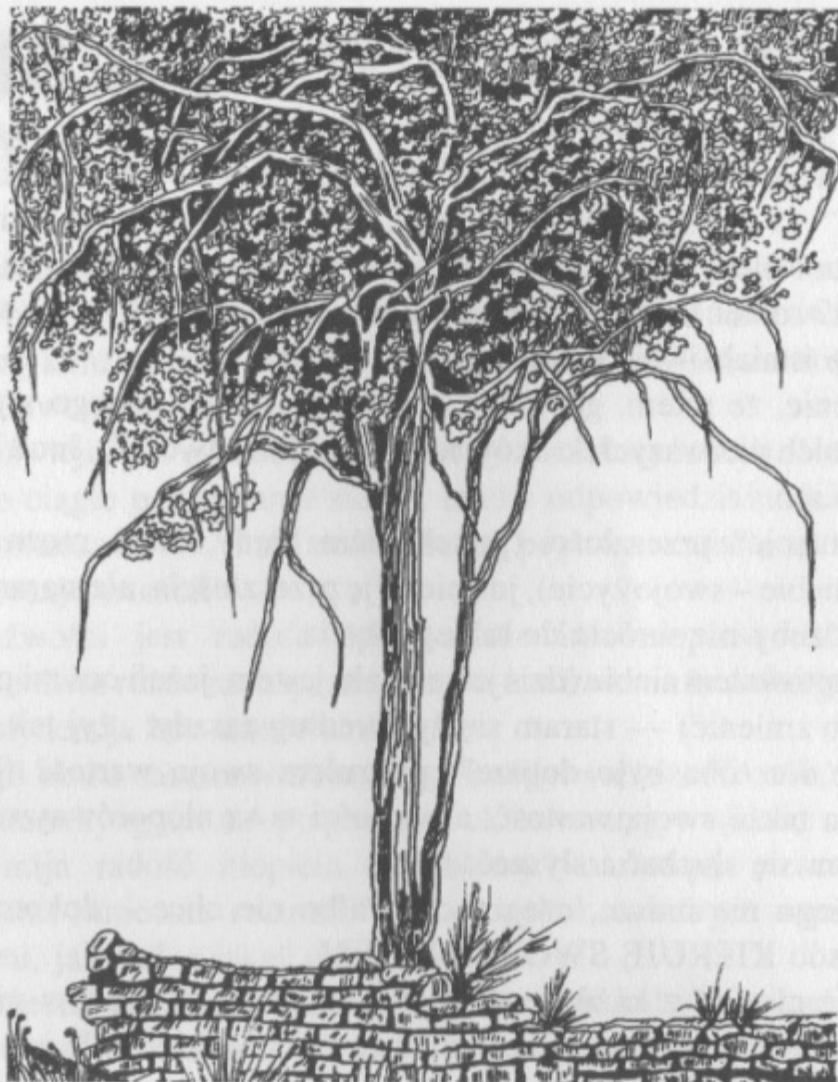
– Nauczyłem się słuchać i słyszeć.

– Dziś niczego nie muszę, czegoś chcę albo nie chcę – dokonuję wyboru i w ten sposób KIERUJĘ SWOIM ŻYCIEM.

Staram się cieszyć z każdego dnia, do popelnianych błędów przyznaję się bezwarunkowo (to mój błąd — bez „dlatego że”), na tyle na ile jest to możliwe staram się je naprawiać, a przynajmniej wyciągać z nich pozytywnie wnioski. Trzeźwienie rozumiane jako poznawanie i zmienianie siebie sprawia mi radość.

**Zmieniając siebie zmieniasz świat
– zmieniając świat nie zmieniasz niczego**

Moim zdaniem alkoholik zaraz po osiągnięciu „swojego dna” i po rozpoczęciu abstynencji przyjmie każde podsunięte rozwiązanie (sam nie potrafi żyć, nie umie dokonywać wyborów, nie wie, że za lustrem, którym był – jest alkohol istnieje inne, lepsze życie). „Niekierowanie swoim życiem” jest bardzo wygodne, „załatwia” przeszłość i usprawiedliwia lenistwo, z życia robi knajpę „to nie ja, to ON”, zdejmując odpowiedzialność. O tym, że podobnie jak alkohol zabiera radość świadomego życia, alkoholik nie wie. Nie wie także, że można żyć inaczej. Alkohol jest jego jedynym problemem – wystarczy przestać pić, przeprosić, nie grzeszyć a resztę załatwi Bóg (prosta zamiana butelki na Boga).



Spotykam się z alkoholikami po terapii w Parzymiechach oraz Gorzycach, uważam, że to właśnie tam poznali tę uproszczoną – łatwiejszą? wersję Pierwszego Kroku AA. „Tonący brzytwy się chwyta” – dlaczego jednak trzyma się jej kiedy jest na brzegu? Jedną z możliwych przyczyn jest błąd na samym początku terapii. „Nie ma trzeźwości bez odpowiedzialności”. Terapia powinna (nie lubię tego słowa) obejmować także odpowiedzialność za swoje życie, „twoje życie w twoich rękach”.

Napisałem to, co wynika z moich doświadczeń i przemyśleń. Moja „droga trzeźwości” miała swoje wyboje i zakręty, są i objazdy, ale dziś mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że „jestem wdzięczny, że jestem alkoholikiem, że dostałem szansę”. Pamiętam jaki sprzeciw wywołały u mnie te słowa, kiedy je przeczytałem w książce W. Osiatyńskiego „Grzech czy choroba”, a dzisiaj sam tak czuję. □

Adam alkoholik

MOJE „SPOTKANIA” Z KS. J. TISCHNEREM

Artykuł W. Osiatyńskiego przypomniał mi moje spotkania z ks. J. Tischnerem i rolę, jaką odegrał w moim życiu. Są spotkania, które owocują i nas przemieniają. Takie właśnie były moje spotkania z ks. J. Tischnerem.

Latem 1997 r. przebywałam w Kędzierzynie-Koźlu. Powódź stulecia mną wstrząsnęła, ale wywiad z ks. J. Tischnerem w tv Katowice – jeszcze bardziej. Ks. J. Tischner mówił o odwadze bycia sobą i o niebezpieczeństwie uzależnienia się od religii. Oto moje notatki po audycji, zrobione na marginesie książki, którą wtedy czytałam:

- Odwaga bycia sobą:
- odwaga myślenia,
- patrzeć w oczy swoim lękom,
- tchórzostwo może być odwagą,
- nie być „bluszczem”,
- nie żyć życiem innych,
- nie chować się za innych,
- nie chować się za religię.

Chodziłam po zalanym powodzią mieście i choć współczułam mieszkańcom, mój umysł zajmowały pytania: jak to jest ze mną?

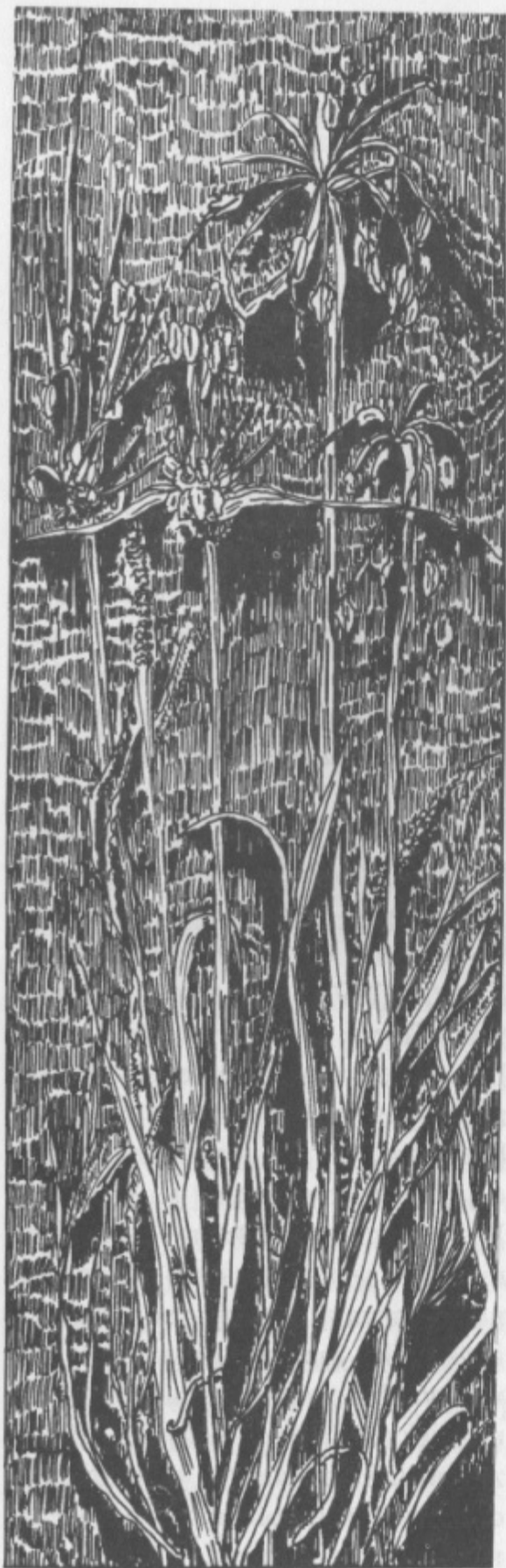
- Czy mam odwagę mówić to, co myślę, nie chowając się za autorytety?
- Czy muszę być z moim mężem alkoholikiem, czy chcę z nim być?

– Czy problemom i sprawom innych ludzi nie poświęcam więcej uwagi i czasu?

– Czy nie chowam się za religię, aby uciec od siebie, od swoich problemów?

Był to okres w moim życiu, gdy chcąc pogłębić swoją wiarę, oprócz Al-Anon, uczęszczałam na spotkania grupy przy kościele. Odpowiedzi na powyższe pytania wywoływały niepokój, chęć zmiany, szukanie dróg wyjścia z uzależnienia, w które wpadałam? Jak człowiek szuka to i znajduje...

Wtedy nastąpiło ponowne „spotkanie” z ks. J. Tischnerem poprzez jego książkę „W krainie schorowanej wyobraźni” (Wydawnictwo ZNAK, Kraków 1997). Znalazłam tam zdanie: „Celnie pisze o tym Mistrz Eckhart: „Nie próbujmy opierać świętości na działaniu, budujmy ją raczej na bytowaniu, bo nie uczynki nas uświęcają, lecz my mamy je uświęcać. W jakiej mierze jesteśmy święci i istniejemy, w takiej samej uświęcamy nasze uczynki: posiłek, sen, czuwanie i wszystko inne. Kto nie jest wielki w swym bytowaniu, temu nie pomogą największe nawet uczynki. Płynię 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. 59).

No i odkryłam, że podstawą mojego działania była „moralność niewolników”. Ks. J. Tischner pisze:

„Pisał Nietzsche ...Moralność niewolników, by powstać, potrzebuje – mówiąc filozoficznie – podniecie wewnętrznych, by w ogóle działać — jej akcja jest z gruntu reakcją (s. 272), to »nie« jest jej czynem twórczym – rodzi działanie”.

Gdy przejrzałam swoje życie, to wiele moich działań wynikało z buntowniczego „nie”:

– Gdy ojczym wyrzucił mnie z domu, abym skończyła na ulicy, to powiedziałam „nie” i wzięłam się za naukę.

– Gdy mąż przepił wypłatę i wszyscy się litowali, że mi nie starczy na życie, to powiedziałam „nie” i wzięłam nadgodziny.

– Gdy byłam tak chora, że nie mogłam chodzić, to powiedziałam „nie” i wzięłam się za medycynę niekonwencjonalną.

Co robić, by nie kierować się myśleniem niewolniczym?

Być wolnym. Być wolnym znaczy być sobą!

Ks. J. Tischner pisze (s. 284) „Jesteś sobą wtedy, gdy chcesz. Nie wtedy, »gdy chce ci się lub nie chce«, ale wtedy, gdy chcesz; właściwym siedliskiem tożsamości osobowej jest doświadczenie »chcesz«. Jest to akt woli, a nie kaprys emocji (chciej-

stwo). Są słowa, które mają moc – Bożą Moc. Takim słowem jest »chcę«.

Czy można przebyć drogę do siebie bez odwagi myślenia, bez odpowiedzialności za słowo?

Ks. J. Tischner pisze (str. 253): „Początkiem upadku jest upadek słowa. Słowo staje się ciałem, gdy prawdę jest słowem”. Trzeba, aby słowo stało się słowem, zanim stanie się ciałem”.

Kiedy mówię nie to, co myślę czy czuję, słowa moje nie mają wartości – nie mają mocy myśli i uczuć – nie mogą stać się ciałem”.

Wychodząc z obwiniania innych i zależności zewnętrznej od innych ludzi pracuję nad tym, aby słowo znaczyło to, co znaczy i miało swoją moc: abym, mówiła co myślę, robiła co mówię – pracuję nad swoją odpowiedzialnością.

Przez słowo „chcę” budowałam samą siebie; swoją tożsamość, swoją osobowość.

Przez słowo „chcę” wychodziłam z nałogu palenia papierosów.

Przez słowo „chcę” staję się sobą; mam odwagę mówić co myślę i czuję; robić co mówię i myślę.

Przestałam chodzić na grupę przy kościele. Z poczucia winy pomogły

mi się wyzwolić słowa ks. J. Tischnera (str. 302). „...Nie trzeba chyba lękać się rozstania z tymi formami pobożności, które jako zbyt mocno związane z bez-myślnością i bez-czynnością są jedynie mdłym wspomnieniem czasów minionej niewoli”.

W akcie stworzenia Bóg podarował człowiekowi światło rozumu. Światło rozumu wlane w nas przez Boga pozwala nam poznać, co należy czynić, czego należy unikać. Wiem, że Bóg przemawia do człowieka przez rzeczy, zdarzenia i ludzi. Spotkania z Bogiem przemieniają. „Spotkania” z ks. J. Tischnerem przemieniły mnie i jestem mu wdzięczna:

– za to, że jest; że uczy mnie zadawania pytań i szukania odpowiedzi; że uczy mnie wolności i kochania Boga nie ze strachu, ale z miłości.

Kocham ks. J. Tischnera, bo:

Kochać, to nie zawsze znaczy być ze sobą długo.

Kochać, to często jedynie raz spotkać się i nieść w sercu pamięć o tym spotkaniu.

Spotkałam na swej drodze życia ks. J. Tischnera i mam go w sercu – na zawsze! □

Barbara Kamela

DZIECI TRZEBA PILNOWAĆ

Dzięki obradom Sejmu w styczniu br. nad realizacją „Ustawy o wychowaniu w trzeźwości” znów na chwilę ożył temat młodzieży, patologii zachowań nieletnich, profilaktyki. Wiele razy powtórzono w mediach, że pijaństwo wśród dorosłych zmalało, ale za to wzrosło wśród dzieci i młodzieży. Nie brak też innych plag nękających młode pokolenie Polaków, by wspomnieć tylko o paleniu marihuany i heroiny, rozpowszechnieniu amfetaminy i LSD oraz wzroście młodocianej przestępczości. I w Sejmie, i w mediach, głównym pytaniem było, co zrobić, aby tym plagom zapobiegać.



Nie ma jednak takich państwowych pieniędzy ani takich agencji rządowych czy pozarządowych, które te nasze pogubione na manowcach dzieci uratują. Nie łudźmy się, że wymyślimy jakieś kluby czy nowe pałace młodzieży, w których wynajęci instruktorzy będą wskazywać naszym dzieciom drogę do odnalezienia sensu tej największej niewiadomej, jaką jest własna nastoletnia egzystencja.

Dzieci trzeba PILNOWAĆ. A kto nie ma czasu pilnować i zajmować się swoimi dziećmi, nie powinien mieć dzieci w ogóle. Bo im nikt inny ich własnych dzieci nie upilnuje. (Czego dowody właśnie tak nas przerażają w najnowszych statystykach.)

We współczesnej nowomowie pedagogicznej myśli te – o „pilnowaniu” i „zajmowaniu się” dziećmi kompletnie się zapodziały, zniknęły z użycia. Szkoda. Psychologia uczy, że na zmianę nigdy nie jest za późno. Spieszmy się jednak. Kto zacznie w porę swoje dzieci pilnować, ten je jeszcze upilnuje przed pijaństwem, narkomanią, niechcianą ciążą, HIV, kryminałem, twardą lekcją ulicy.

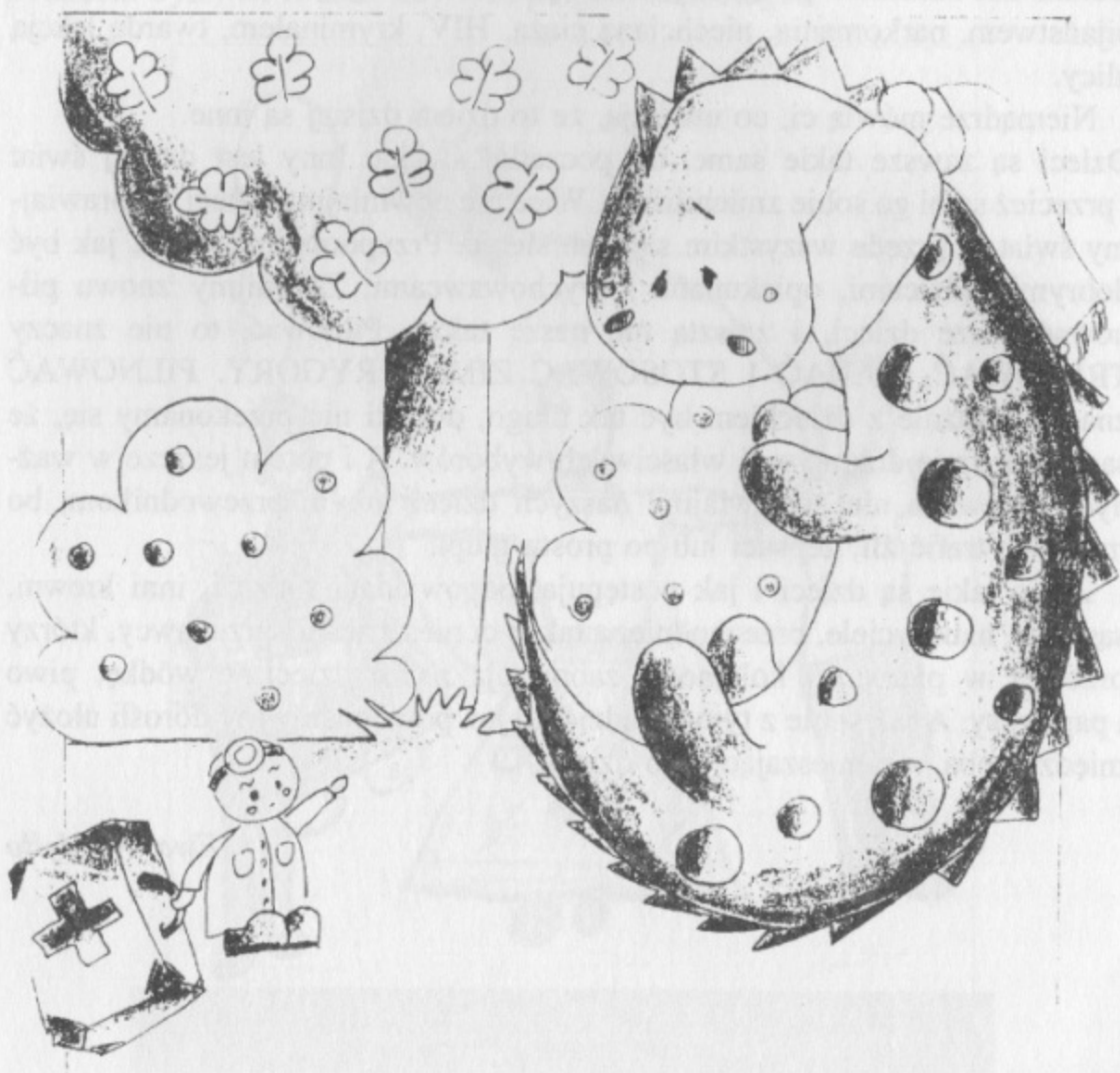
Niemądrze mówią ci, co uważają, że to dzieci dzisiaj są inne. Dzieci są zawsze takie same, od początku świata. Inny jest dzisiaj świat i przecież sami go sobie zmieniliśmy. Więc nie obwiniajmy dzieci. Poprawiamy świat, a przede wszystkim samych siebie. Przypomnijmy sobie, jak być dobrymi rodzicami, opiekunami i wychowawcami. Zacznijmy znowu pilnować nasze dzieci, i zresztą nie nasze także. Pilnować, to nie znaczy TRESOWAĆ, KARAĆ I STOSOWAĆ ZIMNE RYGORY. PILNOWAĆ znaczy uważnie z dzieckiem być tak długo, dopóki nie przekonamy się, że samo już umie dokonywać właściwych wyborów. A i potem jeszcze w ważnych sprawach nie zostawiamy naszych dzieci innym przewodnikom, bo mogą się trafić źli, zepsuci lub po prostu głupi.

Za to jakie są dzieci i jak postępują, odpowiadają rodzice, inni krewni, sąsiedzi, nauczyciele, przechodnie, a także ci nieszczęśni sprzedawcy, którzy przecież w pierwszej kolejności zaopatrują nasze dzieci w wódkę, piwo i papierosy. A jak sobie z tym poradzić, to już powinniśmy my dorośli ułożyć między sobą, nie mieszając w to dzieci. □

Ewa Woydyłło

BAJKI – NIE BAJKI

Za siedmiona górami, za siedmioma lasami... Któż z nas nie pamięta z dzieciństwa tych najprzyjemniejszych chwil, gdy mama, tata czy babcia pochylali się nad naszą poduszką i dla uśpienia czy ukojenia bólu w chorobie czytali lub opowiadali bajki. Ja najbardziej lubiłam te opowiadane przez babcię, bo toczyły się wolno, można je było przedłużać pytaniami w nieskończoność, a przy odrobinie sprytu nawet lekko zmodyfikować los bohaterów. Tylko morał nigdy się nie zmieniał, bo w świecie bajek mojej babci wartości były trwałe.



W bajkach wszystko się może zdarzyć, niemożliwe staje się możliwe, żebrak staje się bogaczem, umorusany Kopciuszek olśniewającą Królową, sierotka odnajduje rodzinę, zły smok ma dobre serce.

O takim właśnie Smoku opowiada bajka Teresy Przybyłowskiej „Alfred I Dobroduszny Smok”. Jest w niej wszystko co na dobrą bajkę się składa: mądra myszka Gertruda, wesoła wiewiórka Emilka, przyjacielski chomik Herbert, błędny rycerz Fredzio (przepraszam: Alfred), Smok odżywiający się bananami miast owieczkami, wszechmocny Czarodziej i uzdrawiająca podróż, którą muszą odbyć bohaterowie, aby poznać prawdę o sobie. A wszystko prosto opowiedziane piękną polszczyzną, z humorem i pięknie zilustrowane przez Olę Mieszczanek.

Zastanawiacie się pewnie dlaczego w „Arce” piszę o książce dla dzieci. Otóż książka Teresy Przybyłowskiej tylko pozornie jest *tylko* dla dzieci. Podział na książki dla dorosłych i dzieci dawno powinien zostać zlikwidowany (podobnie jak na literaturę męską i kobiecą). Granice wrażliwości i gotowości na przyjmowanie prawdy o agresji, bólu, nieszczęściach i chorobach nie wiążą się już z podziałami wiekowymi. Dziś dzieci oglądają okrutne japońskie filmy rysunkowe i grają w gry komputerowe, od bohaterów których Rambo i Terminator mogliby wiele się nauczyć, a dorośli z przyjemnością oglądają cukierkowy świat telenowel i dobrodusznych bohaterów starych kreskówek Disneya. Ale wszyscy jednakowo tęsknimy za zwycięstwem sprawiedliwości i miłości. I małych i dużych jednoczy przymierze dla Rycerzy Dobra, choć czasami w innej poetyce. Bo każdy z nas Rycerzem Dobra jest w swoich marzeniach.

Jak można wykorzystać bajki w procesie terapii? Bajka to uniwersalne narzędzie do pracy z każdym klientem, bo można ją opowiadać na każdym poziomie symboli i języka. Prosto i krótko, długo i skomplikowanie, o jednej, dwóch czy kilkunastu postaciach, tylko wątek główny lub z dużą ilością dygresji i wątków pobocznych. Można ją przerwać w dowolnym momencie i kontynuować, gdy przyjdzie na to ochota. Można za jej pomocą stworzyć świat bezpiecznych i czytelnych symboli. Bo słowo może odsłaniać, ale też chronić za umownym kostiumem i rekwizytem. Bajkę może opowiedzieć terapeuta pacjentowi, ale także pacjent może opowiedzieć swoją historię korzystając z bajki; można nią doskonale posłużyć się w terapii rodzin, w pracy z dziećmi, gdzie bajki dają dodatkową możliwość terapeutycznych zajęć manualnych z wykorzystaniem rysunków, kukiełek, teatrzyku.

Dla wszystkich, którzy pracują słowem – bo w końcu na tym zaczyna się i kończy oddziaływanie terapeutyczne – bajka to kraina nieograniczonych możliwości. Uniwersalne symbole czytelne są dla wszystkich – dobra sierotka,

zła jędrza, sprytny lisek, mądra sowa. Za określonymi zdarzeniami stoją jasne emocje – strach, gdy bohaterka zdaża przez ciemny las, radość, gdy bohater pokonuje kolejne przeszkody, nadzieja, gdy rycerz uwalnia księżniczkę z wieży. Warto jednak wzbogacać ten kanon o nowe postaci, nowe historie, nowe znaczenia. Szukajcie nowych bajek, twórzcie je sami na użytek swoich pacjentów, przyjaciół, rodzin, dzieci, partnerów. Wspólny świat symboli i bohaterów może być oczyszczający – wyłącznie wasz, sekretny, zbliżający (prawda Muchomorku?).

W „Alfredzie I Dobrodusznym Smoku” ostatnie życzenie, jakie w nagrodę za dzielność i serce błędnego rycerza może spełnić dla niego wielki Czarodziej brzmi: „Chcę, żeby już żaden chory smok nie musiał się tułać po świecie bez przyjaciół, odtrącony i samotny”. I gdyby to była bajka dla dzieci zapewne to byłoby jej ostatnie zdanie, bo potem bohaterowie, jak to w bajkach, żyją długo, i szczęśliwie. Ale bajka jest też dla dorosłych, więc nie smok jest bohaterem morału. Ostatni akapit więc brzmi: „Jest wśród nas wiele smoków. Nie odwracajcie się od nich. Nie mówcie, że są sami sobie winni. Okażcie im trochę serca i nie bójcie się podać im ręki. Oni bardzo tego potrzebują. Wy też tego potrzebujecie, bo bez tego wasze życie będzie uboższe.” □

Renata Durda

¹⁾ Teresa Przybyłowska. *Alfred I Dobroduszny Smok. Bajki dla dorosłych i dzieci*. Agencja Wydawnictwa TU, Warszawa 1999.

*Alkoholicy liczą, że mamy chody u Pana Boga i bez wysiłku
uwolnimy ich od uzależnienia*

BŁOGOSŁAWIENI NIEPIJĄCY

**Rozmowa z ojcem Krzysztofem Kościeleckim,
kapucynem, dyrektorem Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości**



Dziś księżom jest łatwiej trzeźwieć niż kiedyś. Jednak nadal większość księży nie ujawnia tego problemu z powodu czegoś, co nazwałbym garbem przeszłości. Księżu coś wypada lub nie wypada.

– Czy ojciec w swoim kazaniu mówi po prostu „nie pijcie”?

– Ależ skąd! Całe kazanie trzeźwościowe jest o tym, żeby nie pić. Od kaznodziei zależy, w jaki sposób to pokaże. Wiadomo, że nikt nie wyjdzie na ambonę, dziesięć minut opowie o Jezusie, na koniec rzuci „nie pijcie” i odejdzie. Ja staram się pokazać problem i historycznie, i aktualnie – że kiedyś władza starała się zniszczyć naród przez rozpicie. Teraz jest wolność, w którą wpisany jest alkohol. Uważamy, że dzisiejsze picie i różnorodny wybór alkoholi są wyrazem demokracji, tymczasem jest to utajony wróg.

– Ośrodek wymyślił nieżyjący już ojciec Benignus, osoba charyzmatyczna. Człowiek, który całe życie był przekonany, że największe problemy Polacy mają z alkoholem i przez alkohol.

– Potrzeba pracy trzeźwościowej cały czas w nim siedziała. Organizował misje i rekolekcje ludowe, był przez jakiś czas prowincjałem, więc podkreślał w tej naszej parafii motyw trzeźwości. Pomyślał, że dobrze byłoby stworzyć taki dom rekolekcyjny, w którym misjonarze będą zdobywać podstawy wiedzy, wymieniać doświadczenia. Wybrał Zakroczym, bo tu nasz zakon Braci Mniejszych Kapucynów miał pewną tradycję. To był koniec lat 60., ośrodek powstał ze starych zabudowań gospodarczych. Początkowo przyjmowano tylko duchownych, później dom zaczął rozszerzać swoją działalność i zaczęły tu trafiać osoby świeckie, wydelegowane przez proboszcza. Zaplanowano, że

przyjadą tutaj, zaczerpną wiedzy z problematyki alkoholowej, wrócą do siebie i będą animatorami trzeźwości na terenie parafii. W czasie dyskusji z profesjonalistami ojciec Benignus doszedł do wniosku, że najlepsze będą trzydniowe spotkania rekolekcyjne. I tak jest do dziś. Jednak z biegiem czasu – bo pamiętajmy, że był to okres głębokiego komunizmu – zaczęli do nas także przyjeżdżać ludzie szukający wolnego słowa. Pierwsze rekolekcje odbyły się 13 maja 1968 roku, tak więc ośrodek działa ponad 30 lat...

– *...i zmienia się, reaguje na to, co nowe.*

– Nie możemy udawać, że nie widzimy nowych pomysłów na wychodzenie z nałogu. W połowie lat 80. po raz pierwszy przyjechali tu Anonimowi Alkoholicy. Sztywna forma, którą zaproponowano, nie bardzo im odpowiadała, więc przedstawili swoją. I od początku lat 90. odbywają się rekolekcje trzeźwościowe dla Anonimowych Alkoholików. Przyjeżdżały też ich rodziny. Tak więc można powiedzieć, że Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości prowadzi pracę z grupami Anonimowych Alkoholików, z grupami rodzin i klerykami. Różnorodność, tyle że nigdy nie byliśmy nastawieni na pracę odwykową. Jeżeli przyjeżdżają do nas Anonimowi Alkoholicy – są to ludzie, którzy już nie piją. Oczywiście, zdarzają się wyjątki. Mam kolegę, trochę starszego, żona go przywiozła, prosząc, żebym coś zrobił, bo mąż pije. On przyznał, że pił jeszcze dwa dni temu, siedzi i się trzęsie. Pytam, co chce robić, a on odpowiada, że chce się nawrócić, czyli nie pić. I po roku przyjechał, nie wziął kropli do ust. Tak więc mamy także sukcesy w czymś, co nazwałbym terapią szokową.

– *Jak najkrócej można streścić lata rozmów z Anonimowymi Alkoholikami? Co jest ich największym problemem w trzeźwym życiu?*

– Najczęstsze problemy związane są z najbliższymi, kiedy i oni, i rodzina nie potrafią się odnaleźć. Tak naprawdę przez dwadzieścia lat picia mąż żona przyzwyczała się w jakiś sposób do tej sytuacji. Wie, że na męża nie może liczyć. Sama o wielu sprawach decydowała, a tu on zaczyna trzeźwieć, chce współdecydować. Problemem jest też dogadywanie się z dziećmi. Kontakt z dzieckiem przez ileś lat był zatracony. A teraz ojcowie zaczynają trzeźwieć, tyle że dziecko ma już naście lat. Oni chcą rozmawiać, ono już nie chce. Sąsiad chodzi z dziećmi do kina, a jego dzieci już się oduczyły, już nie chcą.

Poza tym wiadomo, że jak ktoś pił, to z Kościołem miał niewiele wspólnego. Kiedyś przyszła do mnie kobieta, która do kolejnej komunii świętej przystępowała w trzydzieści lat po pierwszej. Na dwadzieścia lat związała się z alkoholem, teraz w tym swoim trzeźwym życiu zaczyna szukać Pana Boga. Potrzebowała długich rozmów.

– *Czy wszystkiego ojciec słucha spokojnie? Naprawdę nic go nie wprowadza z równowagi?*

– Mam miłosierne spojrzenie, ale czasami jest tak, że ludzie przychodzą tylko po to, żeby się wygadać. Niekiedy te rozmowy muszę traktować jak jednoosobowy mityng, liczy się tylko mówienie alkoholika, niewiele z tego, co ja mówię, do niego trafia. W końcu pytam, jakie ma problemy, uporządkujmy je – mówię – potem dyskutujemy, a on brnie w jakieś rozważania. Pytam – słuchaj, co mówiłem przed chwilą, a on już nie pamięta. Wtedy proponuję – powiem ci trzy zdania, ty je zapamiętaj i postaraj się według nich żyć. I przyjeźdź tu za rok, zobaczymy, co z tego wyszło. Ale nigdy nie obruszam się, że ktoś miał takie, a nie inne życie.

– *A klęski, przecież zdarzają się w tak kruchej działalności, gdy ludzie wyjeżdżają stąd po paru dniach. Muszą sobie sami radzić.*

– Są i przegrane. Dobrze pamiętam pana, który był inicjatorem spotkań Anonimowych Alkoholików. Wydawało się, że facet jest i trzeźwy, i ustawiony w życiu. W pewnym momencie poznał jakąś kobietę, rozbił swoje małżeństwo. A myślałem, że jest kimś pewnym, liderem. Przyjeżdżał do mnie jeszcze wiele razy, a ja tłumaczyłem mu, że jego postępowanie to samochód, który zmierza nie wiadomo w jakim kierunku. Teraz już się nie pojawia. Bywały i inne klęski, ci, którzy przyjeżdżają, często mi opowiadają, że ten i ten zapił.

– *Od pewnego czasu przyjeżdżają tu także trzeźwiejący księża. Jaka jest ich sytuacja w ośrodku? Czy mają takie same prawa jak ojciec? Czy mogą odprawiać mszę?*

– Tak, proszę bardzo. Jeżeli ksiądz nie jest w karach kościelnych, odprawia ze mną mszę świętą. Bo przecież, gdyby poza alkoholem, dochodziły inne – nigdy nie dochodzimy jakie – sprawy, może mieć zakaz spowiadania, odprawiania mszy, wygłaszania kazań. Wtedy powinien tylko przyjść, postać w ławce i posłuchać tego, co ja mam do powiedzenia. Ale w normalnej sytuacji może właśnie wyspowiadać tych trzeźwiejących ludzi, ja nawet zachęcam, by wygłosił kazanie, bo swój do swojego szybciej trafi. Takie kazanie jest dla mnie wskazówką, co mogę, a czego nie mogę zrobić. Przecież to jest mój brat w Chrystusie, przeszedł jakąś drogę. Staram się w tym jego kazaniu zobaczyć siebie, zastanowić się, jak ja bym zareagował, co bym zrobił. Staram się zrozumieć, do czego prowadzą pewne decyzje. Także ta o picciu.

– *Dlaczego księża piją?*

– Ksiądz alkoholik na pewno jest człowiekiem samotnym. Szuka odskoczni od pracy parafialnej, szuka jej na zewnątrz. Ale chciałbym podkreślić, że ksiądz, jak każdy człowiek, pochodzi z takiej, a nie innej rodziny, często pijącej. To już kardynał Wyszyński tłumaczył, że księża są wzięci z określonych rodzin i przez sześć lat nie da się ich uformować. Czasem przyczyną

picia jest niedojrzałość, nieumiejętność ponoszenia pewnych trudów, decyzji koniecznych w parafiach.

– Jeszcze niedawno pijący ksiądz był tematem tabu, teraz obserwuję drugą skrajność, pojawia się sporo ostentacyjnych wywiadów z takimi duchownymi. Czy ta jawność jest pomocna?

– O alkoholizmie księży mówi się dużo i odślania się w ten sposób pewną enklawę, która do tej pory była hermetycznie zamknięta. Jest to nowość. Sądzę, że czas pokaże, czy takie odślanianie się miało sens. A jeśli o swoim alkoholizmie mówi sam ksiądz, wszystko zależy od intencji. W porządku, jeśli jak każdy alkoholik dzieli się swoim dramatem, to jest ostrzeżenie. Jeśli jego intencją jest chęć ostrzeżenia współbraci w innych diecezjach, to uznaję, że jest to szlachetne. Gorzej, gdy jest to kreowanie się na gwiazdę. Pokazywanie siebie, a choroba schodzi na dalszy plan. Ja w pewnym sensie takie postępowanie rozumiem, chociaż nie akceptuję. Przecież do tej pory ten ksiądz alkoholik dostawał gorsze placówki, całkowicie był spychany, albo był na skraju wyrzucenia z diecezji. Teraz, kiedy nie pije, może dostał lepszą placówkę, ale nadal czuje się niedoceniany. To normalna, ludzka ułomność.

– Do takich znanych księży, którzy przyznali się do nałogu, zaczęli trzeźwienie, należy ksiądz Wiesław z parafii pod Kutnem. Udzielił paru głośnych wywiadów, teraz milczy, twierdzi, że właśnie to bycie gwiazdą mediów zakłóciło mu pracę nad sobą.

– Widocznie tak było. Ksiądz Wiesław ma 12 lat trzeźwienia, to jest wśród księży najdłuższy staż. On i jeszcze dwóch innych duchownych wpadło na pomysł, żeby tych księży alkoholików zintegrować, żeby oni nie czuli się tacy porzrzućani i zagubieni po Polsce. Od dwóch lat zapraszam ich do Zakroczymia. Przyjeżdża około trzydziestu osób, dzielą się swoją drogą do trzeźwienia.

– Czy mówią, że dziś spotykają się z większym zrozumieniem?

– Dziś księżom jest łatwiej trzeźwieć niż kiedyś. Jednak nadal większość księży, którzy mają problem i mogliby go ujawnić, nie robi tego właśnie z powodu czegoś, co nazwałbym garbem przeszłości. Księdzu coś wypada lub nie wypada.

– Anonimowi Alkoholicy, także księża, otwarcie mówiący o swoim picciu, to prawdziwe sukcesy. Ich obecność w Zakroczymiu oznacza otwartość Kościoła. A jednak w dziedzinie „zwykłego picia zwykłych Polaków” Kościół ma coraz więcej klęsk. I brakuje mu ludzi, którzy chcieliby zachęcać do trzeźwości. Dlaczego?

– Ojciec Benignus chciał szkolić działaczy, którzy w parafiach będą propagować abstynencję. Część osób, która tu przyjeżdżała, rzeczywiście była

zainteresowana tylko tym tematem, ale wielu walkę z alkoholizmem utożsamiało z walką z komunizmem, z rozpijananiem narodu. Teraz ci ludzie działają w partiach, ale z ośrodkiem trzeźwości nie mają nic wspólnego. Ja w Zakroczymiu jestem osiem lat i mogę powiedzieć, że teraz nie ma takich działaczy z potrzeby serca. Jeżeli ktoś zaczyna coś robić, to dlatego, że przestał pić i chce pomóc innym, lub jest to osoba, która żyła z alkoholiem. Ten brak ludzi działających dla trzeźwości to poważny problem zespołu ds. apostołstwa trzeźwości działającego przy Episkopacie. Widzimy, że ktoś, kto nie pije, nie zaangażuje się, bo nie widzi problemu. A osoby wychodzące z uzależnienia, które chcą działać, czują się pokrzywdzone, a to nie jest dobry doradca. Wtedy chce się wszystko zbyt szybko osiągnąć, żąda się pochwał.

– *Czy wierni zwracają się z dramatem alkoholowym do swojego proboszcza, księdza, spowiednika?*

– Wiele osób trafia z tym problemem do księdza – szczególnie w czasie spowiedzi. Ale księża nie są zorientowani w problemie alkoholowym. Przychodzi matka, przychodzi żona, ma konkretną sprawę, a on to wpisuje w teorię krzyża i opowiada jej pobożne teorie. Jest to chwalebne, ale nie wystarczające, bo jego rozmówczyni potrzebuje praktycznej porady. Znam księdza, który ma w konfesjonale kartkę z adresami poradni, pomagających uzależnionym. I ten ksiądz jako pokutę zadaje wizytę w takiej poradni, do tego lekturę książki, która pomoże kobiecie w zrozumieniu sytuacji i odpowie, jak powinna się zachowywać. Bowiem ksiądz winien służyć wsparciem duchowym, ale w pewnym momencie musi powiedzieć „nie jestem kompetentny” i odesłać do specjalisty. A już na pewno nie wolno mu wypychać kobiety w cierpiętnictwo. Jednak niewielu księży potrafi pomóc. W seminariach duchownych jest sześć tysięcy kleryków, do nas, na kursy trzeźwościowe, trafiła setka.

– *Wspaniałą szansą jest lekcja religii. Mogłaby zastąpić profilaktykę.*

– Były organizowane szkolenia dla katechetów, ale zrezygnowaliśmy, bo nie było chętnych.

– *Na zakończenie proszę powiedzieć, czego oczekują od ojca trzeźwiejący alkoholicy? Bo przecież wizyta w klasztorze to nie to samo, co spotkanie z psychoterapeutą.*

– Często ludzie przyjeżdżają tutaj z nastawieniem, że ktoś coś za nich zrobi, zdejmie z nich alkoholizm. Przecież są tutaj zakonnicy, gdy żył jeszcze ojciec Benignus, imponował swoim autorytetem. Niektórzy uważali, że taki stary zakonnik ma chody u Pana Boga, pomodli się za nich, ręce nałoży, on wyjedzie i sprawę ma załatwioną. Teraz też przyjeżdżają i są rozczarowani, bo słyszą ode mnie to, co już zapewne słyszeli w niejednej poradni odwykowej.

- *A co chcieliby usłyszeć?*
- Ja cię pobłogosławię i już nie będziesz pił.
- *A co słyszają?*
- Stary, musisz sam coś z tym zrobić.

Rozmawiała Iwona Konarska

Wesela bez wódki

Jednym z niekonwencjonalnych pomysłów Kościoła jest propagowanie abstynenckich wesel. Największe sukcesy odnosi ksiądz Władysław Zązel z podbeskidzkiej Kamesznicy. W jego księdze pamiątkowej trzeźwe wesela zadeklarowało ponad dwieście par. Parafie przygarnęły także Anonimowych Alkoholików. Bardzo często tam właśnie odbywają się ich mityngi. Od niedawna Kościół dostrzega ten problem także u siebie. Episkopat ocenia, że z 24 tys. księży w Polsce około czterech tysięcy jest zagrożonych chorobą alkoholową, a dwa tysiące ma już z nią problemy. Kalkulacje te oparte są na doświadczeniach wskazujących, że 20% każdej grupy zawodowej zagrożonych jest alkoholizmem. Jednak Kościół nie ma jednego pomysłu, jak traktować swoich braci wydobywających się z uzależnienia. Model otwarty proponuje ksiądz Wiesław Kondratowicz, który w swojej podkaliskiej parafii przyjmuje innych księży. Ksiądz Kondratowicz głośno i szczerze mówił o swoim uzależnieniu. Na drugim biegunie jest ksiądz Krużel z Nałęczowa. Jego willa stojąca przy głównej ulicy przypomina twierdzę. Nikt nie ma tak wstępu, nikt nie może rozmawiać z leczącymi się tam księżmi. Ksiądz Krużela oburza publiczne mówienie o uzależnieniu księży, uważa, że „brudy należy pracować we własnym domu”. Profilaktyką i umocnieniem abstynencji trzeźwiących alkoholików, także księży, zajmuje się Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu. Co roku odwiedzają go setki osób.

(Przegląd Tygodniowy, 1 grudnia 1999 r.)

„DUSZKA”

Był lipiec 1997 r. Załamana, z rozpaczą na twarzy, cała zgarbiona od bólu przyszedłam do Poradni Leczenia Uzależnień Alkoholowych. Przez przypadek, bo to nie ja miałam się tu znaleźć, tylko mój mąż. Po omacku, bo wyszłam z domu z zamiarem skończenia ze sobą, nie chciałam żyć dłużej w upokorzeniu, a tak naprawdę miałam dość, w ogóle nie chciałam żyć. Zabrakło mi odwagi, aby to zrobić i myślę teraz, że to Boska Opatrzność pchnęła mnie w drzwi tej poradni. Przy biurku siedziała kobieta w średnim wieku, od której biło w moją stronę coś, czego nie rozumiałam: ciepło i zrozumienie. To była właśnie Klementyna, terapeutka, która zajęła się mną jak siostrą. Stałam więc tak obok niej tłumacząc się, że to wcale nie o mnie tu chodzi, a moim problemem jest pijany mąż.

Pamiętam, że przepraszałam ją podczas tego spotkania za jakieś niestosowne słowo, za niedbały gest, pozę i w ogóle za to, że zajmuję jej czas. W pewnym momencie przerwała mi i spytała: „Jagoda, jak długo będziesz jeszcze przepraszała za to, że żyjesz?” Oniemiałam. Zawstydziałam się, a potem ogarnęła mnie ogromna fala złości. Poczułam się urażona, wykręciłam się na pięcie i wyszłam z płaczem, krzycząc do samej siebie: „Jak mogła! Jak śmiała powiedzieć mi coś takiego!”

Dopiero potem, za parę miesięcy zrozumiałam, co miała na myśli i że to była prawda. Wróciłam do poradni, bo Klementyna była wtedy moją jedyną deską ratunku, no i dawało mi to nadzieję, że być może mój mąż też tu zajrzy. Biegałam na grupę dla osób współuzależnionych, poza tym na terapię indywidualną i wszelkie inne związane ze mną grupy: AA, Al-ANON. Zaczęła tlić się i żarzyć powoli iskierka życia, którą moja terapeutka potrafiła we mnie rozpalić. Najpierw dobrała się do żalu, który ścisnął mi gardło i nie pozwalał niczego powiedzieć. Pisałam listy przepełnione bólem, łzami do ludzi, którzy zrobili mi krzywdę: do teściowej, do rodziców, męża, dzieci, sąsiadów, nawet do Boga. Potem powoli dobierała się do serca, a raczej do tego wszystkiego, co je „oblepiło” przez wiele lat: nienawiści, wściekłości,



poczucia krzywdy. Bardzo chciałam żyć, ale nie chciałam cierpienia, jakie przyniosło mi całe moje dotychczasowe życie. Nie bardzo wiedziałam, jak ma wyglądać moje nowe życie i od czego je zacząć. Klementyna pomagała mi burzyć stare klocki, układać je na nowo. Robiła to z wielkim wyczuciem, taktem i delikatnością. Nieraz podcinała mi nogi, aby po chwili złapać delikatnie za ramię, przytrzymać i powiedzieć: „Jagoda – jestem tutaj, nie bój się”. Bo bałam się wszystkiego, co mnie otaczało i co było we mnie. Podsuwała mi książki do przeczytania, nad którymi płakałam i żałamywałam się. Odkrywałam rzeczy dla mnie zupełnie nowe, bardzo ciekawe, bo dotyczyły moich problemów. Zaczynałam rozumieć kim byłam dla swoich rodziców, męża, dzieci: opiekunką, bohaterem, kozłem ofiarnym, ofiarą i katem.

To było dla mnie bardzo trudne, cios szedł za ciosem, ale czułam się przy Klementynie bezpiecznie i wiedziałam, że mogę jej zaufać, że nic mi się stać nie może. Słuchała, gdy mówiłam, patrzyła ciepło jak krzyczę i płaczę. Zadawała za to dużo dociekliwych pytań, co nieraz złościło mnie, bo musiałam szukać odpowiedzi szperając głęboko w sobie. Nie dawała się oszukać i nieraz przyłapała mnie na kłamstwie, gdy wstyd zakrywał prawdę i nie pozwalał jej wypowiedzieć.

Pewnego dnia powiedziałam do Klementyny „duszeko” i spytałam, czy tak może zostać. Zgodziła się i „Duszeko” – moja terapeutka – dalej pomagała mi odnaleźć drogę do samej siebie, odkrywać prawdziwy sens wartości: miłość, szacunek, godność, szczerłość, radość, gniew. Uczyła rozpoznawać barwy przyrody, podnoszenia głowy do góry. Uczyła mówić „nie”, poznawać swoje prawa. Przy niej poznawałam smak stawania się dorosłą kobietą i matką, dotykania swoich dzieci. Opisałam pod jej okiem całe swoje zbolełe dotychczasowe życie pełne żalu, wściekłości i nienawiści.

Potem czytałam jej swoje prace, czując przy tym dużo ulgi, ale i wstydu. Bo przecież trafiłam tu „przez przypadek” z powodu niedobrego męża – alkoholika. Jak się okazało – sama nie byłam ani dobrą żoną ani matką. Zrozumiałam, dojrzałam i przyszedł czas na wybaczenie. I tu były opory, łatwiej było mi rozgrzeszyć innych, ale siebie? Dopiero, gdy „Duszeko” wytłumaczyła mi, że jestem człowiekiem, takim normalnym, zwyczajnym, popełniającym błędy – otworzyłam oczy. Co za ogromna ulga! Płakałam i śmiałam się w jej ramionach, bo oto znalazłam coś, czego szukałam i co było moim celem: MIŁOŚĆ. Szukałam jej w wielu ludziach, rzeczach, gestach, aż wreszcie znalazłam – w sobie. Mijają właśnie trzy lata od dnia, gdy spotkałam „Duszkę”. I dla niej piszę dziś te słowa:

Zajrzałaś
w każdy kąt duszy mojej
wyrzywałaś
z serca zadry od lat ropiejące
kruszyłaś
lody nienawiści mocno ubite
chodzić
uczyłaś samej powoli
do Boga
ręce kazałaś składać pokornie
abym dziś w każdy dzień
kolorową sukienkę dumnie nosiła
w każdą noc snu spokojnego
oczekiwała
abym dziś
dzień po dniu
wdzięczność Ci swą
ofiarowała. □

Jagoda K.

DŁUGA DROGA

Mam na imię Grzegorz i jestem alkoholikiem.

Moja „przygoda” z chorobą alkoholową zaczęła się wieku 18 lat, ale pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku 8-9 lat, kiedy to po raz pierwszy się upiłem. Jeśli by szukać przyczyn mojego picia, to należałoby sięgnąć do czasów dzieciństwa. A moje dzieciństwo było bardzo trudne. Ojciec miał problem z alkoholem i często robił burdy pijackie w domu. Często też dochodziło do rękoczynów.

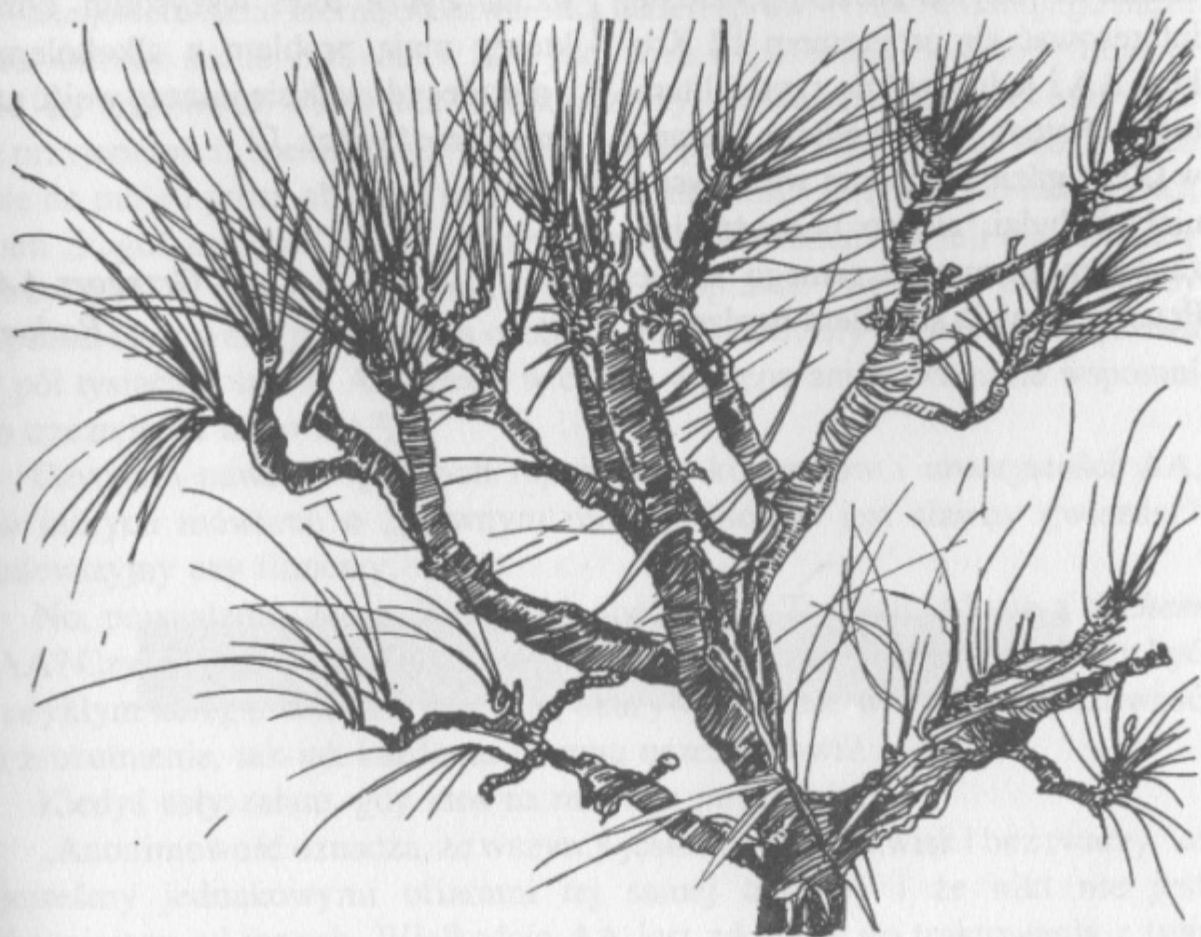
Mój prawdziwy dramat rozpoczął się, gdy poszedłem do szkoły podstawowej. Ojciec wtedy bardzo lubił „po pijaku” odrabiać ze mną lekcje, kontrolować moją naukę itp. Dla mnie były to najgorsze momenty mojego życia. Odkąd pamiętam, ojciec często powtarzał mi, że jestem nieudacznik, kaleka i że nic ze mnie nie będzie. W ten prosty sposób nabawiłem się kompleksów, które pogłębiały się w miarę dorastania. Z rówieśnikami w szkole też nie wiodło mi się najlepiej, gdyż byłem przez nich bity. Nie byli oni może silniejsi ode mnie, ale bardziej agresywni. Po podstawówce powiedziałem wreszcie – dość. Od tej pory ja będę bił innych i pokażę „staremu” i kolegom, że nie warto ze mną zadzierać.

Do szkoły zawodowej przyjęto mnie w Żyrardowie, gdzie mieszkałem w szkolnym internacie, i wreszcie poczułem smak wolności, ale przez pierwszy rok alkoholu nie piłem. Dopiero w klasie drugiej zaczęło się ostre picie. Piłem po to, żeby przełamać swoje kompleksy, związany z nimi strach i żeby przypodobać się starszym kolegom. Ponadto zauważyłem, że po alkoholu jestem bardziej „bitny”. I tak piłem sobie, przynajmniej raz w tygodniu, zwykle aż do upadłego. Zaczęły się wagary, bójki i pijane powroty z melin do internatu. Dyrekcje szkoły i internatu wytrzymały ze mną jednak tylko pół roku, a więc w końcu semestru musiałem Żyrardów opuścić w glorii „chwały” największego pijaka i watażki Zespołu Szkół Elektronicznych. Wróciłem do rodzinnego miasta, gdzie matka załatwiła mi przyjęcie do Zespołu Szkół Samochodowych i tu spokojnie dokończyłem naukę, a później poszedłem do Technikum Samochodowego dla Pracujących i do pierwszej pracy, z której zwolniono mnie za alkohol – zresztą była to nie jedyna praca, którą straciłem przez wódę. Tych prac było bardzo dużo. Jednak technikum skończyłem w normalnym trybie, a nawet zrobiłem maturę. Po

jakichś 5. latach picia zaczęły się ciągi alkoholowe 3-4 dniowe i od tamtej pory, kiedy zaczynałem pić, kończyłem po 4 dniach. Wtedy też nie bywałem w ogóle w domu.

Po 7 latach, widząc swój problem, a przynajmniej domyślając się, że taki mam, zgłosiłem się do Miejskiego Ośrodka Trzeźwościowego, do psychologa i tam dowiedziałem się, że istnieje coś takiego jak Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Nie wiedząc, co to jest, poszedłem na swój pierwszy mityng. Na początku nawet mi się to spodobało, ale po tygodniu chodzenia zaliczyłem wpadkę. I tak chodziłem przez miesiąc, i zaliczałem tygodniowe wpadki, aż

w końcu tłumacząc sobie, że wspólnota mi nie pomaga, przestałem pokazywać się na mityngach. Wtedy zacząłem pić na dobre. Włączyłem się z bezdomnymi, a nawet raz spróbowałem denaturatu, nawet nie czując co piję i z kim piję. I tak było przez 10 miesięcy, dopóki moja matka nie wytrzymując ze mną dłużej, podała mnie do sądu rodzinnego. Tam zawyroковано, bym chodził na dzienną terapię przeciwalkoholową w Miejskiej Przychodni Odwykowej. Chcąc nie chcąc chodziłem tam, chociaż oczywiście przeklinałem wszystkich – matkę, komisję i sąd razem wzięte. Po dwóch miesiącach chodzenia na tę terapię znów zapiłem i skończyło się



to tak, że po powrocie do domu w ferworze awantury rzuciłem się do brata z nożem, jednak na szczęście nic mu nie zrobiłem, gdyż matka nas jakimś cudem rozdzieliła. Na drugi dzień powiedziałem sobie, że albo przestanę pić i zacznę coś ze sobą robić, albo spotka mnie śmierć, kalectwo lub w najlepszym wypadku więzienie. Dlatego też zdecydowałem się na leczenie w Warszawie. Zgłosiłem się tam i dowiedziałem od dr Woronowicza, że mam wrócić do Wspólnoty AA i przyjechać do niego ze spisany- mi refleksjami z mityngów – to był jedyne warunek przyjęcia na terapię. Zgodziłem się, gdyż naprawdę chcia- łem się leczyć. Od początku uczęsz- czania na mityngi zacząłem bardziej interesować się programem 12 Kro- ków AA i jednocześnie czytać litera- turę. Potem przeszedłem terapię w OTU, gdzie poznałem wielu wspan- iałych ludzi, ale co najważniejsze zacząłem poznawać samego siebie. Przez czas picia straciłem bardzo du-

żo m.in. zaufanie rodziny i przyjaciół, pracę, zdrowie, życie duchowe, lata nauki itp. Nie chcę wymieniać wszyst- kich strat, bo nie starczyłoby całej „Arki” ale mogę z całą pewnością powiedzieć, że wszystkie te rzeczy, które wcześniej straciłem, powoli od- zyskuję albo już odzyskałem. Osią- gam to dzięki sobie, Wspólnocie AA, OTU i innym ludziom. 3 listopada 1999 r. minął rok odkąd trzeźwieję i chodzę na mityngi AA oraz terapię dzienną na miejscowym oddziale od- wykowym. Mam wielu przyjaciół, mam swojego sponsora, a moja prze- szłość pomaga mi pamiętać o tym, że jestem, byłem i będę do końca życia alkoholikiem oraz pomaga mi w nie- picciu. Życzę tego wszystkim tym, którzy mają problem z alkoholem, a nie zdecydowali się jeszcze wejść na drogę trzeźwości. □

*Grzegorz AA
Radom*

A WIĘC CHCECIE „SŁAWNĄ OSOBĘ” NA MITYNGU?

Rozmowa zasłyszana w biurze naszej intergrupy AA: „Słuchaj, dziś wieczorem będzie niezwykły mityng w naszej grupie. Zaprosiliśmy samego Iksa, wiesz, to ten znany aktor.”

Albo taki telefon od kierownika jednego z ośrodków odwykowych: „Czy zechciałby pan wystąpić na naszym rocznicowym spotkaniu absolwentów? Chciałbym, aby głównym mówcą był jakiś sławny alkoholik.”

Wiem, że niektórych ludzi w AA szczególnie inspirują osoby „z nazwiskiem”, które również dotknęła nasza choroba. Niemniej takie wypowiedzi jak zacytowane powyżej przyprawiają mnie o dreszcze.

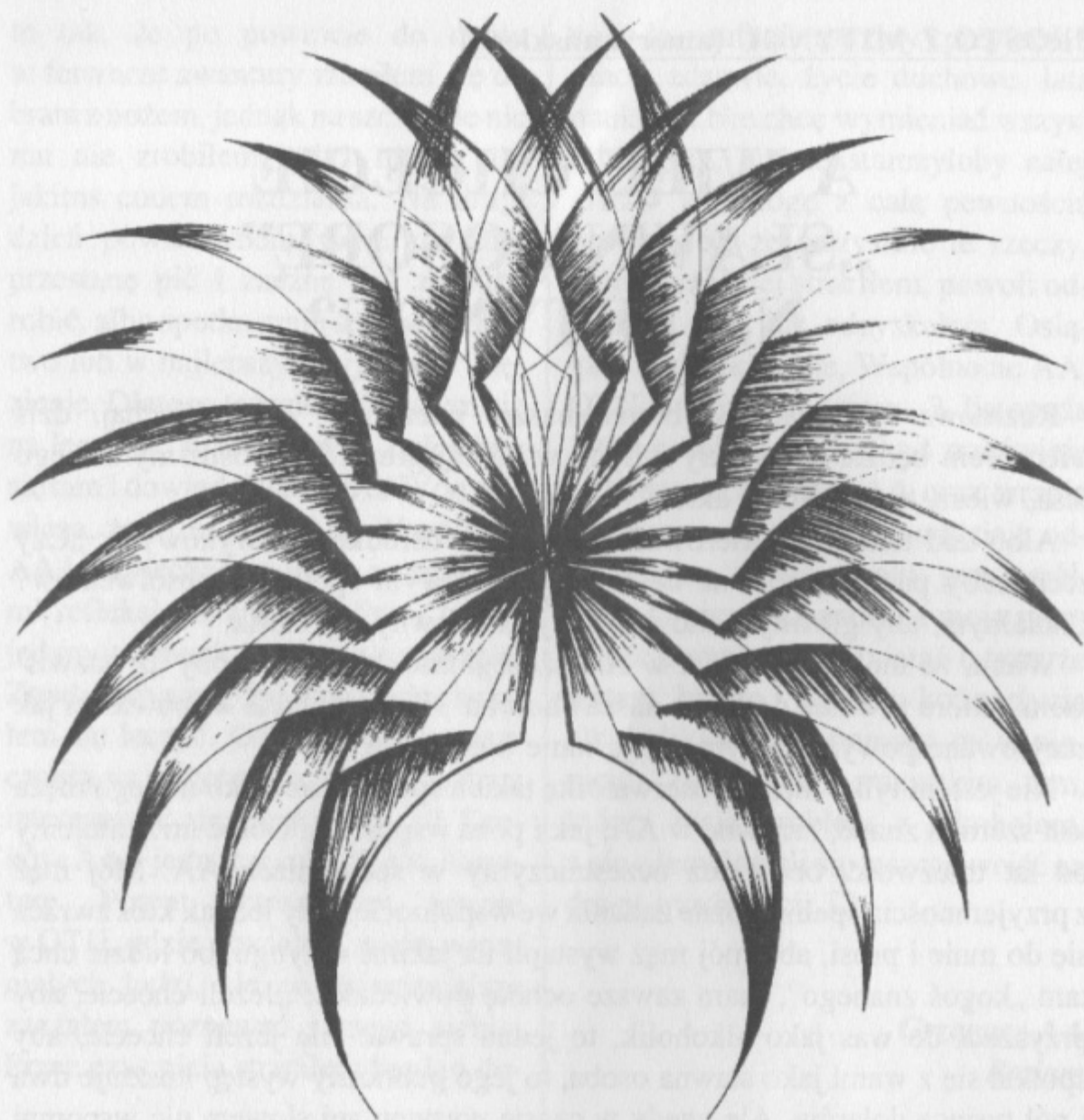
Nie jestem tylko bierną obserwatorką takich spraw. Nazwisko mojego męża jest szeroko znane, zarówno w AA, jak i poza wspólnotą. Oboje utrzymujemy od lat trzeźwość, oboje też uczestniczymy w spotkaniach AA. Mój mąż z przyjemnością spełnia różne zadania we wspólnocie. Gdy jednak ktoś zwraca się do mnie i prosi, aby mój mąż wystąpił na jakimś mityngu, bo ludzie chcą tam „kogoś znanego”, mam zawsze ochotę powiedzieć: „Jeżeli chcecie, aby przyszedł do was jako alkoholik, to jedna sprawa. Ale jeżeli chcecie, aby spotkał się z wami jako sławna osoba, to jego publiczny występ kosztuje dwa i pół tysiąca dolarów. Ale wtedy w czasie występu ani słowem nie wspomni o trzeźwieniu ani o AA”.

Czytałam nawet w gazetach reportaże z kongresów i uroczystości AA, w których mówiono o „głównym mówcy, którym jest sławny gwiazdor” telewizyjny czy filmowy.

No, powiedzmy, że nie łamie to żadnej naszej Tradycji. Ale co z *duchem* AA? Czyż w naszej wspólnocie nawet alkoholik „z nazwiskiem” nie może być zwykłym kolegą, któremu inni będą okazywać przede wszystkim życzliwość i zrozumienie, tak jak każdemu innemu uczestnikowi?

Kiedyś usłyszałam, gdy ktoś na mityngu powiedział:

„Anonimowość oznacza, że wszyscy jesteśmy bez nazwisk i bez twarzy, że jesteśmy jednakowymi ofiarami tej samej choroby i że nikt nie jest ważniejszy od innych. Wielkością AA jest zdolność do traktowania z tym



samym wsparciem zarówno nieznanego nowicjusza jak i sławę z okładek kolorowych pism. W AA nie zajmujemy się niczymi sukcesami ani tym, kim człowiek jest poza wspólnotą. Na naszych spotkaniach chcemy tylko sobie pomagać, jak jeden cierpiący drugiemu cierpiącemu.”

Tak samo uważam ja i mój mąż.

Pewnego razu mój mąż miał wystąpić na mityngu otwartym, na który zaproszono również działaczy z miejskiej służby zdrowia. Prowadzący zapowiedział go w ten sposób: „Cieszymy się, że dziś mamy takiego znakomitego mówcę. Tym bardziej, że również znani mówcy z poprzednich spotkań niestety ostatnio zapili.”

Mój mąż zbladł. Poraziło go to, że komuś zależało na jego popularności bardziej niż na jego trzeźwości. Wtedy owszem, wystąpił, ale był to z pewnością jego ostatni popisowy „występ” w AA.

Nie mam złudzeń co do tego, że ludzie, którzy przyszli na to spotkanie, bardziej podniecali się „sławą” mówcy, a nie słuchaniem tego, że „alkoholizm jest chorobą”. Założę się też, że gdy potem komuś opowiadali o tym spotkaniu, to głównie mówili o tym, kim był mówca i że jest alkoholikiem, a nie o tym, na czym polega ta choroba i zdrowienie.

(Nawiasem mówiąc, w czasie tego samego mityngu, oprócz mojego męża, swoje świadectwo dała pewna dzielna i mądra młoda kobieta. Wyobrażam sobie, jak się musiała czuć, gdy na zakończenie prowadzący podziękował mojemu mężowi, a o niej nawet nie wspomniał.)

Wspomnę o jeszcze jednym niebezpieczeństwie. Aktor w AA może dać się z łatwością ponieść zawodowej rutynie i zacząć „występować” na mityngach, zwłaszcza tych uroczystych. A gdy jego anonimowość zostanie zbyt nadużyta i wszyscy będą znali go „jako gwiazdę”, taka osoba może zacząć unikać spotkań AA, pomagających przecież w utrzymaniu trzeźwości. Może też jakiś nowo przybyły uczestnik wspólnoty nagle przestraszyć się, że w AA nie ma żadnej anonimowości i przestać przychodzić. Bo czyż nie jest to dziwne, że ci co tyle mówią o anonimowości, sami ją naruszają wobec znanych osób?

Myślę, że powyższe uwagi odnoszą się nie tylko do aktorów, ale także do znanych pisarzy, lekarzy, dziennikarzy i innych osób znanych publicznie.

Czy nie lepiej by było, gdybyśmy zapraszając mówców na spikerskie mityngi bardziej zwracali uwagę na to, aby zostało przekazane przesłanie AA, a nie na to, aby zrobić z tego widowisko? Chyba warto o tym pamiętać.

Bo przecież po co tak naprawdę istnieje Wspólnota AA?

Ja osobiście chodzę na mityngi, siadam na twardym krześle w zadymionej salce i staram się utrzymać swoją trzeźwość. Uczciwie powiem, że więcej mądrych rzeczy dowiedziałam się od ludzi w AA, których nazwisk w ogóle nie znam niż od znanych „sław”. Jeżeli chcę zobaczyć „gwiazdę”, to włączam telewizję, idę do teatru lub do kina, na koncert czy wieczór autorski. Wiem, że moja choroba dotyka najróżniejszych ludzi, niezależnie od ich zawodów i warunków życia. Pragnę jednak, by AA było anonimowe – wewnątrz i na zewnątrz naszych szeregów.

Niech ludzie „z nazwiskami” też do nas przychodzą i niech, tak jak my wszyscy, cieszą się po prostu możliwością wspólnego trzeźwienia. □

M.B., Manhattan, NY

Marzec 1962



STUDENT O PROFILAKTYCE

Dziękuję za przesyłanie mi kolejnych numerów „Arki”, którą dostarczam rodzinom i instytucjom, szczególnie tam, gdzie jestem kuratorem sądowym. Dozoruję głównie osoby uzależnione od alkoholu i ich rodziny.

Jestem zadowolony ze swojej pracy, bo widzę efekty. Niektórzy podejmują leczenie, z różnym rezultatem, ale ja się nie poddaję w podejmowaniu dalszych działań. Nie tracę nadziei. Wiem, że warto podejmować działania wobec uzależnionych. Rozumiem tych ludzi, bo wiem, jak trudno mnie samemu było 11 lat temu przyznać się do swojej bezsilności wobec alkoholu.

Wierzę, że trzeba robić choć małe kroczki w kierunku zmiany naszych obyczajów i obalania mitów dotyczących picia alkoholu. W swojej pracy napotykam na wiele problemów, głównie wynikających z niewiedzy ludzi, którzy z urzędu zajmują się „rozwiązywaniem problemów alkoholowych”. Tych instytucji i osób jest wiele: urzędy gmin, sądy, szkoły, ośrodki pomocy społecznej i inne.

Przez dwa lata prowadziłem szkolenie wśród osób zajmujących się profilaktyką wśród młodzieży. Stwierdziłem, że profilaktykę powinno się kierować głównie do osób dorosłych, a wtedy efekty byłyby większe. Widzę ogromne błędy w profilaktyce szkolnej, które przynoszą więcej szkody niż pożytku. A w każdym razie nie prowadzą do osiągnięcia zakładanych zamierzeń, czyli powstrzymania młodzieży przed sięganiem po alkohol. Do tych błędów zaliczam prowadzenie zajęć przez nauczycieli, którzy sami mają problemy alkoholowe lub po prostu nie są w stanie przełamać własnych uprzedzeń. □

Sławomir Pawłowski, student III roku, kierunek profilaktyki uzależnień

A MOŻE JESZCZE JEDEN KROK AA?

Po siedmiu latach abstynencji i – jak mi się wydawało – solidnej praktyki 12 Kroków AA, doszedłem do wniosku po analizie swoich dokonań i sytuacji w jakiej się obecnie znalazłem, że wypadałoby dopisać jeszcze jeden Krok.

Mianowicie, zaproponowałbym Krok w następującym brzmieniu: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec własnego umysłu i przestaliśmy kierować własnym życiem.” Mógłby to być Trzynasty Krok, a może Szósty, zaraz po Piątym. Byłby to dobitny akcent podkreślający to, gdzie mieści się główne źródło cierpienia. Krok ten wskazywałby też właściwy kierunek terapii dla wielu z nas.

W każdym razie mnie by się przydał. □

Jurek AA

POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOLOGII
ZORIENTOWANEJ NA PROCES
zaprasza do udziału w warsztacie pt:

Nasze uzależnienia źródłem twórczości, duchowości i ochoty do życia

Zajęcia prowadzi

MAX SCHUPBACH

**Warsztat odbędzie się w dniach 24 – 26 marca 2000 r.
w Warszawie,
w Domu Kultury Imielin, ul. Dereniowa 6**

Ten warsztat jest dla każdego, kto jest zainteresowany i/lub dotknięty tymi symptomami, dla przyjaciół i krewnych ludzi mających do czynienia z tymi procesami i dla ludzi zawodowo pomagających osobom uzależnionym.

Koszt warsztatu:

**280 zł do 10 marca 2000 r.
320 zł po tym terminie**

Opłatę za warsztat można przesłać na konto:
Polskie Towarzystwo Psychologii Zorientowanej Na Proces
**Bank PKO III/O Warszawa
Nr 10201039-117203-270-1**

lub wpłacić organizatorom na godzinę przed rozpoczęciem warsztatu

Daty: Piątek, **24 marca**, godz. 10.00 – 17.00
Sobota, **25 marca**, godz. 9.30 – 18.00
Niedziela, **26 marca**, godz. 9.30 – 13.00

Informacji o warsztacie udzielają Barbara Lindenberg i Janusz Sztencel
tel.(0-22) 870 66 68

SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Nowy oddział odwykowy w Murowańcu – M. Kociałkowski	3
● Mała smutna dziewczynka – B. Ludwik	5
● Podwójne uzależnienie – J. Karolonek	12
● Moja sfera psychiczna – J.A. Lutek	17
● Chwasty – Jagoda K.	22
● NASZE KSIĄŻKI	
Wprowadzenie do książki rozmów W. Maziarskiego	25
● Jestem wdzięczny za swoją trzeźwość – Adam alkoholik	28
● Moje „spotkania” z ks. J. Tischnerem – B. Kamela	31
● Dzieci trzeba pilnować – E. Woydyłło	34
● NASZE KSIĄŻKI	
Bajki – nie bajki – R. Durda	36
● Błogosławieni niepijący. Rozmowa z K. Kościeleckim – I. Konarska	39
● „Duszka” – Jagoda K.	45
● PROSTO Z MITYNGU	
Długa droga – Grzegorz AA	48
A więc chcecie „sławną osobę” na mityngu? – M.B.	51
● Ludzie listy piszą	54

Rys. Krystyna Szyler, Ola Mieszczarek