

ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 32 ● lipiec 2000 r.

- O programie dla sprawców przemocy w Chicago
- Z trzeźwością do Kazachstanu
- Prawa człowieka (w ogóle i w zdrowieniu)
- O wybaczeniu
- O uczciwości
- O duchowości



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



Mam na biurku pierwszy numer najnowszego amerykańskiego magazynu pod nazwą „O” – tak, po prostu „O” jak Oprah, oczywiście Winfrey – znana również w Polsce aktorka, prowadząca już ponad 10 lat popularny program w telewizji ABC. Założycielka i wydawczyni tego kolorowego magazynu napisała we wstępie:

„Niezależnie od tego, jak ci dobrze w życiu – a ja sama czuję się całkiem szczęśliwa – możesz żyć jeszcze bardziej aktywnie, mądrzej i lepiej. Potencjał, aby żyć lepiej, istnieje zawsze. Zresztą to właśnie uważam za jeden z celów życia – nie żeby stać się doskonałym, lecz żeby stale coś w sobie ulepszać, ciągle zmierzać do przodu, pozwolić swym wizjom i marzeniom sobą twórczo kierować.

Dokąd tak można dojść? Jak dalece można się rozwijać? Ile czasu ma nam zająć wykorzystanie naszych możliwości? Mam nadzieję, że nawzajem sobie możemy w tym pomagać. Nie oznacza to, że mamy osiągnąć życie bez frustracji, niepokojów i zmartwień. Raczej chciałabym powiedzieć, że dobrze jest nieustannie sprawdzać busolę i weryfikować, co jest naprawdę ważne i do czego warto dążyć”.

Niniejszy numer „Arki” obfituje w teksty, dzięki którym możemy sprawdzić swą busolę i zweryfikować, co jest dla nas naprawdę ważne. Dziękuję za ich nadesłanie wszystkim autorom, których gdy zaczęłam wymieniać z samego imienia, nie zmieściłabym na tej stronie. Zapraszam więc do zaznajomienia się z nimi poprzez lekturę całego numeru. □

Ewa Woydyłło

dr n. med. Bohdan T. Woronowicz

Z TRZEŹWOŚCIĄ DO WIĘŹNIÓW W KAZACHSTANIE

Kiedy pojawił się pomysł wyjazdu do Pawłodaru wiedziałem tylko tyle, że jest to gdzieś w Kazachstanie, w środku stepu, na granicy z Syberią, na końcu świata i że mamy szerzyć wiedzę na temat uzależnień wśród pracowników więzienia.

Pojechaliśmy w trójkę tj. Grażyna Druto, Felek Dumanowski i ja. Pierwszy etap podróży to Moskwa, gdzie odebrał nas z lotniska nasz stary znajomy Andrzej T. – jeden z „dinozaurów” moskiewskiego AA. Okazało się, że wiele lat temu żył w Pawłodarze, a nawet ukończył tam studia. Jego relacja wprawdzie nie zachęcała do dalszej podróży, jednak bardzo zaciekała nas tym 300 tys. położonym nad Irtyszem miastem (betonowe bloki, dookoła huty i karne „kolonie”, w lecie plus 40 stopni i wiatr z piaskiem, a w zimie minus 40 stopni i także wiatr, ale tym razem ze śniegiem).

Dzięki Andrzejowi trafiliśmy do Biura Rosyjskiej Służby AA, gdzie przyjęła nas Olga, bardzo sympatyczna, energiczna i konkretna dziewczyna, etatowa pracownica Biura oraz nasz stary znajomy, mówiący po polsku – Feliks. Od Olgi kupiliśmy nieco rosyjskojęzycznej literatury i dowiedzieliśmy się przy okazji, że na terenie Rosji powstały już pierwsze grupy AA w więzieniach (Petersburg, Jekaterynburg i Czyta). Później wizyta u Wasilija, który w 1990 roku był u nas w Strzyżynie na Krokach 1-3, nadal nie pije, a obecnie ma swoją firmę, wydaje literaturę dotyczącą problematyki uzależnień i zdrowienia. Obiad, krótki spacer po zaśnieżonych ulicach osiedla przy padającym śniegu z deszczem i trzeba było spieszyć się z powrotem na lotnisko. Przez Ałma-Atę dolecieliśmy do Pawłodaru.

Następnego ranka pojechaliśmy do karnej kolonii, w której mieliśmy przez tydzień pracować. Spotkaliśmy tam naszych gospodarzy – komendanta kolonii płk. Tarbeka Karakuzinowa oraz dr Olega Jermołajewa – szefa służby zdrowia „kolonii”. Dowiedzieliśmy się, że większość więźniów tej kolonii (a jest ich tam około 2 tysięcy) to alkoholicy lub narkomani, którzy popełnili jakieś przestępstwo i skierowani tu zostali w celu odbycia „leczenia”. Tych właśnie

ludzi mieliśmy przekonać, że są chorzy, że ich chorobę – alkoholizm można zatrzymać, i że wówczas będą mieli szansę na powrót do normalnego życia.

Cały czas nurtowało mnie jednak pytanie – jak będziemy to robić? Jakich argumentów powinniśmy używać? Byłem jednak przekonany, że wszystko będzie przebiegało pomyślnie, bo przecież lata doświadczeń, zarówno moich jak Grażyny i Felka, zrobią swoje.

Wkrótce w towarzystwie naszych sympatycznych opiekunów przekroczyliśmy kolejne ogrodzenia i punkty kontrolne, żeby znaleźć się w ogromnej sali (hali), gdzie oczekiwało nas ponad stu więźniów. Od czego zacząć takie spotkanie? Odpowiedź mogła być tylko jedna – oczywiście od siebie. Opowiedzieliśmy więc kolejno o sobie, o swoich doświadczeniach, o celu naszej wizyty. Później trochę informacji o samym alkoholizmie, leczeniu oraz o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików.

Kolejny dzień naszego pobytu rozpoczęła wizyta u naczelnika służby medycznej w koloniach, który od dłuższego czasu „wybiera się” (jak na razie bezskutecznie) do Polski, żeby zobaczyć naszą służbę więzienną i lecznictwo uzależnień w zakładach karnych. Wizyta miała charakter bardzo formalny i nie dawała większych nadziei na współpracę. Na szczęście następne spotkanie z przedstawicielami miejscowego MSW, którzy już byli w Polsce (odwiedzili w styczniu nasz ośrodek w Instytucie Psychiatrii i Neurologii) pozwoliło uwierzyć, że jednak mamy sprzymierzeńców na „wysokich szczeblach” i że szanse na współpracę są duże. Co najważniejsze, to podczas tego spotkania uzyskaliśmy zgodę na zorganizowanie mityngu AA na terenie kolonii. Po południu kontynuowaliśmy zajęcia z więźniami.



Nadeszła niedziela i wydawało się, że będziemy się nudzić, bo więźniowie zajęci są swoimi sprawami (odwiedziny, pranie itp.) a błoto, woda i śnieg na ulicach uniemożliwiają spacer po mieście. Tymczasem doszło do planowanej wizyty w miejscowej rozgłośni radiowej, gdzie mówiliśmy przez 45 minut o alkoholizmie i jego leczeniu oraz odpowiadaliśmy na liczne telefony. Ponieważ nie udało nam się zorganizować oficjalnego spotkania z miejskimi narkologami i ich pacjentami postanowiliśmy zorganizować spotkanie na własną rękę. Ogłoszenie o miejscu i terminie spotkania podaliśmy przez radio. Ciekawiło nas bardzo, jaki będzie odzew. Niedzielne popołudnie spędziliśmy w mieszkaniu pani Kozłowskiej, gdzie zebrała się grupa miejscowych Polaków. Spotkanie miało ciepły i rodzinny charakter. Większość osób (wśród nich było troje lekarzy) ma kontakty z krajem swoich przodków i starają się, aby ich dzieci uczyły się języka polskiego a nawet studiowały w Polsce.

Poniedziałek rozpoczęła poranna wizyta w kolonii. Po moim krótkim wprowadzeniu Felek opowiedział o Programie 12 Kroków i zaproponował mityng AA dla chętnych spośród więźniów. Na sali pozostało kilka osób, a ja wyjaśniłem obecnym na spotkaniu lekarkom, że w zamkniętym mityngu AA uczestniczą wyłącznie alkoholicy. W końcu w towarzystwie lekarzy opuściłem salę i w pomieszczeniach przygotowywanych na oddział odwykowy opowiadałem o swoich doświadczeniach ze współpracy z AA. W tym czasie Felek wraz z Grażyną prowadzili pierwsze spotkanie grupy AA, która przyjęła nazwę „Ratownik”.

Wieczorem do miejsca naszego zakwaterowania zaczęły napływać tłumy ludzi. Przyszło tak wiele osób, że po krótkim wprowadzeniu musieliśmy dokonać podziału na trzy grupy. Grażyna poprowadziła spotkanie osób z problemem alkoholu lub narkotyków wśród bliskich, ja spotkałem się z profesjonalistami i dziennikarzami, a Felek pozostał z alkoholikami i po wykładzie zorganizował mityng AA. Grażyna z Felkiem umówili się na spotkania na dzień następny, a ja usiłowałem nakłonić do współpracy narkologów miejskich i więziennych. Umówiłem się także z pawłodarskimi narkologami na szkolenia w Polsce oraz przekazałem im trochę literatury.

W ostatnim już dniu naszego pobytu odbyły się w Pawłodarze trzy mityngi: jeden rano na terenie kolonii, po południu mityng Al-Anon „Nadzieja i miłość” a wieczorem mityng grupy AA „Nadzieja” w pensjonacie „Germanicica”, w którym mieszkaliśmy.

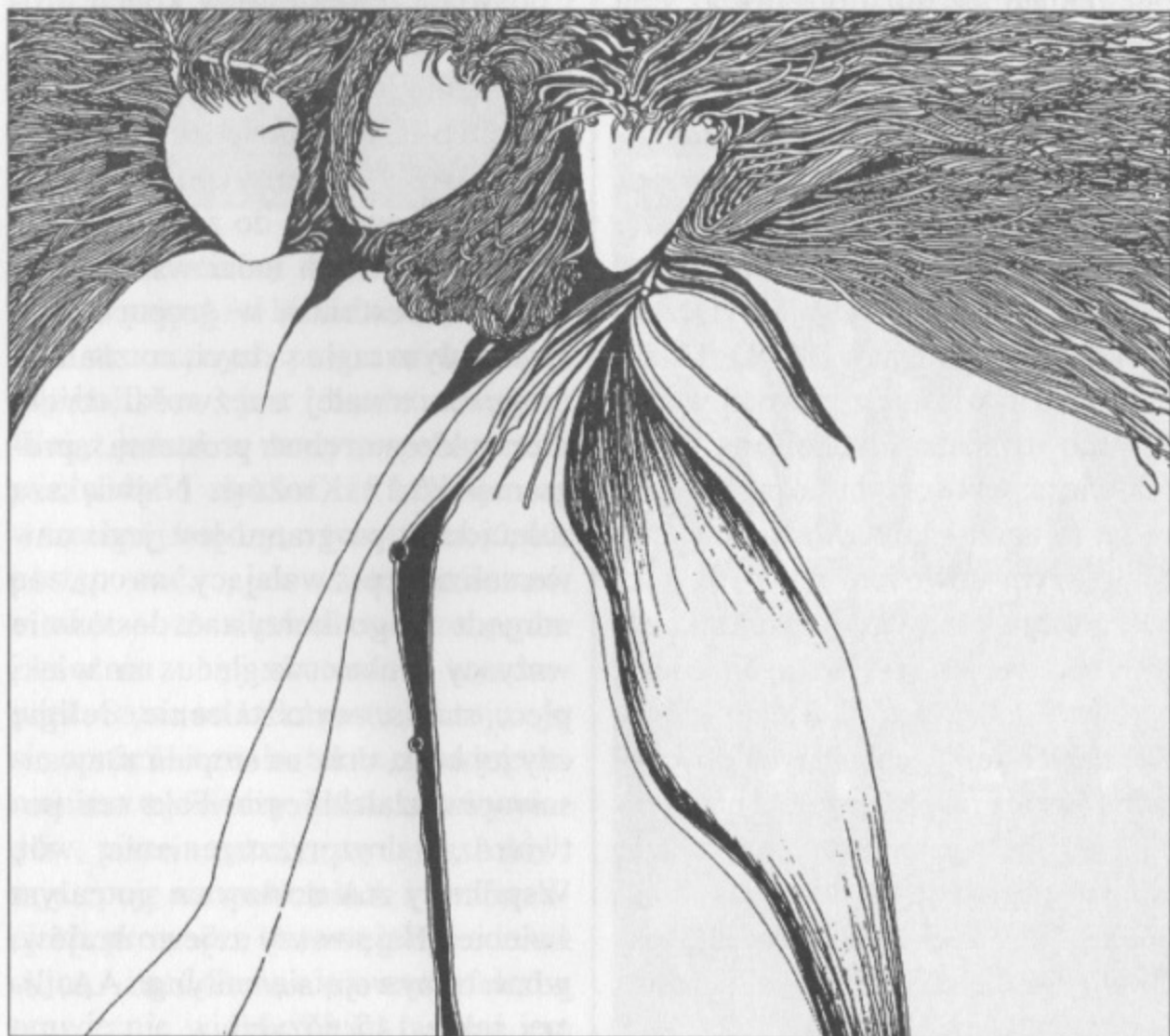
Następnego dnia rano poleciliśmy do wiosennej i słonecznej Alma-Aty, która bardzo kontrastowała z groźnym Pawłodarem, gdzie temperatura rano dochodziła nawet do minus 15-20 stopni, ulicami w ciągu dnia spływała woda z roztopionego śniegu, a chodniki, dzięki ubitemu śniegowi, wznosiły się

miejscami na metr powyżej poziomu jezdni. Dzień w Alma-Acie spędziliśmy również pracowicie. Odbyło się spotkanie z polskim konsulem p. Jackiem Multanowskim, który zadeklarował pomoc w naszych działaniach oraz z p. Anną Minkiewicz, która obecnie pracuje w Biszkeku jako przedstawiciel międzynarodowej organizacji charytatywnej (ACT in Central Asia) i jest żywo zainteresowana współpracą z nami oraz wszelką działalnością zmierzającą do poprawy warunków panujących w więzieniach.

Kolejny i już ostatni etap podróży to Moskwa, gdzie spotkał nas wypróbowany przyjaciel dr Aleksiej Czistiakow. Dzięki niemu odwiedziliśmy oddział odwykowy w XIX szpitalu oraz Amerykańsko-Rosyjskie Centrum „Wyzdrowienie”. Obie placówki tak jak i my w Polsce wykorzystują w swojej pracy elementy Programu Dwunastu Kroków AA.

Przed powrotem do Warszawy zdążyliśmy jeszcze odbyć krótki spacer po Arbacie i w ten sposób poddychać prawdziwą Moskwą.

Wróciliśmy do Warszawy zmęczeni, ale z uczuciem zadowolenia. □

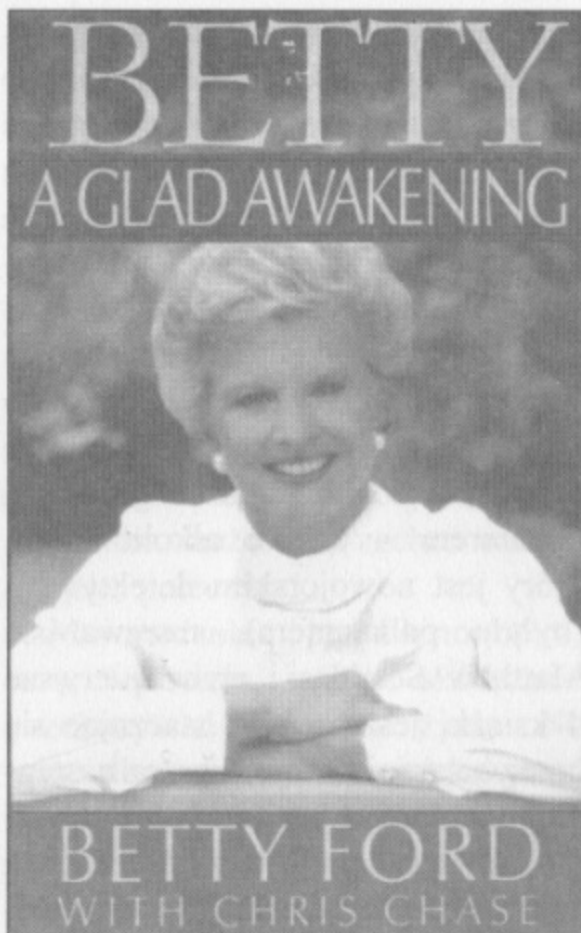


„MIĘKKA” PROFILAKTYKA

Marzenie działaczy trzeźwościo- wych, że pewnego dnia ludzie przestaną w ogóle używać alkoholu i w związku z tym przestaną się uzależniać i chorować na alkoholizm, a państwo będzie mogło zlikwidować placówki odwykowe jest totalnie nie- realne. I to nie tylko dlatego, że są reklamy piwa i sklepy monopolowe. Bez reklam też dużo piliśmy.

Żyjemy w kulturze używania al- koholu, tak jak żyjemy w kulturze pewnych obyczajów, pewnej religii, upodobań do potraw i przyzwyczajęń do ról życiowych. Kultura zmienia się, owszem, ale w tempie żółtwa. Zresztą alkoholu ludzie nie używają wyłącznie z kulturowych nawyków! Myślę wręcz, że to właśnie z powodu wyjąt- kowego działania alkoholu na mózg człowieka, wytworzyła się przez tysią- ce lat ta nasza „kultura alkoholowa”. Najlepszym dowodem na to, że taki był porządek przyczynowoskutkowy w tej sprawie jest fakt, iż zupełnie inne narody, o innej historii, innym klima- cie, innych religiach i innych obycza- jach również należą, razem z nami, do tejże alkoholowej kultury. A wszędzie tam, gdzie ludzie używają alkoholu, mniejszy lub większy ich procent wpa- da w nałóg. Nie jesteśmy zatem żad- nym wyjątkiem.

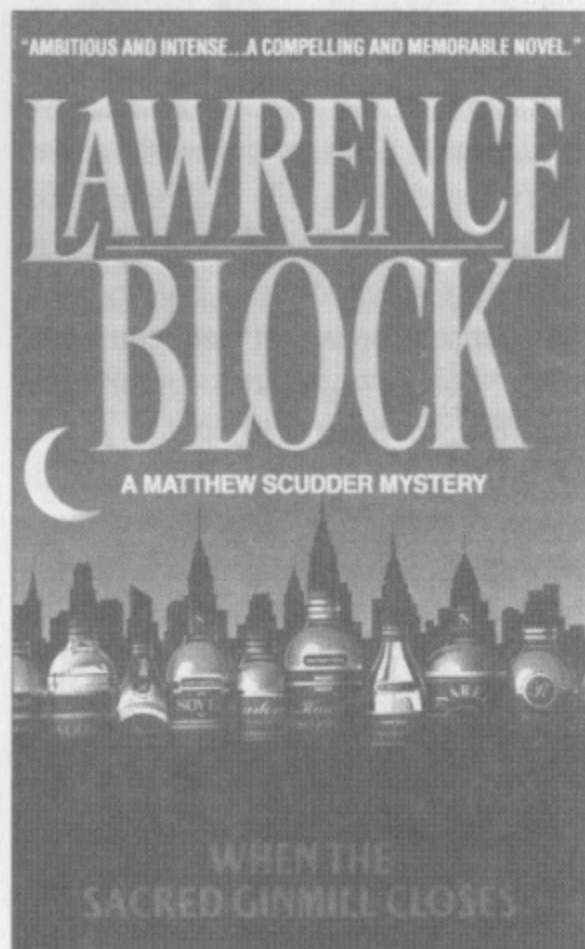
Już też nie jesteśmy niechlubnym wyjątkiem, i na ogół zgadzamy się, że alkoholizm jest chorobą, którą można leczyć. Od Amerykanów i na amerykańskich książkach nauczyliś- my się metod terapii i chociaż trochę to po swojemu popsuliśmy, a nie- którzy lubią sobie przypisywać auto- rstwo cudzych teorii, przemyśleń i doświadczeń, ale to w końcu dro- biazg. I tak wiadomo o co chodzi. Najważniejsze jest to, że dziś fak- tycznie blisko połowie leczących się alkoholików umiemy pomóc prze- stać pić i powrócić do zdrowia. Naj- więcej jest takich ludzi wśród tych, którzy uczestniczą w grupach AA, a w każdym razie są to ci, co znaleźli drogę do trwałej trzeźwości dzięki niezwykłemu, choć prostemu „pro- gramowi” 12 Kroków. Największą zaletą tego programu jest jego uni- wersalizm, pozwalający na to, że mogą z niego korzystać dosłownie wszyscy – bez względu na wiek, płeć, status, wykształcenie, religię czy jej brak, oraz na stopień zaawan- sowania uzależnienia. Fakt ten po- twierdza rozprzestrzenienie się Wspólnoty AA dosłownie po całym świecie. Najnowszy rejestr krajów, gdzie odbywają się mityngi AA, li- czy sobie 145 pozycji.



Fakt, że mamy w Polsce półtora tysiąca grup AA i kilkadziesiąt względnie skutecznych programów terapii alkoholików, jest bardzo ważny. Wciąż jednak w naszym społeczeństwie widać i słycać, że brakuje powszechnej wiedzy, o tym co robić, jak postępować, jak interweniować, a także – że alkoholizm to choroba i można z niej skutecznie wyzdrowieć. Sama od kilkunastu lat zajmuję się oprócz leczenia, także upowszechnianiem tej wiedzy. Udzielam wywiadów, piszę artykuły, wydaję „Arkę”, występuję na spotkaniach i konferencjach, prowadzę otwartą grupę edukacyjną – i co? Sama nie wiem, efektów prawie nie widać. Wciąż więcej jest

ludzi, którzy nic nie wiedzą, nic nie rozumieją i najchętniej alkoholików posyłałoby do kamieniołomów niż tych, którzy wiedzą, że uzależnienie można i trzeba powstrzymać – no i jak to zrobić.

Podczas swego niedawnego pobytu w Stanach rozmawiałam o tym z amerykańskimi specjalistami zajmującymi się podobną działalnością. Są oni zdania, że w ich kraju najwięcej dla upowszechnienia nowoczesnej wiedzy o alkoholizmie i sposobach na wytrzeźwienie zrobili nie autorzy podręczników ani kliniczni pracownicy odwyku czy działacze, lecz po pierwsze żona prezydenta Betty Ford, która publicznie powiedziała o swoim



alkoholizmie i założyła fundację, a następnie ośrodek pod San Diego, gdzie odbywają kurację gwiazdy z Hollywood. A po drugie, cała plejada znanych gwiazd filmu, sportu i estrady, którzy zaczęli publicznie mówić o swych problemach z alkoholem i narkotykami, jeździć na leczenie i dzielić się swym doświadczeniem z odzyskiwania trzeźwości. Wszystko to zdarzyło się w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych i od tamtej pory zdecydowanie więcej ludzi zaczęło wierzyć w leczenie, a ci co mają problem, na ogół szybciej do leczenia „dojrzewają”.

Dalej, ogromną robotę edukacyjną zrobił serial telewizyjny pt. *A Day At a Time*, który na ogólnamerykańskim kanale ABC szedł przez ponad 4 lata codziennie o 18.00 (a potem był kilkakrotnie powtarzany we fragmentach). Bohaterem był policjant alkoholik, który jest po leczeniu i biega kilka razy w tygodniu na mityngi AA, ma sponsora oraz sam jest sponsorem kilku kolegów, razem przerabiają program, uczą się medytować, jeżdżą na aowskie maratony, od czasu do czasu przeżywają czyjaś „wpadkę”, pomagają sobie wzajemnie, odwiedzają detoksy w publicznych szpitalach – a oprócz tego toczy się żywa akcja fabularna, związana z pracą w pewnym komisariacie w niedużym mieście.

Pojawiać się też zaczęły filmy fabularne, które czasem trafiają i do nas. Niektóre traktujemy wręcz jako

„pomoc edukacyjną”, jak na przykład amerykański film telewizyjny „Rozdarte dusze” czy przegrane z kaset komercyjnych „Na imię mam Kate”, lub „Gdy mężczyzna kocha kobietę” czy „Pocztówki znad krańców”.

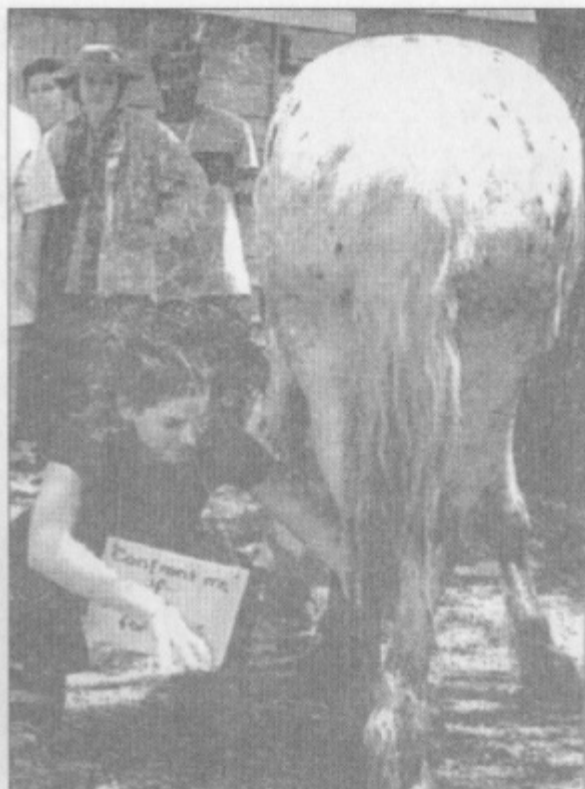
Jeden z amerykańskich znajomych wspominał o kryminałach niejakiego Lawrence’a Blocka, całkiem niezłych skądinąd, a w dodatku z głównym bohaterem – znowu alkoholikiem, który jest nowojorskim detektywem (byłym policjantem), nazywa się Matthew Scudder i przez pierwsze 4 książki jeszcze pije, staczając się coraz bardziej na dno, a przez następne 8 tomów już jest trzeźwy i chodzi na mityngi AA. Przeczytałam kilka książek z tej serii i nie mam wątpliwości, że autor musi bardzo, ale to bardzo dobrze rozumieć problem oraz program AA. Opowieści o mroźnych krew w żyłach kryminalnych przygodach Scuddera przeplatane są gęsto jego mityngami, rozważaniami o pićiu i życiu, spotkaniami z Jimem sponsorem oraz rozmowami z innymi trzeźwiejącymi przyjaciółmi. Waleorem tych kryminałów jest może nie sama zagadka i jej rozwiązanie, lecz warstwa obyczajowa związana z tym, jak to współczesny 40-letni mężczyzna żyjąc wśród stu tysięcy barów na Manhattanie i wśród ośmiu milionów pijących ludzi, może jednak utrzymać trzeźwość.

Lawrence Block nie jest może zbyt znany, ale John Grisham jest znany

nawet u nas, bo tłumaczy się jego prawnicze sensacje błyskawicznie na polski. Polecam przedostatnią jego książkę, pt. „Testament”, której bohater, jak zwykle adwokat, tym razem został upostaciowiony jako... pacjent ekskluzywnego ośrodka terapii uzależnień, który po leczeniu podejmuje się dość niezwyklej misji i ma oczywiście wiele przygód, łącznie z nawrotem choroby. Więcej nie opowiem, bo może ktoś zechce sam tę książkę przeczytać.

Moim zdaniem, przez kino, literaturę, telewizję, można skutecznie przekazywać wiedzę o życiu. No więc dlaczego by nie przekazywać wiedzy o tym, że od czasu, gdy ludzie zaczęli zdrowieć z alkoholizmu, ta choroba przestała być problemem beznadziejnym. Myślę, że to jest lepsza profilaktyka od umoralniających pogadarek i straszenia marnością wątroby. □

Ewa Woydyłło



Główną rolę w filmie „28 dni” gra Sandra Bullock (na zdj.). Film opowiada o leczeniu odwykowym w ośrodku Sierra Tucson w Arizonie, gdzie od 1991 roku stosuje się „hippoterapię” uzupełniającą psychoterapeutyczny program leczenia uzależnień. Podobny program – wraz z własną stajnią i końmi – otwarto też w Caron Foundation w Pensylwanii. Jeden z instruktorów, terapeuta David Russel z Caron mówi: „Większość alkoholików i narkomanów, a także uzależnionych od jedzenia i seksu to ludzie zablokowani emocjonalnie. Obcowanie, obsługa i oswojenie się z końmi ułatwia proces rozbudzenia ufności i wiary w bezpieczne relacje. To najlepszy początek powrotu do zdrowia, zwłaszcza dla młodzieży.” (Chicago Tribune, Parade, 28 maja 2000)

PS. Pomyślałam sobie, że warto powiedzieć o tym kasom chorych, może dadzą pieniądze na konie przynajmniej dla młodzieżowych ośrodków leczenia uzależnień?

E.W.

WAŻNE TO JE, CO JE MOJE...

Ongiś, kiedy to jeszcze panował w naszym kraju ucisk władzy totalitarnej, pewien mój znajomy profesor, doktor nauk wszelkich, dziennikarz i pedagog (z odebraniem prawem wykonywania jakiegokolwiek z wyżej wymienionych zawodów za wywrotowe poglądy) zamieszkujący wytworną dzielnicę willową Wrocławia, wytoczył był proces sądowy swemu sąsiadowi, który to posiadał małe stadko kur i jednego koguta. Sprawa tyczyła głośnego piana tegoż ostatniego. Kogut budził Profesora bladym świtem, wczesnym rankiem wbrew Jego woli pospania sobie dłużej, na przykład do 7.30.

Proces toczył się przewlekle (jak to w sądzie), ale za to zakończył się zwycięstwem koguta i jego właściciela. Profesor został okrzyknięty dziwakiem, człowiekiem konfliktowym oraz nieprzystosowanym społecznie a zwycięski sąsiad, ażeby uczcić swą wygraną, dokupił jeszcze dwa, dodatkowe koguty, które teraz dawały ranny koncert na trzy głosy.

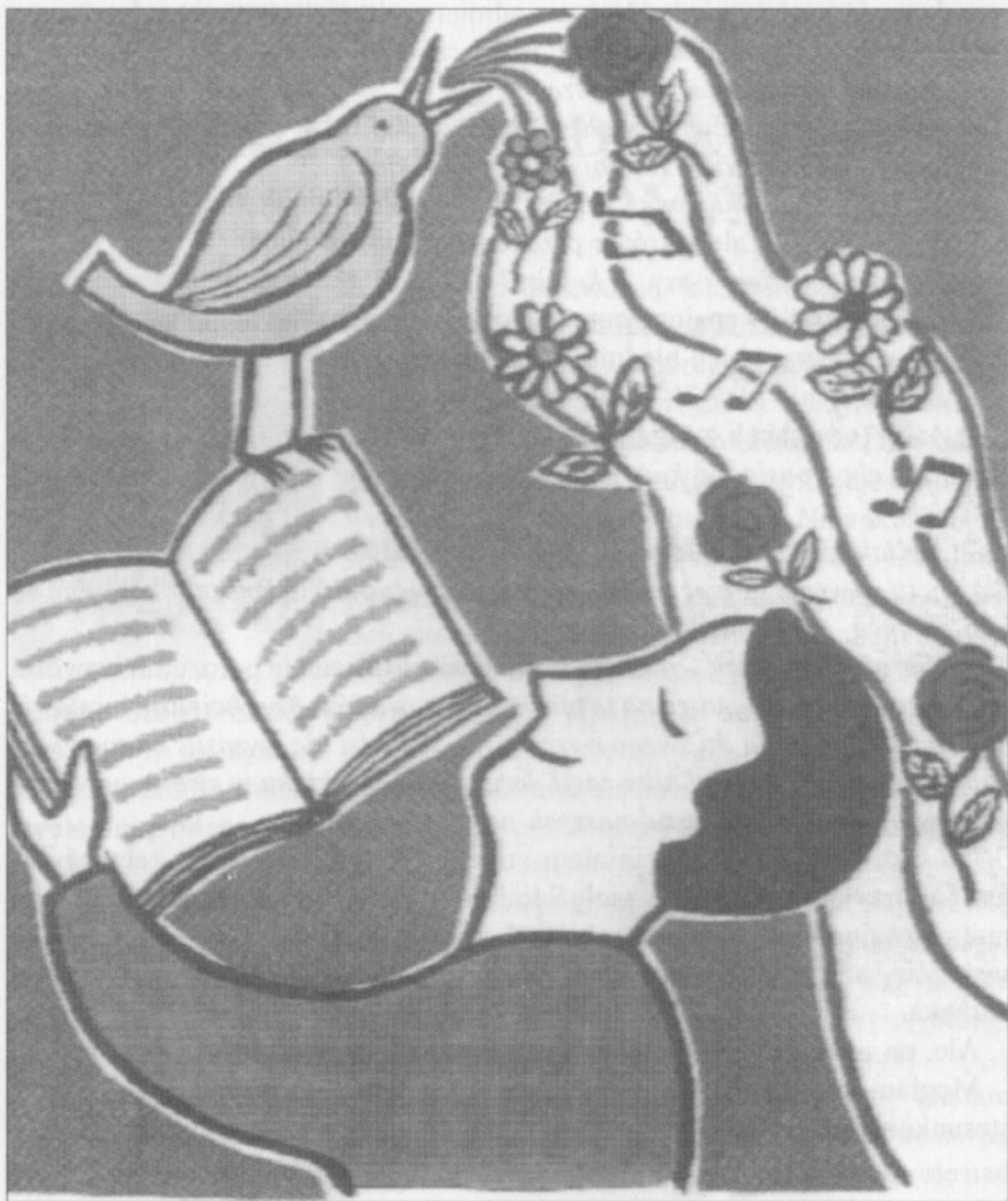
Zdesperowany Profesor sprzedał piękną willę we Wrocławiu i przeniósł się do Opola z nadzieją, że tam będzie mógł spać jak długo zechce. Ale niestety, omylił się... Musiał się w końcu dostosować do woli kogutów, bo gdyby toczył swoją walkę i procesy dalej to pewnie skończyłyby z etykietką niebezpiecznego „czuba” na oddziale zamkniętym pobliskiego Szpitala dla Psychicznie i Nerwowo Chorych.

Ta historia przypominała mi się podczas wakacyjnego pobytu w małej szwedzkiej miejscowości Surahammar. Był to mój pierwszy, dłuższy pobyt za granicą. Cały pierwszy dzień nie mogłam się nadziwić czystości miasteczka: małym, kolorowym domkom wśród drzew, przystrzyżonych traw i kwiatów. Drugi dzień wypełniony był zdumieniem, że w Surahammar nie ma w ogóle bram ani furtek do tychże posiadłości. A w trzecim dniu zaczął ogarniać mnie dziwny niepokój. Tu działo się coś niezrozumiałego dla mnie... Jeszcze nie wiedziałam co.

Olśnienie przyszło czwartego dnia. To „coś” niepokojące mnie, niezrozumiałe, dziwne, to była po prostu ...cisza.

Uświadomiłam sobie, że od czterech dni nie słyszę ani wycia, ani ujadania psów, ani pisku, ani wrzasku dzieci, ani gdakania kur ani piania kogutów.

Zdumienie moje zaczęło graniczyć z lękiem. No, bo to nie jest przecież normalne! Zaraz zapytałam znajomych, którzy mnie gościli:



– *Stuchajcie, czy tutaj ludzie nie mają psów, dzieci, kur, kogutów, tudzież innej zwierzyny domowej?*

Znajomi popatrzyli na mnie dziwnie, jak się patrzy na osobę zdradzającą objawy pomieszania umysłu, po czym cicho i spokojnie odpowiedzieli:

– *Ludzie mają tu wszystko...*

– *To dlaczego nie słysząc, na przykład, ujadaniu psów?* – zapytałam podchwytliwie.

– *I po cóż miałyby ujadać?* – tu na odmianę zdumienieli się moi znajomi – *psy są chowane od szczeniaka do przyjaźni z człowiekiem.*

– *A dzieci? Wcale ich nie słyszę.*

– *Są wakacje, część wyjechała, a te dzieciaki, które zostały są na kortach tenisowych, na basenach, na boiskach piłkarskich...*

– *To wy, wy w takiej małej miejscinie macie to wszystko?* – przerwałam z niedowierzaniem, ale wkrótce przekonałam się, że mają!

– *Dobrze, to dzieci i psy. A koguty?*

– *Co „koguty”?* – znajomi coraz bardziej niepokoili się o stan mego umysłu (było to widoczne w ich bledniejących licach).

– *Dlaczego nie pieją?* – kontynuowałam swój wywiad.

– *Aaa.. (odetchnęli z ulgą). Koguty pieją tutaj jak na całym świecie, tylko jeśli ktoś chce posiadać kury i koguty to ma fermę z daleka od zabudowań ludzkich.*

– *Ale jak nie chce mieć od razu fermy tylko kilka kur i jednego koguta, tak dla jaj, to co wtedy? Przecież działka jest jego własnością i może sobie robić na niej co chce* – wywodziłam swą filozofię.

– *Nie, nie. To nie tak* – znajomi uśmiechali się do siebie porozumiewawczo.

– *Owszem, mogą, ale muszą na to mieć zgodę sąsiadów. My chcieliśmy wstawić ul z rodziną pszczelą do swego ogrodu, ale sąsiedzi nie wyrazili na to zgody. I rozumiemy ich. Z jakiej niby racji, leżąc sobie na leżaku w swoim ogrodzie, mieliby opędzać się stale od naszych pszczół?*

Na taką odpowiedź zbaraniałam zupełnie. I tylko drżałam, żeby objaw ten nie przyjął postaci fizycznej. Sami pomyślcie, ile kłopotu sprawiłabym moim znajomym! Musieliby biegać zaraz z prośbami do okolicznych sąsiadów, ażeby ci zezwolili na pobyt w ich ogrodzie jednego, małego baranka.

Ale, na moje szczęście objaw zbaranienia nie przyjął postaci fizycznej.

Mogłam jeszcze dwa tygodnie dziwić się tysiącom rzeczy i spraw oraz stosunkom społecznym panującym w małym, cichym Surahammar. □

PS.

Jest późny, sobotni rano. Przebrzmiały już wszystkie melodie: piski, wycia, szczekania, gdakania oraz piania autoalarmów w samochodach moich sąsiadów, którzy porozjeżdżali się do prac, czy gdzie tam... Mogę sobie nareszcie uciąć spokojną drzemkę. Tylko czy aby na pewno?

Lusia

JAK POMÓC DZIECKU (I RODZICOM)?



Narkotyki przerażają tak bardzo, że wolimy o nich nie wiedzieć i „przymykać oczy” na oczywiste sygnały, że coś niedobrego dzieje się z naszym dzieckiem. Nagle przynosi gorsze oceny, spóźnia się do domu, opuszcza zajęcia pozalekcyjne, izoluje się od domowników, jest drażliwe i wykazuje trudności w kontaktach z innymi osobami. Niepokoi nas to wszystko, ale zaobserwowane symptomy wolimy interpretować w kategoriach problemów okresu dojrzewania, na przykład zawodów emocjonalnych czy reakcji na niepowodzenia w szkole. Dopusz-

czamy wszelkie możliwości z wyjątkiem jednej – to narkotyki. Nie ma nic gorszego w tej sytuacji niż przymykanie oczu. Taka postawa ignorująca faktyczne źródło zmiany zachowań rozzuchwala nasze dziecko, które czuje się zwolnione z odpowiedzialności za swoje działania. W miarę nawarstwiania się problematycznych zachowań naszego dziecka zaczynamy wreszcie reagować. Wzmagamy kontrolę, prosimy, a następnie zaczynamy karać, stajemy się agresywni, czasem szantażujemy i zamartwiamy się, a kiedy nic nie pomaga, czujemy się coraz bardziej bezradni, zdezorientowani i przerażeni. Tak oto, nie zdając sobie z tego wcale sprawy, popadliśmy w bardzo podstępą dolegliwość, zwaną współuzależnieniem.

Współuzależnienie dotyczy każdej osoby, która pozostając w bliskim związku z osobą uzależnioną, poddana jest destrukcyjnemu wpływowi jej zachowań, traci zdolność podejmowania samodzielnych decyzji i kontrolę nad własnym życiem. Ofiarami współuzależnienia są przeważnie rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, czasem przyjaciele.

Do czego prowadzi współuzależnienie i czy jest to choroba? Specjaliści twierdzą, że nie jest to choroba, jest to tylko reakcja na nienormalne zachowanie. Współuzależnienie wywołuje jednak choroby i poważne zmiany we wszystkich dziedzinach życia, obejmując fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe jego aspekty. Matka lub ojciec osoby uzależnionej, odczuwając nieustannie lęk o dziecko, poczucie winy, wstydu, krzywdy, bezradność

i rozpacz, znajduje się pod wpływem nieustannego stresu, który przyczynia się do powstania różnorodnych dolegliwości: bezsenności, migrenowych bólów głowy, nadciśnienia, choroby wrzodowej, arytmii serca. Trudności w sferze społecznej dotyczą niekorzystnych zmian w kontaktach z innymi ludźmi: kłopotów w pracy, odcięcia się od dawnych znajomych, w obawie przed ujawnieniem wstydlwego problemu, konfliktów ze współmałżonkiem i innymi dziećmi. Całkowite skupienie na problemie jednego dziecka dezorganizuje życie całej rodziny. Dlatego można uznać, że całą rodzinę dotyka współuzależnienie. Nawet jeśli współuzależnienie nie jest chorobą w sensie medycznym, to wymaga specjalistycznej pomocy.

Jaką pomoc może otrzymać rodzina, borykająca się z problemem narkomanii? Pomoc dotyczy kilku, wzajemnie ze sobą powiązanych elementów. Pierwszy z nich to edukacja. Wiadomo, że rzetelna wiedza jest czynnikiem nieodzownym, jednym z najpotężniejszych narzędzi, które można użyć w procesie zdrowienia. Cała rodzina musi uświadomić sobie, czym jest uzależnienie, poznać jego mechanizmy i dynamikę, widzieć je w kategoriach pewnego procesu, z dającym się przewidzieć przebiegiem i skutkami, czyli, inaczej mówiąc, uzależnienie jest chorobą chroniczną, przewlekłą i nieleczone prowadzi do śmierci. Z wyjątkiem skutku śmiertelnego, powyższa charakterystyka dotyczy także współuzależnienia.

Jednym z najważniejszych elementów pracy ze współuzależnionymi członkami rodziny jest pomoc w uświadomieniu sobie i przyznanie, że są bezradni wobec uzależnienia własnego dziecka i przestali kierować własnym życiem, czyli odwzorowanie Pierwszego Kroku AA, przeniesione na grunt współuzależnienia. Konfrontujemy rodziców z trudną do przyjęcia prawdą, że wszyscy jesteśmy bezsilni wobec innych, wobec tego, co czują, myślą, mówią, wreszcie robią, lub czego nie czują, nie myślą, nie mówią i nie robią, a chcielibyśmy, żeby robili. Uświadomienie sobie tej prawdy powoduje, że przestajemy walczyć o to, co jest niemożliwe do osiągnięcia. Daje nam to możliwość skupienia się na tym, co możemy zmieniać i na co mamy wpływ. Przyznanie się do bezradności wobec innych daje nam paradoksalnie siłę do zmieniania siebie i swojego życia. Uczenie się kolejnych kroków, słuchanie historii innych osób, dzielenie się własnymi doświadczeniami, poczucie wspólnoty i wsparcia, także medytacja (o której później), to wszystko jest pracą według *Programu Dwunastu Kroków*. Praca według *Programu* to praca nad zmianą sposobu myślenia, a co za tym idzie twórcze rozwiązywanie problemów. To nowe spojrzenie na świat powoduje powstanie nowego stylu życia, które w wyniku tych zmian staje się spokojniejsze, bogatsze, pełniejsze, po prostu bardziej szczęśliwe. Trudno jest wytłumaczyć, jak działa *Program Dwunastu Kroków*

i dlaczego jest skuteczny, komuś, kto nigdy nie miał z nim do czynienia. Myślę, że najbliższa prawdy o tej metodzie jest metafora niewidzialnej łodzi: *Stoimy nad brzegiem morza. Gdzieś niedaleko nas jest wyspa o nazwie „Spokój Ducha”. Na niej możemy znaleźć radość, szczęście i spełnienie. Dzieli nas jednak od niej wzburzone morze. Jak się tam dostać? Nieszczęśliwi, chodzimy bezradnie po brzegu, ponieważ naszym największym pragnieniem jest tam się dostać, ale nie mamy pomysłu, jak to zrobić. Nagle widzimy grupę ludzi siedzących na plaży i machających rękami, jakby wiosłowali, ale nie możemy dostrzec ani łodzi, ani wiosła. Zapraszają nas, żebyśmy wiosłowali z nimi, ale tylko wzruszamy ramionami, bo wydaje się nam to bezsensowne. Znowu chodzimy po plaży i ciągle szukamy możliwości dopłynięcia na naszą wymarzoną wyspę. Kiedy już jesteśmy bardzo zmęczeni i zrozpaczeni, a ludzie na plaży ciągle wiosłują i, co nas dziwi, wyglądają na szczęśliwych, decydujemy się też usiąść i wiosłować razem z nimi. „Nie widzimy żadnych wiosła” – skarżymy się. „Nic nie szkodzi” – odpowiadają – „zobaczycie”. I tak się dzieje. Kiedy zaczynamy wiosłować, nagle dostrzegamy i wiosła i łódź, i dopiero wtedy wiosłujemy z zapalem, czując wspólnotę z tymi ludźmi, którzy wiosłują z nami. Czujemy spokój, radość i szczęście. To, czy dostaniemy się kiedykolwiek na wyspę, przestało mieć znaczenie.*

Na tym właśnie polega siła *Programu*. On działa. W trakcie jego realizacji uświadamiamy rodzicom ich błędne metody postępowania z uzależnionym i sugerujemy wypracowanie sposobów zmiany swoich niekorzystnych przyzwyczajzeń na takie, które będą sprzyjały procesowi zdrowienia, aby go nie spowalniać, albo wręcz blokować. To jest długotrwały proces, w trakcie którego rodzice uczą się postępowania z objawami współuzależnienia, uczą się je rozpoznawać i właściwie modyfikować swoje zachowanie. Ważnym rozdziałem pracy w grupie jest praca nad uwolnieniem się od poczucia winy, lęku, wstydu, krzywdy, ponieważ te emocje w znaczny sposób zaburzają relację z uzależnionym. Szczególny nacisk kładziemy na uświadomienie rodzicom, jakie mają prawa, (a nie tylko obowiązki), jakie mają potrzeby i uczymy otwartości w zaspokajaniu tych potrzeb bez poczucia winy, a więc uczymy rodziców koncentracji na sobie samych, a nie tylko na dzieciach. To jest bardzo trudna część pracy w grupie. Rodzice jakby zapominają, że są potrzebującymi, czującymi ludźmi, że mają prawa, których nikomu nie wolno naruszać. Tak są skupieni na problemach dziecka, że całkowicie zaniedbują siebie. Realizują schemat całkowitego poświęcenia się dla dziecka, często kosztem najwyższych wyrzeczeń. Niełatwo jest ten schemat zmienić, ale w interesie samych rodziców trzeba to zrobić, bo prawda jest taka, że dziecko takiego poświęcenia nie potrzebuje. Prawda ta jest trudna do przyjęcia dla większości rodziców. Tylko rodzic silny, bez niedoborów emocjonalnych,

który realizuje się we wszystkich dziedzinach życia, jest dla dziecka odpowiednim wzorem. Także tylko rodzic świadomy, silny i konsekwentny jest w stanie przeciwstawić się narkomanii swojego dziecka. Rodzic sfrustrowany, poświęcający się i nieszczęśliwy jest dla dziecka jak najgorszym, bo bezradnym, wychowawcą. Uczestnicząc w grupie, rodzice zmieniają postawę wobec dziecka i samych siebie na taką, która wspomaga proces leczenia całej rodziny z uzależnienia i współuzależnienia.

Jednym z najważniejszych elementów pracy grupowej nad problemami uzależnienia według *Programu* jest uczenie rodziców, jak mogą pomagać sobie w trudnych sytuacjach, co mogą zrobić, żeby przetrwać kryzys i osiągnąć uspokojenie i wyciszenie. Niezawodną metodą, którą z powodzeniem stosują uczestnicy grupy, jest relaksacja (medytacja). Poświęcamy jej na każdym spotkaniu około 45-75 minut. Relaksacja polega na uspokojeniu umysłu, co odczuwane jest jako ogólne odprężenie, wewnętrzne wyciszenie, oderwanie od problemów, często błogi spokój. Charakterystyczną cechą tego stanu jest zmniejszenie aktywności mózgu z wartości powyżej 20Hz (herców czyli impulsów na sekundę) do poniżej 10Hz. Zwolnienie pracy mózgu powoduje obniżenie tempa oddychania, mniejsze zużycie tlenu, spowolnienie pracy serca i przemiany materii. Okazuje się, że taki stan jest bardzo korzystny dla naszego organizmu. Systematyczne medytacje łagodzą stany napięcia psychicznego, a także poprawiają pamięć, zdolność koncentracji i komfort psychiczny. Obok regenerujących oddziaływań, długotrwałe i systematyczne praktykowanie medytacji powoduje głębokie, pozytywne zmiany osobowości. Zwiększa dystans i tolerancję wobec trudności i problemów życiowych, pozwala lepiej zrozumieć siebie i innych, poprawia zdrowie, zwiększa poczucie wartości, akceptację własnej osoby i satysfakcję z życia. Osoby z problemem narkomanii w rodzinie, jak wspomniałam, są szczególnie narażone na długotrwały wyniszczający stres, który rujnuje zdrowie psychiczne i fizyczne. Możliwość wyciszenia umysłu, doznanie spokoju w ciągle odczuwanym cierpieniu, a także relaksacja organizmu i lepsze samopoczucie to elementy, które skłaniają rodziców do systematycznego praktykowania medytacji.

Oczywiście, oprócz wszelkich działań programowych, jednym z najważniejszych elementów w odczuciu wszystkich uczestniczących w spotkaniach grupowych rodziców jest fakt znalezienia się wśród ludzi, którzy przeżywają taki sam dramat obcowania z uzależnionym dzieckiem. Świadomość, że ktoś wygrał w tej walce, jest źródłem wielkiej nadziei dla rodziców, którzy dopiero starają się tego dokonać. Ale nie tylko nadzieję dostają rodzice uczestnicząc w zajęciach grupowych. Otrzymują także wsparcie, bezwarunkową akceptację, możliwość wyrzucenia z siebie, często po raz pierwszy, negatywnych emocji,

całego bólu, żalu i rozpacz. Odkrycie, że dziecko jest uzależnione, można porównać do diagnozy, że jest nieuleczalnie chore. W związku z tak trudną sytuacją rodzice często odczuwają ekstremalne emocje. W grupie mogą podzielić się swoimi odczuciami z innymi, odczuwającymi podobnie. To daje poczucie więzi i zrozumienia, daje też siłę.

Teraz oddajmy głos rodzicom, aby podzielili się z nami refleksją, dlaczego odczuwają potrzebę uczestniczenia w grupie wsparcia i co im to daje:

„Wcześniej nie miałam orientacji, że to jest aż tak poważny problem. Im więcej jestem podbudowana, tym bardziej staję się mocniejsza i jestem w stanie ten problem pokonać”. (Danuta)

„Czuję się lepiej, staram się być konsekwentna, uczę się i zmieniam swoje zachowania”. (Dorota)

„Osobiste, lepsze samopoczucie, wsparcie od innych osób”. (Grażyna)

„Tutaj dowiedziałam się o tym, czym jest narkomania. Uświadomiłam sobie co to znaczy. Spotkania pomagają mi w walce, bo wcześniej czułam się bezradna. Teraz jestem silniejsza psychicznie”. (Ewa)

„Jest to cenna i potrzebna inicjatywa, zwłaszcza, że jest prowadzona w języku polskim”. (Mariusz)

„Spotkania powodują, że podejmujemy działania, żeby walczyć ze skutkami brania narkotyków. Pozwalają wrócić do normalnego życia. Mam stanowczość w działaniu. Ważny jest kontakt z osobami w podobnej do mojej sytuacji”. (Regina)

„Grupa pomaga mi w zrozumieniu problemu narkotykowego oraz na jakim etapie uzależnienia jest moje dziecko. Daje mi poczucie, że nie jestem sama. Dodaje mi siły do walki z moim problemem”. (Teresa)

„Pozwala mi normalnie funkcjonować”. (Barbara)

„Uzyskuję dużo nowych informacji, jak postępować z dzieckiem i jak pomóc sobie. Potrafię się wyciszyć i bardziej świadomie podejść do tego problemu”. (Maria)

„Podniesienie poziomu edukacji, otwarcie oczu na popełnianie błędów w postępowaniu”. (Jurek i Irena)

Rodzicu! Jeśli niepokoi cię zachowanie twojego dziecka, jeśli straciłeś z nim kontakt emocjonalny, jeśli stało się aroganckie i drażliwe i wyraźnie cię unika, jeśli przynosi gorsze oceny, jeśli straciło zainteresowanie swoimi zajęciami,

jeśli jest agresywne, lub odwrotnie, apatyczne i przygnębione, jeśli zachowuje się „dziwnie” i wygląda „dziwnie”, to sygnał, że powinieneś zacząć dopuszczać do siebie myśl, że to mogą być narkotyki! To trudna chwila dla każdego rodzica. Często w tym momencie wali się cały nasz świat i tym można tłumaczyć fakt, że tak długo nie chcemy dostrzegać postępującego uzależnienia naszego dziecka. Twoją szansą na ratunek i szansą twojego dziecka jest to, że szybko dostrzeżesz fakty i przestaniesz im zaprzeczać.

Nie jest prawdą, że w narkomanię wpadają tylko dzieci z najuboższych, rozbitych i źle funkcjonujących rodzin (z tzw. marginesu społecznego). Narkomania może zdarzyć się w każdej rodzinie, nawet tej o najwyższym statusie społecznym. Twoja pozycja i pieniądze nie chronią cię przed tymi problemami. Narkomania jest bardzo egalitarnym zjawiskiem, tzn. dotyczy w równym stopniu wszystkich. W tym momencie bardzo jest ci potrzebna wiedza o narkotykach. Żeby wszystko prawidłowo zanalizować, musisz posiadać pewien zasób informacji. □

Grażyna Sobiczewska

Autorka została zaproszona przez Polish American Association, aby między innymi pomogła w zorganizowaniu i prowadzeniu grup wsparcia dla rodzin osób uzależnionych od narkotyków. Posiada zawodowe przygotowanie do pracy z uzależnieniami, a także osobiste doświadczenia, związane z problemem dotyczącym syna Kamila, który po kilku latach kontaktu z narkotykami podjął decyzję o leczeniu i odbył półtoraroczną kurację odwykową. Obecnie z powodzeniem studiuje psychologię w Warszawie. Autorka w Polsce przez kilka lat uczestniczyła w grupach dla rodzin osób uzależnionych, także jako współuzależniony rodzic. Jest mocno zaangażowana w pracę z rodzinami, cierpiącymi z powodu uzależnienia bliskich.

*moje życie to huśtawka
miłość
nienawiść
cierpienie
radość
chcę zwolnić
zobaczyć
przeżyć
wszystko co jest pomiędzy*

UMOŻLIWIĆ NIEMOŻLIWE

czyli jak sprawcom przemocy pomóc przestać ją stosować

Rozmowa z Markiem Prejznerem
pracownikiem Polish American Association, Chicago USA
Partner Abuse Intervention Program



Ewa Woydyłło: Od kiedy i z kim pracuje PAIP, czyli po polsku „program interwencyjny dla sprawców nadużyć” w rodzinie?

Marek Prejzner: Całkiem dobre tłumaczenie. Warto podkreślić, że chodzi nie tylko o użycie siły fizycznej wobec „partnerów”, lecz również dzieci, rodziców, teściów i oczywiście współmałżonków. Zaczęliśmy naszą pracę trzy lata temu. Prowadzimy grupy dla polskojęzycznych mieszkańców Chicago. Uczestnikami zajęć są Polacy skierowani przez miejscowe sądy, do których trafiły sprawy związane z przemocą domową.

E.W.: Skierowani przez sądy?

M.P.: Tak. Przemoc domowa jest w USA surowo karana. Sędzia jednak może karę więzienia zawiesić i równocześnie skierować skazanego na zajęcia w programie dla sprawców przemocy. Program nasz przygotowany został w celu pomocy osobom polskiego pochodzenia. Prowadzą go dwie osoby: ja i moja koleżanka Ewa Huzior. Uczestnikami są mężczyźni z wyrokami za użycie agresji fizycznej wobec najbliższych.

E.W.: Kto składa skargę i w jakim trybie?

M.P.: W środowisku Polonii pierwsze o niedopuszczalności przemocy w rodzinie dowiadują się dzieci w szkole. Widzą awanturę w domu i łapią za telefon. Przyjeżdża policja i rodzina nie zostaje już sama. Sprawę biorą w swoje ręce strażnicy prawa.

Emigranci z Polski i z innych krajów (muzułmańskich, dalekiej Azji, Latynosi) uważają, że przemoc w rodzinie to rzecz normalna. „Mnie bito i jestem za to wdzię-

czny moim rodzicom” – mówią często dorośli. I sami biją, wyzywają, obrażają. Są to bardzo widoczne różnice kulturowe. Naszym emigrantom trzeba dopiero uświadomić, że używanie przemocy jest przestępstwem i że stosunki w rodzinie mogą być oparte na innych zasadach niż władza i kontrola. W Polsce tak nie było. Są zaskoczeni i wielu mówi: „Szkoda, że o tym wszystkim dowiedziałem się tak późno”. Policja i sąd pomagają jednak dość skutecznie to zmienić. No i takie programy jak nasz.

E.W.: Na czym polega ten program, co robicie konkretnie?

M.P.: Program ułożony jest na 26 tygodni. Opiera się na pracy grupowej. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Mamy jedną grupę poranną w czwartki i jedną wieczorną w poniedziałki, tak by umożliwić udział osobom pracującym na różnych zmianach. W grupie nie powinno być więcej niż 12 osób, najczęściej jest trochę mniej. Uczestnicy płacą od 10 do 50 dolarów za sesję w zależności od możliwości finansowych, ale opłata wnoszona jest z góry, przed zajęciami. To sprawa ich odpowiedzialności.

Na początku zawieramy z każdą osobą kontrakt. Celem programu jest powstrzymanie przemocy, kontrolowanie agresywnych zachowań i nauczenie partnerskich relacji z bliskimi ludźmi. Chodzi o umiejętności ułatwiające rozwiązywanie konfliktów, sporów i w ogóle układanie stosunków w rodzinie bez używa-

nia agresji. Innymi słowy, chodzi o przekonanie i ćwiczenie, że można i trzeba postępować inaczej niż dotąd – po partnersku.

E.W.: Czy w tej terapii bierze udział rodzina?

M.P.: Po pierwsze, nie jest to terapia, lecz program edukacyjny. Nie zaleca się udziału rodziny w tym programie. Pracujemy wyłącznie ze skazanymi sprawcami przemocy domowej. Terapia może okazać się konieczna, ale tylko wtedy, gdy sąd lub my stwierdzimy, że uczestnik ma problem z uzależnieniem – wtedy kierujemy na terapię odwykową – lub cierpi na zaburzenia osobowości – wtedy kierujemy na ewaluację i terapię związaną z tym konkretnym zaburzeniem. Po odbyciu odpowiedniej terapii delikwent wraca do nas w celu dopełnienia całego programu PAIP. Nie należy nazywać programu edukacyjnego terapią.

E.W.: Jak mierzy się postępy uczestników? No i jak się to wszystko dla nich kończy?

M.P.: Gdybym tego sam na własne oczy nie widział, to bym może nie uwierzył. Ludzie się uczą inaczej zachowywać. Zaczynają rozumieć, na czym polega złowrogi cykl agresji. Potrafią osiągnąć niemożliwą wcześniej rzecz, a mianowicie panowanie nad swymi agresywnymi zachowaniami i impulsami. My tylko umożliwiamy niemożliwe. Punktem zwrotnym jest przyjęcie odpowiedzialności za to, co się zrobiło. Przyznanie się przed sobą do użycia przemocy.

Program składa się z trzytygodniowych cykli. Uczestnicy co tydzień piszą na zadane tematy i potem prezentują swe prace w grupie. Dla przykładu powiem, że wśród prac są opisy scen przemocy z filmów wideo, z własnego życia oraz inscenizacje. Wszyscy kilkakrotnie wypełniają też specjalny test. Stanowi on dla prowadzących materiał do oceny zmian u poszczególnych uczestników. Na jego podstawie piszemy pod koniec zbiektywizowaną ocenę dla sądu. Jeżeli nie mamy zastrzeżeń, sąd może zamknąć sprawę, a gdy minie okres zawieszenia, następuje koniec kary. Jeżeli natomiast nasza ocena jest niezadowolająca, delikwent może pójść do więzienia lub wyznaczony kurator zaproponuje alternatywny rodzaj kary.

My ze swojej strony jeszcze raz kontaktujemy się z naszymi podopiecznymi po 18 miesiącach od rozstania. Przeprowadzamy wywiad i badamy efekty naszej wspólnej pracy. Najczęściej rozmawiamy tylko z naszymi uczestnikami grupy, ale teoretycznie możemy również zechcieć skonfrontować ich relacje z ich „partnerami” – jeżeli oczywiście pozostają w bliskim związku.

E.W.: To znaczy, że nie wszyscy uczestnicy programu mieszkają razem ze swymi „ofiarami”?

M.P.: Nie. Mniej więcej jedna trzecia naszych uczestników ma sądowy zakaz zbliżania się do rodziny („Order of protection”), jedna trzecia to osoby pozostające w separacji,

a tylko jedna trzecia osób nadal mieszka razem z rodziną.

Dotychczas pracowaliśmy zawsze wyłącznie z mężczyznami. Ostatnio trafiła do nas pierwsza kobieta. Teraz zastanawiamy się, w jaki sposób jej pomóc. Nie mamy grupy dla kobiet sprawczyń przemocy.

Jako ciekawostkę dodam, że mieliśmy już w grupach Litwina, Czecha, Ukrainca i Rosjanina. Z językiem polskim radzili sobie całkiem nieźle, więc otrzymali skierowanie do nas.

E.W.: Co się dzieje, gdy skierowany przez sąd odmawia współpracy?

M.P.: Owszem, to się zdarza. Usuwamy z programu i odsyłamy takie osoby do sądu. Oporny delikwent, zgodnie z wyrokiem trafia za kratki. Tam zresztą czeka go również podobny program, bo w zakładach karnych prowadzone są różne formy prewencyjnych i edukacyjnych działań resocjalizacyjnych dla skazanych. Warto podkreślić, że programy takie jak nasz oceniane są bardzo wysoko jako właściwe działanie w interesie przede wszystkim społecznym, niekoniecznie tylko jako pomoc indywidualna osobom naruszającym normy prawne życia społecznego.

E.W.: Dziękuję za rozmowę.

Przy okazji zapraszam do Polski pod koniec lata 2000 r. Myślę, że doświadczenia programu PAIP można zacząć upowszechniać i u nas, chociaż nie taję obaw, że policja, sądownictwo, kuratorzy i prokurato-

rzy pracują w naszym kraju zupełnie inaczej niż w USA.

Komisja w każdym razie roześle zaproszenia na seminarium Marka Prejznera z Chicago do odpowiednich instancji wymiaru sprawiedliwości, no i oczywiście do zainteresowanych programami edukacyjnymi dla sprawców przemocy.

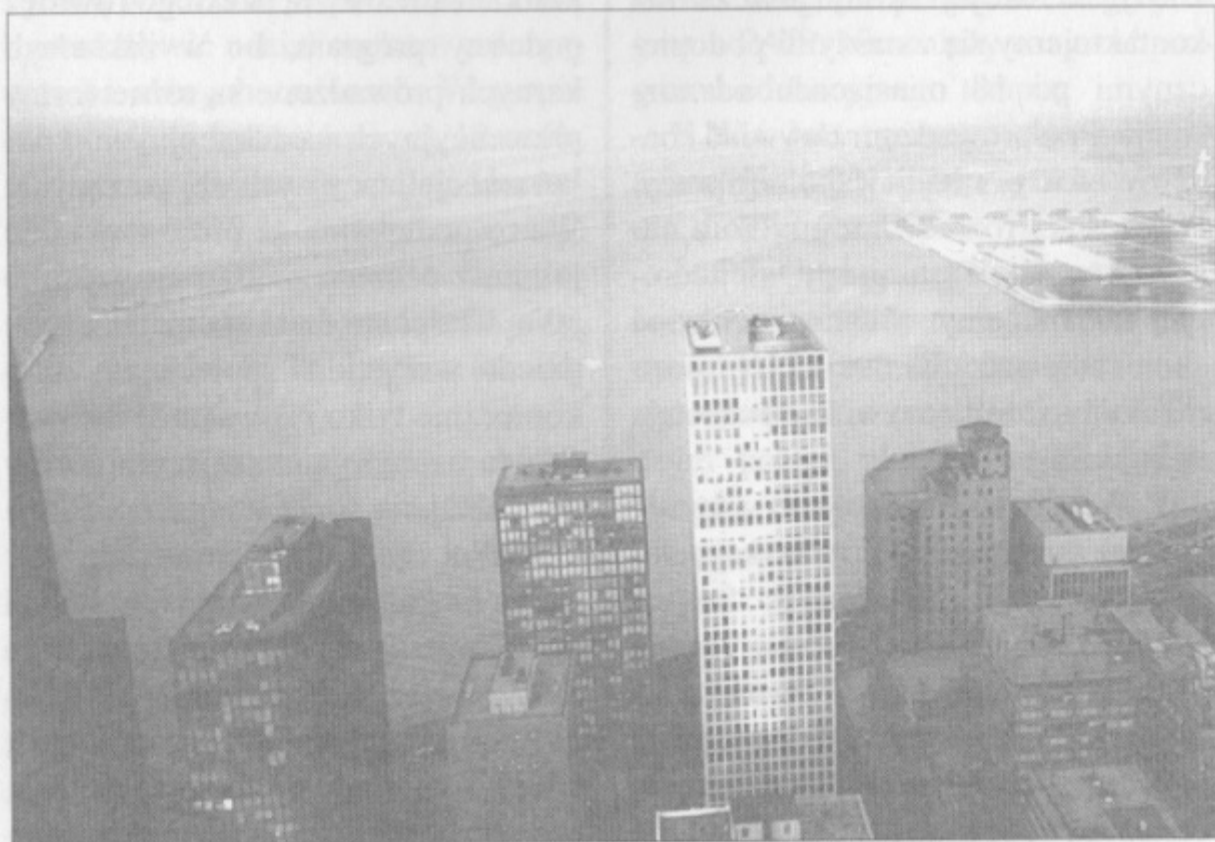
Chętni już mogą przysyłać do nas swe zgłoszenia, najlepiej faxem: (0-22) 622-1280.

M.P.: Dziękuję za zaproszenie. Chętnie przyjadę. A o te różnice w pracy policji czy sądu proszę się nie martwić. Tutaj też nie od razu wiadomo co robić. Trzeba przyznać, że najczęściej w sprawie przerywania obywateli sądów i policji na przemoc domową działały kobiety. To one

przekonały władze, że na krzywdę dziejącą się w czterech ścianach domu sama rodzina nie może zaradzić. Taka jest perfidia i okrucieństwo przemocy. Aby sprawca skutecznie zaprzestał agresji, potrzebne jest wsparcie społeczne i niedwuznaczne potępienie przez strażników prawa. Chciałbym, żeby na moje seminarium przyszło w Polsce jak najwięcej kobiet, bo wierzę, że podobnie jak w Ameryce, również w Polsce potrafią znaleźć sposób na problemy w swych rodzinach.

E.W.: Jeszcze raz dziękuję za rozmowę. □

Rozmowa odbyła się w Chicago,
25 maja 2000 r.



PSYCHOLOG W JEDNOSTCE PENITENCJARNEJ

Już w liceum ogólnokształcącym zastanawiałam się nad podjęciem studiów psychologicznych. Sądziłam, że wykonywanie zawodu psychologa wiąże się z dobrym kontaktem z ludźmi i możliwością niesienia im pomocy w rozwiązywaniu różnych problemów. Konsekwentnie podjęłam studia na psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W trakcie nauki, robiąc specjalizację z psychologii klinicznej, zastanawiałam się nad podjęciem pracy z młodzieżą niedostosowaną, asocjalną, sprawiającą problemy wychowawcze. Myślałam raczej o pracy w instytucjach opiekuńczo-wychowawczych niż w jednostce penitencjarnej. Środowisko zakładów karnych i aresztów śledczych było wtedy (w połowie lat osiemdziesiątych) hermetyczne i niedostępne. Ponadto blokada wszelkich informacji na temat pracy w tego typu miejscach powodowała, że ja i większość moich znajomych ze studiów nie braliśmy jej pod uwagę w swoich życiowych planach. Myśl o zatrudnieniu się w ZK pojawiła się dopiero pod koniec nauki, uznałam wtedy, że ta praca polegająca na kontakcie z osobami pozbawionymi wolności, często pochodzącymi ze środowisk patologicznych pozwoli mi do pewnego stopnia na realizację moich poprzednich planów. Sądziłam, że obszar oddziaływań psychologicznych w kontakcie z więźniami będzie podobny do pracy z młodzieżą niedostosowaną. Przychodząc do ZK uznałam, że mam okazję zrobić coś dobrego dla tych, którzy muszą zmienić coś w swoim życiu. Nie ukrywam, że jednym z czynników motywacyjnych była możliwość uzyskania mieszkania i stosunkowo godziwych zarobków. Było to szczególnie ważne dla kogoś, kto jak ja rozpoczynał start w samodzielne życie bez zabezpieczenia materialnego.

Pierwszego września 1985 roku zostałam zatrudniona w ZK w Nowogardzie. Początkom mojej pracy towarzyszyły mieszane uczucia. Z jednej strony były to rozbudzone oczekiwania, ciekawość, zadowolenie z pojawiającej się możliwości samorealizacji i spełnienia zawodowego, a z drugiej niepewność związana z pytaniem: na ile sprawdzę się w tej pracy? Przygnębiające wrażenie robiło też na mnie samo otoczenie: kraty, mundury kolegów, atmosfera izolacji. Dominującym jednak uczuciem był lęk przed kontaktem ze skazanym oraz poczucie ewentualnego zagrożenia z jego strony.

Jednostka w Nowogardzie należała do cięższych więzień w Polsce, przebywali tutaj recydywiści odbywający długoletnie wyroki. Ponadto funkcjonował oddział dla skazanych wymagających stosowania szczególnych

środków leczniczo-wychowawczych (obecnie oddział terapeutyczny) i areszt śledczy. Kiedy rozpoczynałam pracę w zakładzie przebywało ponad 1200 osadzonych. Dochodzący zewsząd gwar, hałas, rozmowy osadzonych kojarzyły mi się z ułem pełnym pszczoł. Byłam w tym czasie jedynym psychologiem zatrudnionym w dziale penitencjarnym (co zresztą trwa do dnia dzisiejszego), sprawowałam opiekę psychologiczną nad ponad tysiącem osadzonych. Drugim psychologiem w ZK była koleżanka pełniąca funkcję kierownika „S”, która w początkowym okresie mojej pracy służyła mi pomocą merytoryczną, wprowadzała w tajniki pracy psychologa więziennego. Jej (a także innych kolegów) życzliwy stosunek do mnie pozwolił mi w miarę bezboleśnie przejść przez początkowy etap pracy.

Mile wspominam atmosferę panującą w zespole, w którym przyszło mi ówczasem pracować. Dzięki tym osobom udało mi się pokonać wątpliwości czy dobrze zrobiłam przystępując do pracy w ZK, a przyznaję, że na początku pojawiały się często, tym bardziej, że zostałam rzucona na tzw. głęboką wodę. Praca z tak dużą i trudną populacją powodowała, że byłam nadmiernie obciążona obowiązkami. Osadzeni niejednokrotnie zgłaszali się do mnie na rozmowę tylko po to, aby zobaczyć nową osobę i ewentualnie próbować załatwić swoje sprawy, które negatywnie rozpatrzył doświadczony wychowawca, próbowali mną manipulować wykorzystując mój brak doświadczenia. Był to okres, w którym zmuszona byłam realizować część swoich obowiązków w domu. Z czasem jednak sytuacja zaczęła się normować i przychodzili do mnie osadzeni z autentycznymi problemami oraz ci, którzy byli kierowani przez innych pracowników.

Na początku 1989 roku koleżanka, która pracowała w oddziale „S” odeszła z pracy. Sytuacja zmusiła mnie do przejęcia jej zadań. Oczywiście oprócz tego pełniłam swoje dotychczasowe obowiązki. Ta sytuacja trwała do grudnia 1989 r. Był to dla mnie szczególnie trudny okres. Przeżywałam wiele stresów. Na stosunkowo małej przestrzeni zostało zgromadzonych około pięćdziesięciu zaburzonych osób. Na porządku dziennym były samouszkodzenia, nierzadko dokonywane zbiorowo. Osadzeni wobec siebie prezentowali postawy złości, zawiści i agresji. Postawa ta często była przenoszona na pracowników oddziału. Ich wzajemne relacje obfitowały w intrygi i próby instrumentalnego wykorzystywania funkcjonariuszy do prywatnych rozgrywek. Do pewnego stopnia przyczyną napiętej atmosfery w jednostce była w tym okresie ogólna sytuacja społeczno-polityczna w kraju. Należy pamiętać, że w tym czasie trwały rozmowy przy „okrągłym stole”, które rozbudziły nadzieje osadzonych na złagodzenie wyroków, amnestię czy poprawę bardzo ciężkich warunków odbywania kary. Społeczne niepokoje były przenoszone na teren więzień.

Pamiętam, że z pracą wtedy była związana eskalacja wyjątkowo negatywnych odczuć i emocji, które niestety coraz częściej przenosiłam do życia prywatnego. Po pewnym czasie czułam się zmęczona, wypalona emocjonalnie i zniechęcona. Zaczęłam zastanawiać się nad możliwością odejścia z pracy.

Zamiaru tego nie zrealizowałam. Był to poniekąd wynik wydarzeń z grudnia 1989 r. Doszło wtedy do buntu w zakładzie, w wyniku którego osadzeni spalili oddział „S” a inne pawilony doszczętnie zdemolowali. Wspominam te wydarzenia jako wyjątkowo traumatyczne i wstrząsające. Wiązały się one z poczuciem zagrożenia, niepewności i lęku. Podczas tych zajęć zaczęłam postrzegać osadzonych jako agresywną niszczącą siłę, zdolną do nieprzewidywalnych zachowań. Widok zniszczonych pawilonów i pogorzeliisk wywoływał we mnie poczucie bezradności. Byłam także świadkiem tego jak po spacyfikowaniu buntu napięcie, frustracje i agresja przejawiane przez osadzonych doprowadziły do chęci odwetu i odreagowania negatywnych emocji ze strony funkcjonariuszy.

Funkcjonowanie zakładu po buncie stało pod znakiem zapytania. Pojawiły się pogłoski o możliwości zamknięcia jednostki, a tym samym utracie miejsca pracy, które na szczęście nie potwierdziły się w życiu. Skazani zostali rozwiezieni po całej Polsce, a w tutejszej jednostce pozostała tylko garstka niezbędnych do jej funkcjonowania fachowców, którzy zapewniali obsadę podstawowych miejsc pracy np. w kuchni, kotłowni, warsztatach itd. Uczestniczyli oni również w porządkowaniu zniszczonego zakładu. Życie w zakładzie zaczynało powoli wracać do normy.

W późniejszym okresie jeszcze kilkakrotnie zdarzało mi się przeżywać chwile zwątpienia i zniechęcenia. Pojawiały się wątpliwości dotyczące tego, czy moja praca ma sens, czy to co robię, jest komuś naprawdę potrzebne. Tego typu myśli pojawiały się w momentach, kiedy w zakładzie spotykałam po raz kolejny osoby, które podczas poprzedniego pobytu rokowały nadzieje na pozytywne funkcjonowanie w warunkach wolnościowych. Zniechęcenie wynikało także z coraz większej biurokracji. Zmieniające się w latach dziewięćdziesiątych przepisy zaowocowały sformalizowaniem czynności, które leżały w zakresie moich obowiązków. Był to jeden z czynników powodujących, że łatwo można było popaść w rutynę. Aby tego uniknąć i wykonywać swoją pracę nieschematycznie i efektywnie, a z drugiej strony, aby nie przenosić problemów osadzonych do życia prywatnego, postanowiłam wypracować sobie dystans do tego co robię w pracy. Dzięki temu udało mi się wyeliminować nadmiar negatywnych uczuć, które pojawiały się podczas wykonywania zawodu.

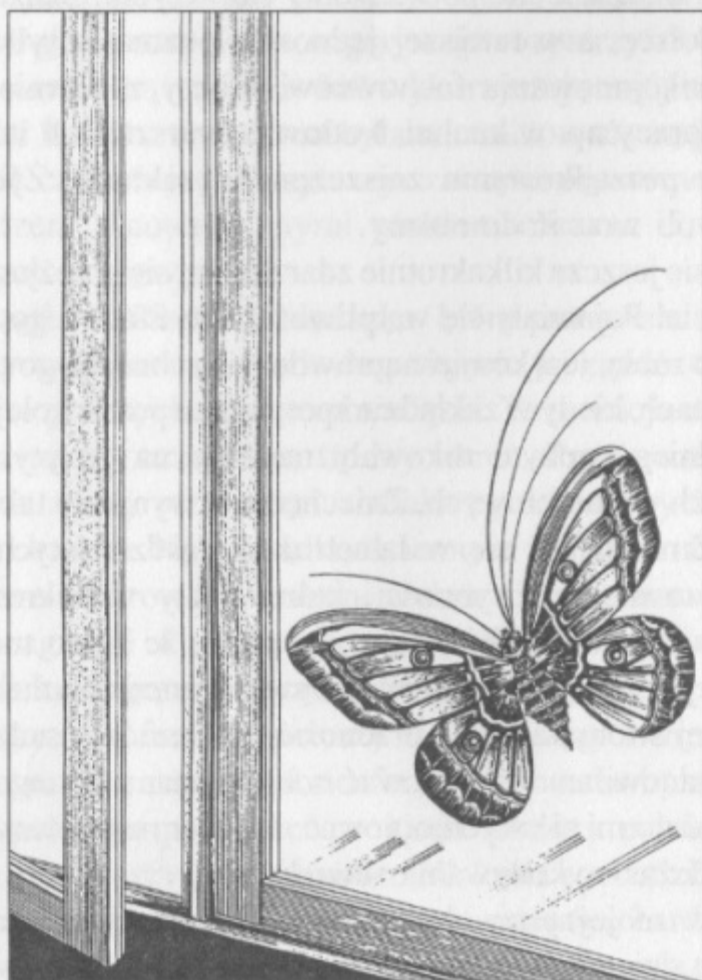
Kolejnym etapem w mojej pracy była zmiana populacji skazanych, co nastąpiło w połowie lat dziewięćdziesiątych. Zmieniono kategorię skazanych

z recydywy na pierwszy raz karanych. Wbrew powszechnie panującej wśród moich kolegów opinii, że recydywiści są bardziej zdyscyplinowani i łatwiej się z nimi pracuje, muszę stwierdzić, że zmiany jakie nastąpiły w tym czasie wniosły nową jakość w moje doświadczenia zawodowe. Skazani po raz pierwszy są osobami bardziej podatnymi na oddziaływania wychowawcze, chcą coś zmienić w swoim życiu, przejawiają postawy prospołeczne. W większym stopniu chcą uczestniczyć w procesie resocjalizacji, wykazują aktywność w tym względzie, chętniej przystają na wszelkie atrakcyjne dla nich propozycje.

Pomimo wcześniej opisanych problemów związanych z wykonywaniem zawodu psychologa więziennego, uważam, że ta praca potrafi dostarczyć pozytywnych emocji oraz zaspokoić potrzebę samorealizacji. Nie należy w niej oczekiwać natychmiastowych, spektakularnych sukcesów, ale muszę przyznać, że wielokrotnie cieszyło mnie załatwienie drobnych, ale istotnych spraw, z którymi zwracali się do mnie osadzeni.

Te drobne „kroczki” do przodu utwierdzają mnie w przekonaniu, że mimo wszystko, to co robię ma sens i jest potrzebne. □

Jolanta Przystasz
st. psycholog
ZK Nowogard



PRAWA CZŁOWIEKA

Poniższy tekst jest fragmentem pisemnej pracy egzaminacyjnej nr 521 z Wydziału Prawa University of Chicago, złożonej przez jednego z ponad 40 studentów uczestniczących w zajęciach prof. Wiktora Osiatyńskiego na temat praw człowieka w semestrze wiosennym 2000.

Dla wyjaśnienia dodajmy, że wszystkie prace pisemne studenci opatrują kodem numerycznym. Profesorowie sprawdzają więc i oceniają prace anonimowo. Do druku w „Arce” dał nam ten fragment Wiktor Osiatyński. Praca uzyskała jedną z najwyższych ocen. Wydaje się nam, że Czytelników „Arki” temat i jego ujęcie może również zainteresować.

Pytanie 6:

Wyjaśnij znaczenie praw dla godności i tożsamości człowieka oraz ich rolę w jego dążeniu do nadania życiu sensu.

Odpowiedź:

Prawa umożliwiają poszukiwanie sensu życia, nie mogą jednak tego poszukiwania zastąpić. Prawa i wolność nie wypełnią pustki wynikającej z poczucia bezsensu życia, są jednak niezbędne do tego, by ową pustkę zapełniać. Prawa zapewniają człowiekowi przestrzeń konieczną do jego rozwoju. Czemu więc okazuje się, że mimo iż tak wiele dziś mówimy o prawach, jest w naszym życiu tyle izolacji, samotności i pustki? Powiada się, że wśród niewolników nie ma prawdziwego zaufania – czemuż więc jest go dziś tak mało wśród wolnych obywateli? Prezydent Franklin Roosevelt,



Klasa Wiktora Osiatyńskiego

w swym słynnym „Przemówieniu o Czterech Wolnościach” mówił między innymi o „wolności od strachu”, a Amerykę wysławia się jako „kraj ludzi wolnych i ojczyznę odważnych”. Dlaczego więc tak wielu żyje w beznadziei, lęku, samotności i przepelnia ich niezaspokojona tęsknota i rozpacz? Dlaczego tak wielu z nas czuje się jakbyśmy żyli w jakiejś Nigdzielandii?

Odpowiedzi, jak sadzę, należy szukać w niezrozumieniu związku między dążeniem jednostki do nadania sensu własnemu życiu a rolą praw człowieka w tym dążeniu. Prawa pozwalają nam być autorami własnego życia – dają nam papier i pióro oraz spokojne miejsce do pisania, a także wolność od przeszkód podczas pisania. Własną historię jednak każdy musi napisać sam i nikt za nas tego nie robi. Prawa dają nam możliwość wyboru własnego życia i stwarzają jednostce warunki do jak najpełniejszej samorealizacji. Wybory i decyzje należą jednak do nas i właśnie dokonywanie owych wyborów – a więc to, w co się angażujemy i jak się samoograniczamy – kształtuje nasze życie i nadaje mu sens i autentyzm.

Życie jest trudne. Wymaga odwagi – zarówno do tego, by okazać słabość zwracając się o pomoc w zaspokojeniu naszych potrzeb jak i do tego, by okazać siłę domagając się respektowania naszych praw. Niekiedy jednostka sama musi o siebie walczyć, prawa wówczas pozwalają jej na to. Częściej jednak życie nasze znajduje sens w głębokich związkach opartych na miłości, przyjaźni i zaangażowaniu. Budujemy te związki dobrowolnie i dobrowolnie bierzemy na siebie związane z nimi obowiązki i wyrzeczenia. Niewolnik nie może się w nic zaangażować i dysponować sobą, ponieważ nie należy do siebie. Dlatego, jak sadzę, Jezus powiedział swym uczniom: „Już nie nazywam was niewolnikami, lecz przyjaciółmi”. Tylko wtedy, gdy jesteśmy panami siebie i swego życia, możemy naprawdę to życie oddać temu, co uważamy za ważne – rodzinie, pasjom, innym ludziom, religii, sztuce.

Prawa otwierają wrota do wolności i samorealizacji. My jednak sami musimy przez te wrota przejść. Prawa dają nam przestrzeń niezbędną do rozwoju, ale to my sami musimy się rozwijać! Zawsze łatwiej pozwolić komuś innemu podejmować trudne decyzje, dyktować warunki, ustalać co jest dla nas najlepsze. Lecz sens życia zawiera się w tym, że to my sami decydujemy co mamy zrobić z tym, co od losu dostaliśmy. Prawa właśnie pozwalają na to, by decyzje były nasze i tylko nasze. Prawa człowieka nie gwarantują szczęścia, ale są niezbędne, by do niego dążyć. „Nawet z nieograniczonymi prawami, życie pełne będzie napięć, pomyłek i zła”. Bez praw jednak, brak nawet nadziei na szczęście.]□

(# 521)

ODKRYŁAM SWE PRAWA

Jeszcze trzy lata temu – w 1997 r. nie bardzo zdawałam sobie sprawę z tego, kim naprawdę jestem, co myślę o sobie i co czuję. Gdyby ktoś zadał mi wtedy pytanie: „Jaka jesteś, co się dla ciebie liczy, a co nie, co lubię i czym jest dla mnie miłość?” – wierzcie mi, że nie umiałabym odpowiedzieć na żadne z tych pytań sensownie i szczerze wcale nie dlatego, że byłam może jakimś „głębem”, lecz dlatego, że nie byłam sobą. Ale – cóż to takiego „być sobą”? No właśnie.

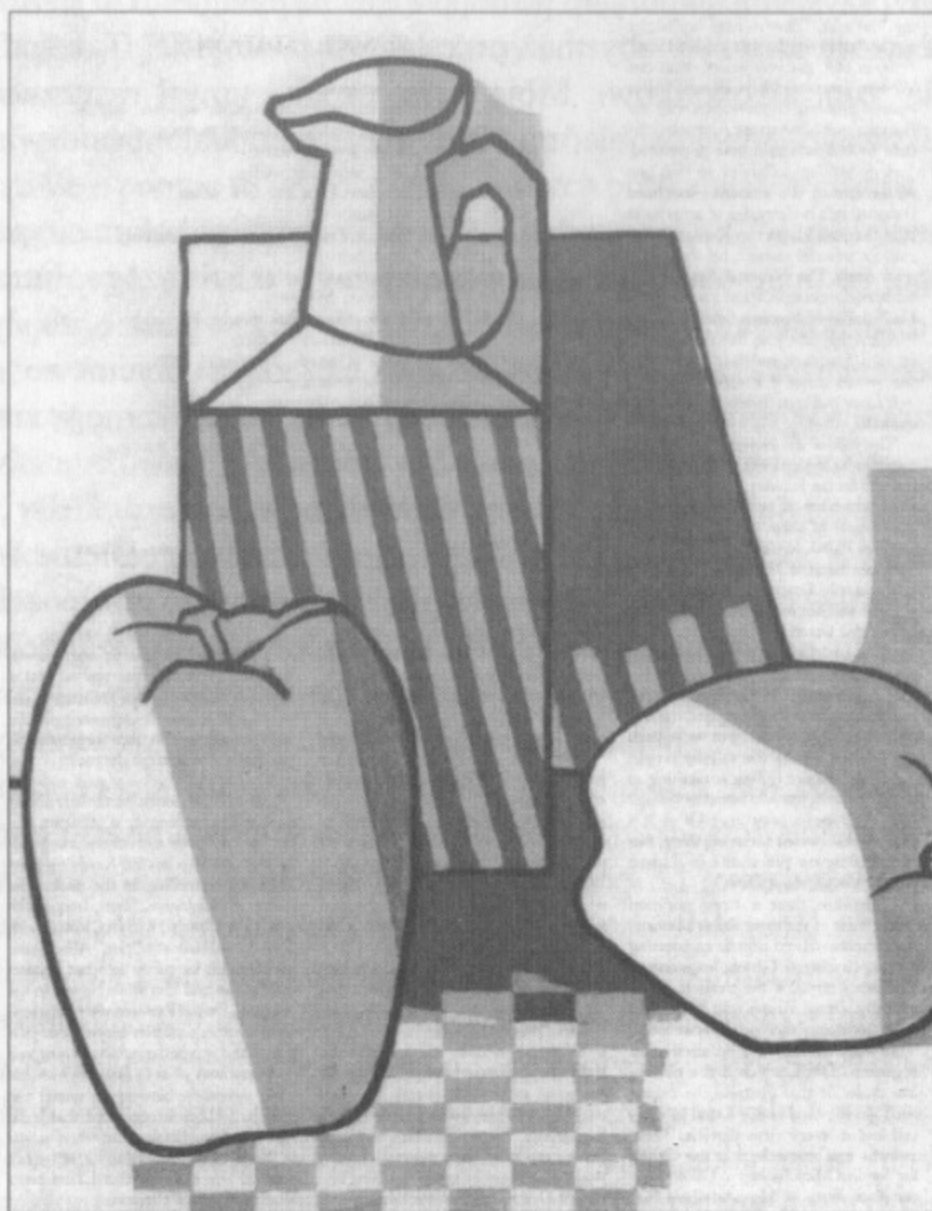
W 1997 r. przyszedłam do poradni po odpowiedź na pytanie: „Co jeszcze mogę zrobić, czego się nauczyć, aby mąż przestał wreszcie pić?” Tak trafiłam na terapię dla żon alkoholików. Moja cała osoba, umysł i uczucia były podporządkowane jednej osobie: mężowi. To jemu oddałam (nieświadomie) godność i własną tożsamość.

Jaka wtedy byłam? Jak się czułam? Przede wszystkim bałam się panicznie wszystkiego, co mnie otaczało: dnia wczorajszego, dzisiejszego, jutra, męża, własnych dzieci, Boga i wreszcie – siebie. Bałam się tak bardzo, że słyszałam rzeczy nieistniejące, a w nocy budziłam się zrana potem ze strachu. Przełamalam ten ogromny lęk i zrozumiałam, że dla męża nie mogę zrobić nic, ale wiele mogę zrobić dla siebie.

Tak oto zaczęłam uczyć się siebie. Odkryłam w sobie pokłady wstydu, poczucia winy i poczucia niższości. Trafiłam na duże zrozumienie ze strony terapeutów i Al-Anon. To tu właśnie wyplakiwałam się w ramionach moich „alanonek” i tu uczyłam się śmiać. Bo tak naprawdę nigdy przedtem nie zastanawiałam się, jaka naprawdę jestem, czego chcę i o czym marzę. Pamiętam, jak wypisywałam na kartce swoje prawa: do godnego życia, do miłości, szacunku, do spokoju, itp. Oczy otwierały mi się ze zdumienia! Miałam prawa! Jak dotąd znane były mi tylko moje powinności i obowiązki. Czułam się zaskoczona, bo przecież to było zupełnie coś nowego w moim 38-letnim życiu. Zaczęłam dawać mężowi do zrozumienia głośno i wyraźnie – moje prawo do istnienia, prawo do normalnego życia i do bycia sobą. Wprowadzałam w domu zmiany np. wspólne zakupy, podział obowiązków domowych na wszystkich członków rodziny, fajne zabawy, rozmowy do późnych godzin. Odkryłam, że nie muszę już niczego robić sama w domu, że mam potrzeby takie, jakie mają i mąż i dzieci! Uczyłam się chodzić do kina, na spacer, jeździć na wycieczki rowerowe z przyjaciółmi. Chciałam, aby mąż

wiedział, że jestem żywą istotą, która czuje, płacze, śmieje się, złości i mówi: NIE! Dość!

Nie robiłam tego dla niego, ale dla siebie – obok niego. Czułam się z tym dobrze, miałam coraz rzadsze huśtawki emocjonalne. Coraz więcej było we mnie radości, spontaniczności i niesamowitej energii. Uczyłam się dbać o siebie – pójść do fryzjera, przeczytać książkę (zamiast zrobić sweter na drutach dla męża), był czas na rozmowy z dziećmi i na modlitwę. Bez poczucia winy, biorąc to wszystko jak coś, co jest naturalną kolejną zdrowej, szanującej się kobiety. Uczyłam się poznawać swoje uczucia, a niektóre odkrywać na nowo – miłość, akceptację, poczucie bezpieczeństwa, radość. Przypomniałam sobie coś, co przed 20 latami sprawiało mi ogromną satysfakcję: wiedza i poezja. Spróbowałam i... zaczęłam pisać od nowa. Moje wiersze są



„cierpieniem pisane” i służą do zapisywania nowych kartek mojego „nowego życia”, gdy jestem sobą. Właśnie taką, jak teraz, 40-letnią kobietą, która wie, czego chce od życia. A chcę pomagać kobietom współzależnym, dawać im swoje doświadczenie, bo wiedzę muszę zdobyć sama. Zdecydowałam się na studia pedagogiczne. Wiercie mi, że nie było łatwo zdecydować się na tak poważny krok. Muszę polegać na samej sobie, ale myślę, że wygrałam i pokonałam tę barierę. Targały mną pytania najprzeróżniejsze: czy potrafię się uczyć? (mam 40 lat). Jak sobie poradzę? Dzieci? Mąż? Praca? Dom? Ale wiara potrafi zdziałać cuda, potrafi dodać skrzydeł i już ci się wydaje, że nie ma takiej rzeczy, której byś nie zrobił.

Tak więc nauczyłam się wierzyć w siebie i – mimo obaw – dążyć do spełnienia moich marzeń, nawet jeżeli mogą być dla kogoś nic nie znaczące. Na zakończenie przytoczę wam słowa Martina Gray’a z książki „Siły życia”, którą mam w domu i bardzo lubię.

„Nie ma nic gorszego niż brak wiary w siebie. Jest jak rak. A przecież każdy człowiek ma w sobie dość siły, by zmierzyć się z losem”.

A oto wiersz z tomiku „Cierpieniem pisane poezje własne”

*Płakać kiedyś nie umiałam
silną
kazano mi być
śmiałam się z tych
co słabość swą okazywali
z pogardą
usta zaciskałam
smaku łez
nie znałam*

*Dziś płaczę
za wszystkie
tamte lata bez łez
a ze łzami
płyną słowa
które kiedyś
w gardle
uwięzły.*

*Jagoda K.
styczeń 2000 r.*

OBSTRUKCJA

Od wielu lat cierpię na obstrukcję. Dolegliwość ta jest coraz bardziej powszechna, ale niewiele osób o niej mówi, bo jest „wstydliva”. Piłam różne ziółka, łykałam garściami „Laxigen”, „Laxantex”, „Alax” i inne. Skutkiem tego moje jelita tak się rozleniwiły, że bez wyżej wymienionych nie chciały wcale pracować. A ja czułam się coraz gorzej: uczucie ogromnego ciężaru w brzuchu, zawroty głowy, przygnębianie, ospałość, zaburzenia widzenia, częste zapalenia pęcherza i ciągłe lęki: czy będzie wypróżnienie czy nie?

Te wszystkie dolegliwości, wynikające (czułam to) z mojego „leniwego jelita”, powodowały, że już nic mi się nie chciało – nawet żyć.

Kilka razy byłam u lekarzy. Przeprowadzono badanie endoskopowe, które wykazało, że jelita mam w porządku. Lekarze zaś, zapisywali mi na receptach coraz to nowe „rewelacyjne” środki „przeczyszczające”. Taka sytuacja trwała kilka lat aż do momentu, kiedy, nawet najsilniej działające, przestały pomagać. Byłam kompletnie załamana – wiadomo – bez tej czynności nie ma życia.

Wtedy zaczęłam opowiadać znajomym o moim cierpieniu z nadzieją, że ktoś mi pomoże. I rzeczywiście – jedna z koleżanek wskazała lekarza, który (jej zdaniem) jest bardzo dobrym specjalistą. Umówiłam się na wizytę

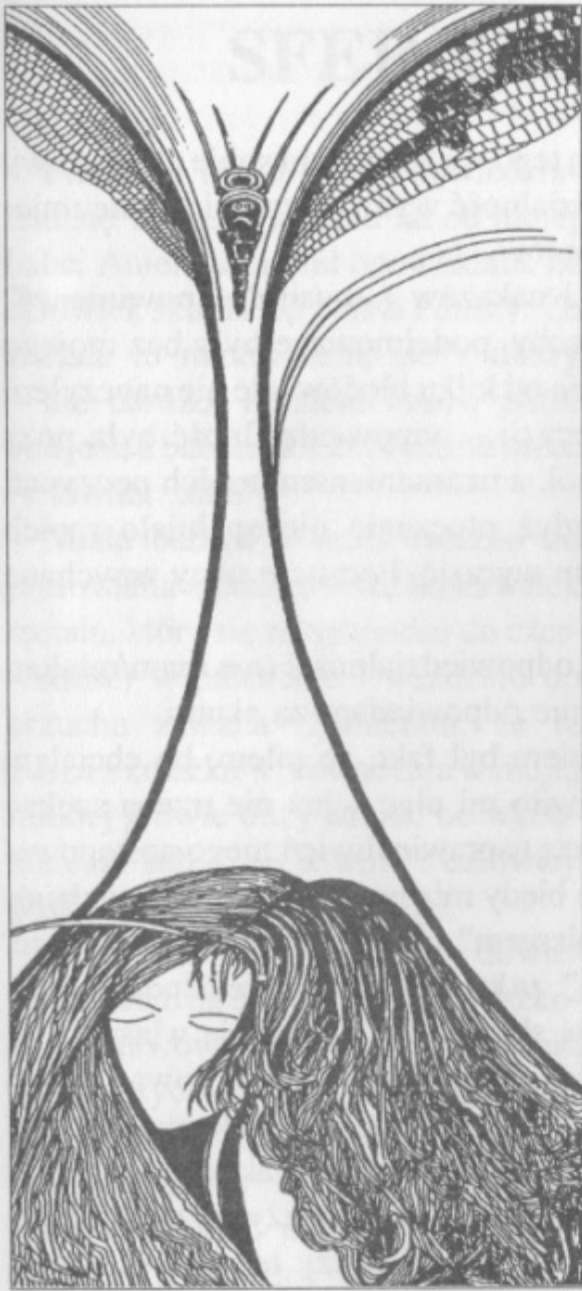
i pełna najgorszych myśli, co do mego stanu zdrowia, poszłam do tegoż lekarza.

Zdziwienie moje nie miało granic, gdy Pan Doktor zdecydowanie zalecił odstawienie tych wszystkich ziółek, tabletek, syropków itp. Rozmawiał ze mną półtorej godziny. Czułam Jego troskę o mnie (a ściślej o moje jelita). Mówił, że bardzo dużo osób przychodzi do niego z taką dolegliwością ale niewiele osiąga zdrowie, dlatego że brak im cierpliwości. Musimy być cierpliwi i pani i ja – powiedział – i nie przepisał niczego, co to „przeczyszcza nie przerywając snu”.

Ten Doktor dał mi jedynie listę pokarmów, które powinnam całkowicie wykluczyć z jadłospisu: wszelkie słodyczne, tłuszcze i czerwone mięsa. (Akurat to, co najbardziej lubię!) Doktor dał mi wybór: albo pobudzenie jelita do działania poprzez odpowiednią dietę, albo łykanie „cudownych” tabletek do końca ziemskich dni życia. Wybrałam dietę. Chcę być zdrowa i cieszyć się życiem. Chcę, aby wszystko we mnie działało dobrze.

Nie jest łatwo. Rzeczywiście utrzymanie diety wymaga codziennej uwagi i samodyscypliny, ale wizja prawidłowo funkcjonujących jelit pomaga mi w tym (jak na razie).

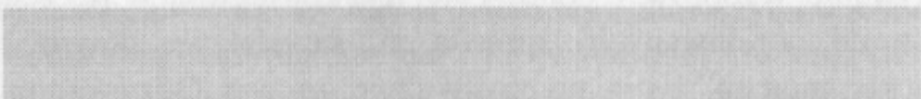
Dlaczego o tym piszę? Przecież na pozór nie ma to nic wspólnego z al-



koholizmem. Ale tylko na pozór, bo gdy się uważniej przyjrzeć, to mechanizm zachowań jest bardzo podobny: źle się dzieje – tabletka. Szybko i bez wysiłku – ulga. Nie myśli się wtedy o przykrych konsekwencjach a kiedy one nadchodzą – kolejna tabletka, szklanka ziółek i... tak dalej i dalej w kółko aż do chwili, gdy przestanie się umieć inaczej żyć.

Miałam szczęście spotkać dobrego lekarza. Wielu alkoholików obecnie ma i może mieć takie szczęście. Poradnie odwykowe już nie serwują chorym na uzależnienie od alkoholu „Anticolu”, „Esperalu”, czy innych „cudownych środków”. Teraz leczą – jak mnie – dietą. Wykluczeniem z jadłospisu wszelkich alkoholi. **Tylko alkoholi!** A ja? Ponieważ mam jeszcze jeden problem, wykluczam – jeszcze i słodczyce i tłuszcze i czerwone mięsa! Życzcie mi, proszę, dużo cierpliwości i wytrwania. Wy, którzy odzyskaliście bądź odzyskujecie zdrowie dzięki temu, że co dnia utrzymujecie swoją dietę. □

H.H.



MUSZĘ?

Uważam, że jedną z istotnych przyczyn tego, że znalazłem sobie alkoholowy skrót przez życie była moja nieodpowiedzialność wynikająca m.in. z nieumiejętności dokonywania świadomych wyborów.

Moje dzieciństwo to świat zakazów i nakazów („musisz”, „powinieneś” itp.). Decyzje dotyczące mnie – mojej osoby, podejmowane były bez mojego udziału. Takie wychowanie ustrzegło mnie od kilku błędów, ale nie nauczyłem się podejmowania odpowiedzialnych decyzji – odpowiedzialność była poza mną. Lekarstwem na lęk życia był alkohol, a uzasadnieniem moich poczynań było słowo „muszę”. Musiałem pić, gdyż otoczenie nie spełniało moich oczekiwań, których zresztą nie potrafiłem wyrazić. Poczucie winy wypchane było za parawan „musiałem”.

„Muszę/musiałem” zwalniało mnie od odpowiedzialności (nie mam/miałem wyboru). Jeżeli coś „muszę” zrobić, to nie odpowiadam za skutki.

Kiedy przestałem pić, wielkim odkryciem był fakt, że piłem, bo chciałem – wcale nie musiałem. To odkrycie sprawiło mi ulgę – już nie trzeba szukać przyczyn moich problemów i kłopotów oraz usprawiedliwień mego postępowania. Za moje pijane życie oraz popełnione błędy miałem jednego odpowiedzialnego i to byłem ja, a największym „problemem” okazałem się sam dla siebie. Uświadomiłem sobie, że w „tamnym życiu”, za które według mnie odpowiedzialność ponosili wszyscy wkoło tylko nie ja, skutki i tak były moje własne.

Podobnie jak odrzucam słowo „muszę”, staram się wyeliminować słowo „powiniennem”. Zwróciłem na to uwagę zastanawiając się jak wprowadzić w swoje życie IX zasad terapii Gestalt. VII zasada brzmi: Nie akceptuj żadnego „powinieneś” z wyjątkiem tego co naprawdę do ciebie należy. W przeszłości wiele rzeczy robiłem ze względu na to, co powiedzą czy też pomyślą inni, a więc moje postępowanie nie wynikało z „wewnętrznej potrzeby”, lecz z domniemanych oczekiwań otoczenia. Dziś zastanawiam się, czy ja czegoś chcę, czy też nie – wybór należy do mnie – jest to moja niezależna decyzja.

Eliminując „muszę” i „powiniennem” zamknąłem sobie możliwość uciekania od odpowiedzialności za moje decyzje/działanie lub zaniechanie i ich skutki.

Dokonywanie wyborów i ponoszenie ich konsekwencji (czasami skutki dalekie są od oczekiwanych) sprawia mi satysfakcję, powróciła radość niezależnego „mojego” życia, po prostu czuję, że żyję. Odzyskałem wolność, wolność wyboru, a więc wolność świadomego odpowiedzialnego życia. □

Adam alkoholik

SFERA DUCHOWA...

Pierwszy raz o duszy dowiedziałem się w wieku sześciu lat od mojej babci Anieli, która mi opowiadała, że człowiek składa się z ciała i duszy. Że z ciała to rozumiałem, ale z duszy – nie bardzo. Pytałem babci, gdzie ona jest, a babcia pokazywała na serce i mówiła: „tam”.

Miała babcia również żelazko do prasowania na duszę – wielki kawałek metalu, który się rozgrzewało do czerwoności w palenisku i wsadzało do brzucha żelazka. Pamiętam, że ta dusza z żelazka wprowadzała w mojej młodej głowie duży zamęt, bo wyobrażałem sobie, że pewnie i człowiek posiada w sobie coś takiego.

O nieśmiertelności duszy dowiedziałem się na lekcjach religii w szkole podstawowej, ale zawsze chciałem ją zobaczyć, bo niby jest, a jej nie ma.

Wywodzę się z domu katolickiego, gdzie o duszy mówiło się ciepło i z szacunkiem, dając jej wyższość nad ciałem. Rodzice mówili, że dusza jest boską częścią niewidzialną człowieka. Gdy człowiek umiera to dusza jego idzie do nieba lub piekła w nagrodę lub na potępienie. Byłem przerażony, gdy mówiono o śmierci i często w nocy nasłuchiwałem czy rodzice oboje oddychają i zasypiałem, jak się upewniłem, że jest wszystko w porządku. Bałem się śmierci rodziców.

Podświadomie wiedziałem, że jest pewnie coś ważniejszego od ciała, bo

życie nie miałyby sensu. Z ciekawością słuchałem opowiadań o duchach i bałem się ich przyjscia.

Będąc ministrantem miałem kontakt z osobami duchownymi – księżmi, choć ojciec mawiał, że najbardziej duchowny jest grabarz, bo on ma bezpośredni kontakt z duchami...

Przez następne dwadzieścia parę lat dusza mnie w ogóle nie interesowała. Zajęty byłem pracą, ambicjami, pieniędzmi, alkoholem. Na refleksje przyszedł czas, gdy trafiłem do AA i stwierdziłem, że jestem alkoholikiem (lepiej późno niż wcale).

Duchowość w tym czasie kojarzyła mi się z kontaktem z Bogiem, którego mi bardzo brakowało, gdyż podczas picia byłem przekonany, że Bóg mnie opuścił, a ja wstydziłem się do niego zbliżyć. Zawsze czekałem na dłuższą abstynencję, żeby pójść do kościoła. Z czasem było coraz trudniej o przerwę w picciu, także i kontakt z Bogiem wydał mi się bezsensowny.

Rozjaśniło mi się w głowie po przeczytaniu „orędzia serca” – wówczas uwierzyłem, że Bóg mnie nosił na plecach w moich trudnych, pijackich momentach. Tylko ja nie umiałem tego zauważyć i docenić. Z mojej wypalonej do cna duchowości zaczęła wyrastać nadzieja na jej odbudowanie. Po kilku latach niepicia, a może trzeźwienia, inaczej pojmuję duchowość.

Jestem przekonany, że duchowość jest częścią boską w człowieku, która daje mu napęd do życia. Duchowość jest motorem działania, szansą zauważenia sensu życia. Odpowiada na pytania: Kim jestem? Po co żyję? Pozwala z pokorą spojrzeć na siebie i dokonywać zmian samego siebie, a nie całego otaczającego mnie świata.

Spotkałem w moim życiu kilka definicji pokory. W domu rodzinnym mówiło się „pokorne ciele dwie matki ssie” – co znaczyło – jak będziesz posłuszny, to dostaniesz więcej. Nie sprawdziło się to w moim życiu. Gdy z takim stereotypem trafiłem w dorosłe życie, szybko przekonałem się, że liczy się przebojowość i walka o byt i nikt nie docenia, że jestem posłuszny i greczny – wręcz jestem wykorzystywany.

Później usłyszałem, że „Pan Bóg jest pokorą, a człowiek tylko pychą”. Z tym przekonaniem dałem sobie spokój, gdyż na pokorę nie miałem szans, a zawsze potrzebowałem efektu końcowego (a on był zarezerwowany dla Boga).

Teraz wiem, że „pokora to godzenie się z tym, co życie niesie” – wiem i boję się, czy za szybko i za lekko się nie godzę, bo mi tak jest wygodnie.

Jestem przekonany, że podstawowym elementem duchowości jest pokora i bez niej nie ma szans na godne życie. Innym jest łaska otrzymywana od Stwórcy na zmianę swojego życia i siebie.

Człowiek uzależniony, który zaczyna wychodzić z bagnistego dna

otrzymuje łaskę cierpienia i miłości, bo tylko wtedy może cieszyć się dniem dzisiejszym, gdy ma porównanie, jak może być gorzej.

Pogoda ducha, o którą modlą się aowcy, jest podstawowym stanem życia nie tylko alkoholika, ale każdego pozornie zdrowego człowieka. Jest to samopoczucie człowieka, któremu wczoraj udało się przeżyć dzień na trzeźwo bez oszukania Boga, siebie i drugiego człowieka. Myślę, że człowiek duchowy posiada pogodę, która ułatwia mu kroczenie przez życie z podniesioną głową w poczuciu podziwu dla świata, a więc wdzięczności dla Boga.

Duchowość musi być karmiona – nie wyżyje bez dobrych uczynków. Same słowa i deklaracje nie wystarczą. Ważne są czyny.

Jest wprawdzie takie angielskie przysłowie, które mówi że „żaden dobry uczynek nie może ujść bezkarne”, ale jestem przekonany, że to ryzyko jest niewielkie i warto czynić dobro bez względu na konsekwencje.

Na podstawowe pytanie: Kim jestem? Odpowiadam – jestem alkoholikiem, a potem długo, długo nic i... i dopiero potem synem, mężem, ojcem, inżynierem itd.

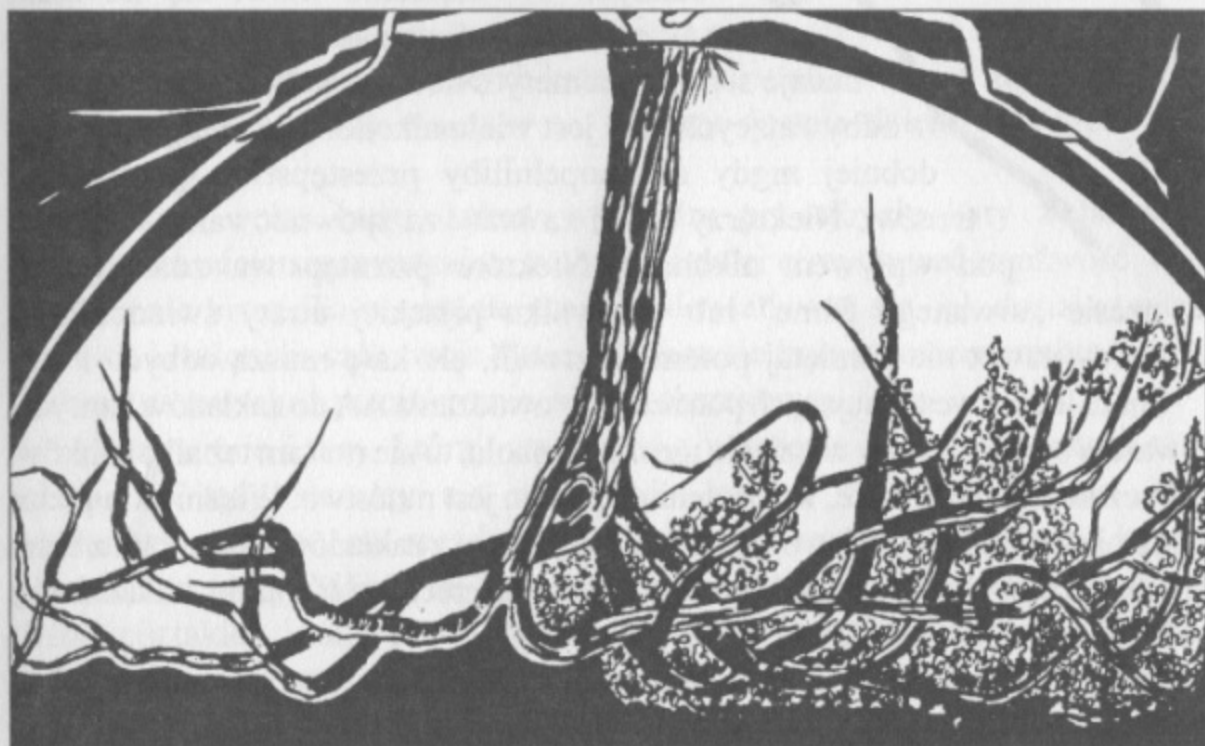
A po co żyję? – Aby przeżyć dzień dzisiejszy godnie, a więc w zgodzie z Bogiem, sobą samym i drugim człowiekiem. Nie jest to łatwe zadanie, gdyż jestem istotą niedoskonałą, zmanierowaną przez życie i swoje pokrętne myślenie. Moja wyobraźnia

często staje się drugą głową i potrafi tak mną zmanipulować, że nie odróżniam prawdy od kłamstwa. Wybieram łatwiejsze, mniej pracochłonne rozwiązania, które po czasie stają się bzdurą. Nic w życiu nie ma za darmo. To co przychodzi zbyt łatwo, równie łatwo odchodzi, a to co wywołało moje cierpienie pozostaje na bardzo długo, często na całe życie. Cierpienie jest nieodzowne na drodze do szczęścia. Wiem, że jestem szczęśliwy na tyle, na ile sobie pozwolę, gdyż „szczęście jest relacją między człowiekiem, a nim samym”.

Duchowość jako motywacja do życia, znalezienie jego sensu stanowi podstawowe doświadczenie każdego człowieka, bez którego życie staje się bezcelowe, monotonne, płaskie, szare. □

Janusz A. Lutek

*pogoda ducha
jest jak pierwszy wiosenny dzień
jeszcze nie gorący
a już słoneczny
jest jak ciepły wiatr
który niesie ukojenie
pogoda ducha
jest jak cicha letnia noc
która kołysze do dobrego snu*

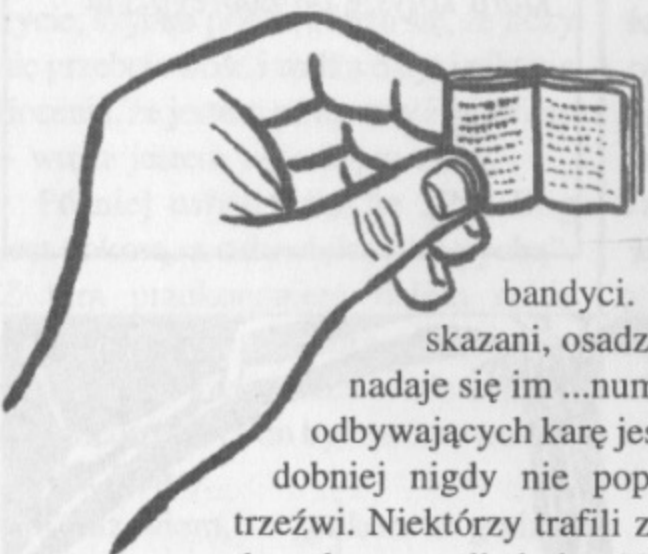


Prezentujemy kolejne przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników AA. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości.

NA TO NIE MA CENY

Prowadzący prosi grupę o powstanie i mówi: „Rozpocznijmy mityng Modlitwą o Pogodę Ducha”. Brzmi to tak samo jak na innych mityngach, prawda? Możliwe, ale to jest mityng cotygodniowej grupy Anonimowych Alkoholików „Powrót do zdrowia” w więzieniu Jackson. Skąd wiem? Proste. Jestem tu osobiście co czwartek, tydzień w tydzień.

Pytano mnie nieraz, czemu jeżdżę co tydzień na te mityngi robiąc 262 mile w obie strony. Moja odpowiedź jest prosta: „A czemu nie?”



Główna rzecz, która dotyczy AA w więzieniach, to brak zrozumienia. Spytajcie naokoło: „Kim są ludzie w więzieniach?”, a najczęściej usłyszycie, że to: mordercy, gwałciciele, rabusie, szantażyści, bandyci. W więzieniu mówi się na nich: skazani, osadzeni, odbywający karę; w niektórych nadaje się im ...numery. Niewielu jednak wie, że wśród odbywających karę jest wielu alkoholików. Najprawdopodobniej nigdy nie popełniliby przestępstwa, gdyby byli trzeźwi. Niektórzy trafili za kraty za spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu. Niektóre przestępstwa zdarzyły się w czasie „urwanego filmu” lub w wyniku pijackiej utraty świadomości. Sprawcy nawet nie pamiętaj potem co zrobili, ale karę muszą odbyć.

Znam ludzi kwestionujących potrzebę wprowadzania AA do zakładów karnych. Uważają oni, że skoro w więzieniu nie ma alkoholu, to nie ma tam też alkoholików. Tymczasem, po pierwsze, w więzieniu alkoholu jest mnóstwo. Więźniowie pędzą go sami albo kupują „na lewo”. Rok temu w jednym z zakładów ktoś ukradł z biura alkohol przemysłowy i sprzedał go skazanym. Czterech ludzi zmarło, kilkadziesiąt osób długo chorowało. Niektórzy trwale oślepli.

Uważam, że AA jest potrzebne w więzieniu przede wszystkim dlatego, że większość skazanych opuści pewnego dnia mury więzienne. Znając AA, mają

szansę nie powrócić więcej za kraty z prostego powodu, że wspólnota ich przyjmie i okaże pomoc. W AA znajdują przecież takich samych jak oni alkoholików, tyle że pragnących trzeźwieć.

Zadziwiająco, jak wielu ludzi odnajduje w AA swą Siłę Wyższą. Zaczynają wierzyć, zaczynają ufać. A to jest dla ludzi przebywających w więzieniu bardzo ważne. Potrzebują wiary i ufności, chociażby po to, aby odbyć swą karę, dzień po dniu.

Myślę, że wsparcie moralne jest tym, co liczy się najbardziej w uczestnictwie alkoholików z wolności w mityngach więziennych. Skazani mogą poczuć, że komuś na nich zależy, że nie są zdani na siebie nawet w więzieniu.

Jeżeli nigdy nie byliście na mityngu w więzieniu, błagam, pójdźcie. Zapewniam – zechcecie tam pójść jeszcze raz.

Niedługo do „mojej” grupy w Jackson zawiozę 9 nowych egzemplarzy Wielkiej Księgi. Razem będzie już 700 od czasu, gdy zacząłem tam jeździć. Koledzy z biura służby AA zgodzili się, że każdy więzień, który tylko się zgłosi, powinien otrzymać Wielką Księgę. Założyliśmy już nową grupę, która poświęca mityngi na studiowanie Wielkiej Księgi. Uczestniczą ci, którzy już mają Wielką Księgę. To ważne, żeby literatura AA trafiała do więźniów. Niektórych przenoszą do innych zakładów, inni wychodzą na wolność i dobrze jest, jeżeli mają możliwość sięgnięcia do znajomych tekstów. Uważamy, że dostarczanie do więzienia literatury jest warte wiele, nawet jeżeli nas na wolności trochę to kosztuje i dlatego chętnie robimy na ten cel co jakiś czas składki.

W ciągu tych kilku lat mojego jeżdżenia na mityngi AA do Jackson, otrzymałem tysiące listów od tych ludzi. Odpisuję na dwadzieścia albo więcej listów tygodniowo. Nie ma ceny to, co sam dostaję dzięki mityngom AA w więzieniu.

Spotykam wciąż ludzi, którzy wychodzą po odbyciu kary z Jackson. Większości udaje się urządzić na wolności i dalej utrzymywać trzeźwość. Oni też do mnie piszą. To wspaniałe uczucie, dowiadywać się, jak dostają pracę, żenią się i zmieniają całe swoje życie. W ciągu siedmiu lat czterokrotnie byłem druhem na weselu i pięciokrotnie ojcem chrzestnym.

Są oczywiście i tacy, którzy wychodzą z więzienia i niedługo znowu tam wracają. Wtedy staramy się im pomóc jeszcze bardziej. Czasem inni więźniowie patrząc na recydywistę myślą, że wszyscy muszą w końcu powrócić za kraty. Mówię im wtedy, że na każdego jednego, który wrócił jest dziesięciu takich, którzy po wyjściu z więzienia zostają na zawsze na wolności.

Pewien mój znajomy kiedyś powiedział: „Korzyści z AA w więzieniu przekraczają najśmielsze marzenia”. Święta prawda. Ja sam uważam za wielką

korzyść dla siebie, że mogę uczestniczyć w mityngach AA w więzieniu. Jeżeli ktoś będzie w stanie Michigan, niech przyjedzie do zakładu w Jackson, to się na pewno spotkamy. Niech Bóg błogosławi wszystkim moich braci i siostry z AA. I tych w więzieniach też. □

R.M., Bay City, Michigan

Lipiec 1980 r.

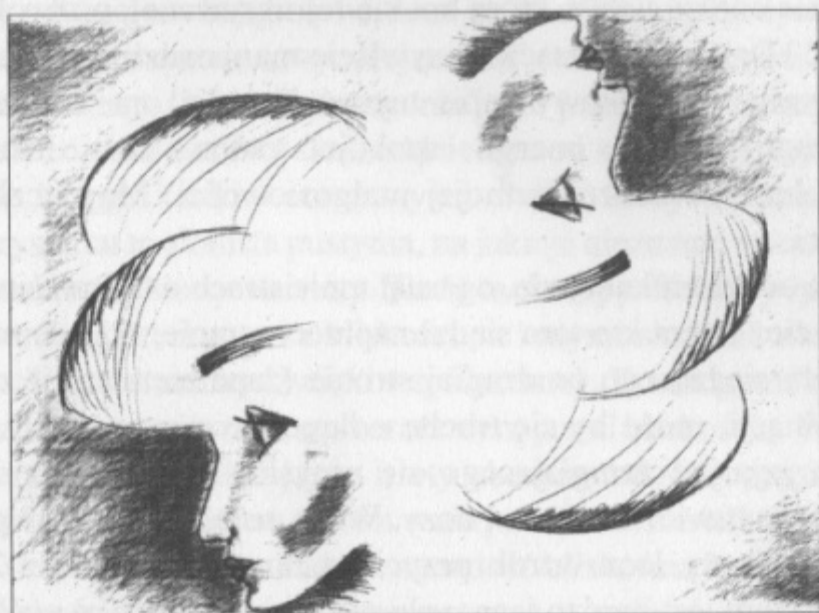
(Thum. E.W.)

Copyright by „AA Grapevine”, Inc.: reprinted with permission.



MAŁGOSIOWOŚĆ

Chcę podzielić się z wami moją radością odkrycia, czy raczej odczucia całą sobą, tego co wiele razy słyszałam, a co moje bardzo sprawne systemy „przekształcania dobrych danych” niweczyły dość szybko. Z nasłuchu i przeczuwania wiedziałam, że coś w tym wszystkim jest, jednak szybko przerabiałam to co dobre na wątpliwości. Lata pracy nad sobą (głównie w kierunku niekasowania siebie), wspomagane tonami czytanych książek dały mi przygotowanie do pracy na warsztacie „Pieśń wolności” prowadzonym przez Maxa Schupbacha, a zorganizowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologii Zorientowanej na Proces. Wszystko o czym chcę wam opowiedzieć zdarzyło się w czasie tego warsztatu. To zapis ćwiczeń i istoty moich problemów, ale i mocnych stron, które ujawniły się jak w świetle reflektorów. A było to tak.



Małgosiowość. Co to jest, z czym identyfikuję się, jaka to energia? Jaki potencjał, śnienie, manifestacja (poza tą fizyczną, znajomą).

Temat: uzależnienie od pocieszania się batonikami i ciasteczkami; światło – to co przyciągnęło wzrok przy wyciszonym „zamglonym” umyśle; problem: niekontrolowane wydawanie pieniędzy. Wszystko to praca nad wątpliwościami, czy jestem w porządku, nad wewnętrznym krytykiem, który zakatowałby mnie za jedną myśl – że w ogóle mogę być w porządku.

Rozmowa krytyka z Małgosią obudowaną warstwą ochronną brzuszków – i nie tylko.

Krytyk – zobacz jak wyglądasz, nie można cię kochać, jak możesz być w porządku, kiedy jesteś taka gruba?

Mięciutka Małgosia – zobacz, jaka naprawdę jestem, pokochaj mnie, jak możesz mnie nie kochać, jak możesz wątpić, że jestem wspaniałą istotą. Obudowuję się ciałem, bo obawiam się, że mnie zniszczysz, muszę mieć warstwę ochronną przed tobą. Dlaczego nie widzisz mnie taką jaką jestem pod tym tłuszczem?

– O czym ty mówisz, nienawidzę twojej potężnej figury, jak możesz myśleć, że jesteś wspaniała, kiedy jesteś taka, że nie mogę na ciebie patrzeć.

– Pokochaj mnie.

– Popatrz na siebie.

– Kocham cię, jesteś biedna w zaślepieniu. Nie bój się mnie takiej jaką jestem naprawdę.

Wydawało mi się, że to moja krytyczna część powinna zaakceptować tę ukrytą pod obszernymi kształtami, a jednak to właśnie ona zaakceptowała przerażonego krytyka, to ona jest pewna swojego, pewna tego kim jest. Czy zaakceptowanie części siebie, która boi się tej ukrywanej, pozwoli poczuć jej małgosiowość? Dziś po warsztacie oczywiście mam nadzieję, że tak. Powieszę sobie mój komiks (rysunkowy zapis tego ćwiczenia) na lustrze, abym nie zapomniała tego uczucia, energii, spokoju, zadowolenia, luzu – nie po ciasteczkach, lecz po odczuciu mojej małgosiowości. Mojej całkiem fajnej małgosiowości.

Kiedy moje oczy zamknęły się, ogarnął mnie strach o to, co zauważę, gdy je otworzę. Przecież wiem kto tam siedzi naprzeciw mnie, no i co mogę odczuć z wąsów faceta siedzącego po drugiej stronie (zapamiętałam je najbardziej). Trochę kombinacji, może by się trochę odkręcić.

Leniwa decyzja już zamglającego się umysłu: niech się dzieje co chce, potem będę się martwić. Otwieram oczy. Wąsy, usta dziewczyny przewiązane chustką, rejestruję to, lecz wzrok przyciąga lampa na ścianie. Żarówka za mlecznym kloszem jest bardzo jasna, ale nie razi. Światło, jasność, spokój, że nie zgaśnie. Nagle zaczyna tańczyć, jest ogniem, żywym, mocnym, jasnym ogniem. Czasem zachodzą na niego ciemne plamy, ale spływają na dół, nie gaszą go. Cudowny flirt kwantowy. Staję się płonącym ogniem. Mocnym, jasnym i spokojnym, pewnym swojej ogniowości, dającym ciepło i światło. Dobrze mi się płonie, jest mi przyjemnie. Będąc ogniem patrzę na siebie z mojego codziennego życia. Nie mogę wyjść ze zdumienia. Co ty wyprawiasz Małgosiu, to śmieszne. Jedna fałdka więcej, jedna mniej, jakie to ma znaczenie po co sięgasz po batonik, nie masz powodu do smutku, nie masz powodu do pocieszania się. Jak śmiesznie wyglądasz, kiedy twój krytyk usiłuje cię znokautować, a ty zajadasz ciasteczka, aby było mu trudniej przez to, że ciebie więcej. To jest bezsensowne. Przecież płonie w tobie mocny jasny ogień,

dajesz ciepło i światło. Ludzie ci to mówią, ty to czujesz, ale upierasz się, by wątpić. Ta walka krytyka i twoje obrona jest głupia, a najważniejsze – niepotrzebna. Jakie znaczenie ma to co mówi krytyk i zajadanie batoników, kiedy prawda o tobie jest jasna jak ogień, ciepła jak ogień i posiada jego moc – to przecież ciągle jesteś ty. Dlaczego nie widzisz? Tego nie sposób nie widzieć!

Jestem bardzo poruszona. Rozmawiamy w parach. Przedłużam opowiadanie koleżanki, chcę zatrzymać w sobie cudowne uczucie mocy ognia tylko dla siebie, chociaż chwilę, zanim się nim podzielę.

Mój problem: niekontrolowane wydawanie pieniędzy. Uzależnienie – ciasteczka i batoniki. Odczucie, gdy oddaję się uzależnieniu, czy tendencji do niego, to relaks, luz, nie muszę być odpowiedzialna, zadowolenie kota w słońcu. Stan wcześniejszy – spięcie, niepokój, usztywnienie, rozedrganie i coraz krótszy oddech. Rysuję bazgroł – ostry szczyt skały. Nie znajduję piosenki odpowiadającej odczuciu bazgrołowi, lecz są to dźwięki pojedyncze, na coraz krótszym oddechu, zduszone, „wycofujące się” (teraz przychodzi mi do głowy, muzyka Pendereckiego, jego „Kosmogonia” – to jest to!). Wracam do bazgroła, rysunek to bardzo ostre szczyty skał, oddzielone od siebie, uciekające od siebie, uciekające do brzegu kartki i coraz wyżej. Świat, który oddawałby odczucie „piosenki” i rysunku to skalista pustynia, na jakiejś nieznanym samotnej planecie. Pod skałami schroniły się żywe istoty. Skały to skorupy. Te skały śpiewając moją „piosenkę” wyrażają tęsknotę za bliskością z innymi skałami, ale także strach przed tą bliskością. A smutne dźwięki współczesnej „Kosmogonii”, są wołaniem o pomoc i rozpaczą pomieszaną z przerażeniem przed bliskością. W tym świecie nie ma ludzi, są żywe bardzo jasne istoty obudowane skorupami skał. Gdyby świat miał być właśnie taki, w swoim realnym życiu musiałbym zrezygnować z nadziei, że skorupy pękają, z nadziei na radość bliskością innych ludzi, nadziei na radość bliskością mężczyzny, zrezygnować z radości bliskością z moimi dziećmi, z miłości i ciepła mojego domu, z radości i wzruszenia oczekiwania na moje wnuczę. **NIE ZGADZAM SIĘ.** Nie zrezygnuję. Jeśli moja skorupa nie pęknie świat – mój świat – może stać się skaliską pustynią.

Odpowiedzią na mój problem jest to, że wydaję (nie zawsze mądrze) pieniądze, bo chcę pokazać, że ta skorupa to między innymi przekonanie, że stan konta mówi o tym, jakim jestem człowiekiem. Chcę udowodnić (tylko komu? sobie?), że z zerem na koncie będę tą samą żyjącą w skorupie, tęskniącą za bliskością choć także obawiającą się jej, Małgosią. Zadziwiająca. Nigdy wcześniej tak na to nie spojrzałam.

Praca koleżanki – wzruszenie, łzy w oczach, nogi powstrzymywane przed tupaniem ze złości, (nie zapomnieć, że to jej praca, nie moja!) ręce – krytyk

mówi postawa zamknięta, odcinasz się – wewnętrzne odczucie – obejmuje małą, pogubioną Małgosię. Czy jestem dumna z mojej małgosiowości? Jestem, ale przecież nie robię nic wielkiego, ważnego. Po prostu żyję, każdym dniem, tak, jak może żyć każdy człowiek, że inni wybierają co innego – mają prawo, ale czy mogę być dumna ze swoich wyborów? No to co, że chcę dotrzeć do każdej najmniejszej cząsteczki małgosiowości, by ją odczuć. Chcę się nią cieszyć, być jej świadoma i dumna. A może dumni powinni być ci, którzy potrafią wytłumić w sobie wątpliwości? Czemu ciągle jestem ciekawa odpowiedzi na pytanie „dlaczego”? Czemu po tych warsztatach chcę podzielić się moją radością odkrycia i odczucia nowego, nie odczuwanego dotąd kawałka małgosiowości. Czemu fascynuje mnie małgosiowość i człowiekość (jest takie słowo? – to coś co jest wiśniowością wiśni, a ...wością – człowieka). No i jaki to powód do dumy, do akceptacji, że to jest w porządku, tym bardziej, że nigdy nie będę nikim ważnym. Będę sobie Małgosią, taką, która utuli w płaczu pogubionego człowieka, czasem siebie. To wszystko. Nie wiem, czy mam powody do dumy (ten niedouczony angielski!), jednak jestem dumna, dumna ze swojej małgosiowości. I już!

Taka jestem ciekawa jutrzejszego dnia.

A jutro była praca nad relacjami. Odrzucić trochę z wysokiego snu, trochę z niskiego snu i twórczo wykorzystać siebie w dostrzeżonej rzeczywistości. Wiem, że to ogromny skrót, jednak dla mnie to esencja tego co zdarzyło się na warsztacie.

Esencja, która zawiera odczucie mojej małgosiowości, tego co decyduje o tym, że chcę powiedzieć to właśnie ja, Małgosia. Zaskakujące jest, że tamto odczucie nie zanika. Ze zdumieniem każdorazowo stwierdzam, że jestem ogniem – jasnym, mocnym i niegasnącym. To bardzo przyjemne i lubię się nim czuć. I wiecie co? Ja ciągle nim jestem, nie robię nic innego niż dotychczas, a jestem nim. Zadziwiające.

I jeszcze coś. Nie mam potrzeby pocieszania się, co powoduje, że nie zajadam się batonikami i ciasteczkami. Może nawet schudnę?!

Przeczytałam ten tekst moim przyjaciołom, wolontariuszom. Jedni byli wzruszeni, inni zatęsknili za swoimi wyrzuconymi pamiętnikami, mieli nadzieję na odczucie kiedyś swojej własnej ...wości i przekonanie, że to jest możliwe. Dlatego też zapragnęłam podzielić się z wami przeżyciami z tego warsztatu. □

Małgorzata S.

Warszawa 5 kwietnia 2000 r.

WYBACZYŁAM

Po ostatniej „gorącej” dyskusji z przyjaciółmi na temat przebaczenia postanowiłam w wielkim skrócie podzielić się własnymi doświadczeniami. Opowiem jak u mnie przebiegał ten proces, rozłożony w czasie na różne etapy, bez których nie byłoby efektu końcowego – pełnej akceptacji siebie. Potrzebowałam wiele czasu, rozmów, literatury, własnych przemyśleń, aby wreszcie zrozumieć i poczuć ulgę, wszechogarniający spokój i zgodę na siebie, gdy oglądałam się za siebie, gdy wracam myślami do przeszłości, do wspomnień.

Przebaczyć sobie i innym, jak to łatwo powiedzieć. Oczywiście było dla mnie, że póki nie przebaczę sobie, nie przebaczę innym, a co za tym idzie nie uwolnię się od gniewu i złości, pogardy, chęci zemsty, nienawiści do siebie, ludzi, i Boga. Jak przebaczyć sobie, że w pewnym sensie na własne życzenie zostałam alkoholiczką? Przecież wiem, że wbrew zasadom zdrowego rozsądku usilnie pracowałam na swój alkoholizm, stając się zakłamaną i niewiarygodną. Jak przebaczyć sobie, że swoim pićm krzywdziłam wszystkich, którzy w niczym nie zawinili?

Za miłość odplacałam cynizmem, za przyjaźń obłudą i drwiną. Jak przebaczyć sobie, że byłam przyczyną łez, nieprzespanych nocy, cierpienia, bólu, strachu i goryczy, tych którzy mnie kochali? Ja tak bardzo pragnęłam kochać a raniłam, kaleczyłam, deptałam ich uczucia swoim postępowaniem. Jak przebaczyć sobie, że pozbawiłam córki wspomnień radosnego, beztrudnego dzieciństwa? Dawałam tylko namiastkę tego, co każdemu dziecku się należy, co powinno otrzymać, aby wejść w dorosłe życie z ufnością, wiarą w siebie i innych. Świadomość tego wszystkiego budziła jeszcze większe poczucie winy. Jak mogłam tego nie widzieć? Jak mogłam tak żyć i postępować?! Czulałam chęć samounicestwienia. Ktoś taki nie powinien żyć. Tyle, że już nie było ucieczki w alkohol.

Musiałam przeżyć to na trzeźwo, świadomie. Bolało jak nigdy dotąd, ten ból był mi potrzebny i po raz pierwszy od niego nie uciekłam. I co? ...Nie umarłam, nie zwariowałam. Długo byłam obolała od wewnątrz. Przygaszona, smutna, blady przepraszający uśmiech, zamyślenie, opuszczona głowa, ramiona, spojrzenie. Czulałam się niegodna córek, mamy, wejścia do kościoła, proszenia o pomoc, mówienia o swoich potrzebach – nie miałam żadnych, na nic przecież nie zasługiwałam.

Męczennica – pokutnica.

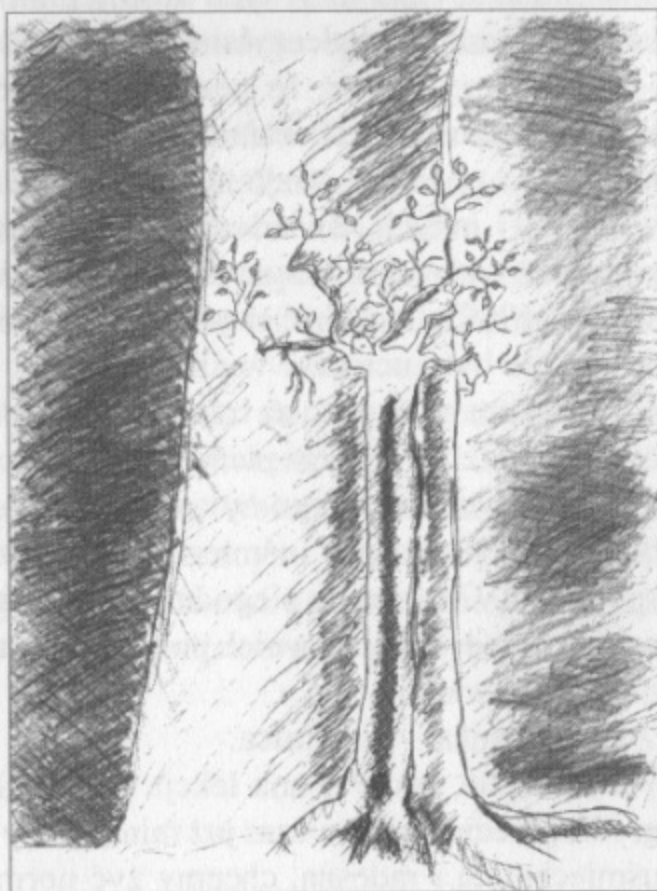
I następna, jakże cenna lekcja córek: „Mamo, jak długo będziesz się tym gryźć, przecież tamten czas już minął, liczy się dzisiaj, wróć do nas, chcemy cię uśmiechniętą i radosną, chcemy żyć normalnie.”

To był czas zrozumienia i wybaczenia sobie. Nie wszystko czego dokonałam było ze świadomą premedytacją i wyrachowaniem. Żyjąc w świecie iluzji nie potrafiłam realnie ocenić sytuacji, nieświadoma wielu spraw i rzeczy, nonszalancko traktowałam siebie i innych. Wiedza o tym na czym polega choroba alkoholowa, jak wchodzi się na drogę do uzależnienia, jakie są moje sposoby zakłamania – dała mi odpowiedź na wiele dręczących pytań, pomogła zrozumieć chore postępowanie i myślenie i wziąć odpowiedzialność za siebie.

Przestałam „robić za Pana Boga” i pogodziłam się z samą sobą. Przebaczyć sobie, to nie znaczy zapomnieć. Nie wyzbyłam się poczucia winy do końca, aby pamiętać, do czego już nie chcę wracać. Uwaga na siebie i innych każdego dnia, pozwala patrzeć na swoje odbicie w lustrze z uśmiechem. Innym też patrzę prosto w oczy. Chodzę z podniesioną, nie zadartą głową. Gdy w ciągu dnia pojawia się poczucie winy, odzywa się sumienie, bo w ferworze dnia codziennego dziś też obrażę, zranię, nie zauważę. To dla mnie sygnał: stań, zatrzymaj się, pomyśl czy to właściwa droga. Może dlatego łatwiej mi teraz, zrozumieć, pogodzić się, przebaczyć innym. Słuchanie własnego sumienia pozwala mi nie powielać błędów, lecz wciąż uczyć się jak żyć. □

wracają jeszcze
takie dni
kiedy zalewa mnie złość
czarna
gwałtowna
ślepa
uderza w moją głowę młotem ze stali
usta drętwią od krzyku
to złość
wchodzi w uszy
oślepia oczy
boję się
zaczynam tonąć
chcę żyć
wspinam się resztkami sił
raz za razem
do góry
do światła
do życia
zmęczone ręce trzymają się różańca
a serce dotyka ukojenia

Mirosława B.



PUŁAPKI NA DRODZE POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Przeczytałam chyba większość dostępnych książek na temat pozytywnego myślenia i dowiedziałam się, że: negatywne myślenie powoduje negatywne rezultaty a pozytywne myślenie przynosi rezultaty pozytywne; myśl pozytywnie a będzie ci dobrze.

Można jednak znać wszystkie teorie na świecie, ale dopóki się czegoś naprawdę nie doświadczy, wiedza ma niewielkie znaczenie. Można jedynie nabawić się wrzodów żołądka – kiedy człowiek cierpi, znaczą one tyle, co kropla wody w oceanie życia.

Jako osoba wychowana w rodzinie dysfunkcyjnej bardzo chciałam myśleć pozytywnie i mieć inne życie niż życie mojej mamy. „Myślałam pozytywnie”, „zachowywałam się pozytywnie”, ale wszystko tłumiliłam w sobie. Skończyło się to dla mnie zawalem serca i guzami nowotworowymi na wszystkich ważniejszych organach. Gdy na moment znalazłam się po „tamtej stronie” było mi bardzo dobrze – czułam miłość, której nigdy nie zaznałam na Ziemi. Gdy kazano mi wrócić, nie chciałam i powiedziałam, że już się nażyłam. Głos mi odpowiedział: Ty nie żyłaś, ty reagowałaś! Żyć, to być! Trochę czasu zajęło mi rozwiązanie tej zagadki; zagadki życia i bycia „tu i teraz”, w pełni.

Teraz wiem, że:

– Moje uczucia zależą w większości od myśli, na których się w danej chwili skupiam.

– Zmieniając jedynie punkt skupienia uwagi, mogę zmienić swoje samopoczucie.

Aby to osiągnąć, poszerzyłam horyzont swojego ograniczonego myślenia – rozciągnęłam pole mojego myślenia poza mury obronne, poza strach.

W życiu strach wyrażamy przez zamartwianie się, złość, poczucie winy, smutek, depresję, nudę, żal, gorzyc i każdą inną reakcję emocjonalną, która sprawia, że żyjemy w przeszłości i kontrolowani jesteśmy przez bożka zwanego „lęk”. Nauczono nas wierzyć, że strach jest właściwym motorem i sposobem życia, że obroni nas przed niebezpieczeństwem, uczyni lepszymi, mądrzejszymi, bogatszymi a nawet bardziej uduchowionymi.

Strach nie przyczynia się jednak do poprawy zachowania, nie chroni, ani nie zapewnia poczucia bezpieczeństwa, a wręcz przeciwnie, osłabia, a potem niszczy szacunek, szczęście, miłość, wolność. Próby trzymania strachu pod kontrolą, lub spychanie go do podświadomości sprawiają, że wdzieira się on coraz bardziej w nasze życie

i daje o sobie znać w postaci niewłaściwych reakcji, które ranią nas i innych. Nasze życie jest pełne nawyków. Na poziomie zachowań, emocji czy myśli używamy pewnych wzorców nabytych w trakcie wychowania w rodzinie, szkole, społeczeństwie. Według znawców, ludzie nie znają 90% swoich myśli. 80% z tego to myśli samokrytyczne pochodzące ze strachu lub chęci samoobrony. Manifestujemy nasze myśli przez słowa, wizje, koncepcje, wyobrażenia czy uczucia, a większość myśli istnieje w formie wewnętrznego dialogu.

Ten dialog, wewnętrzna rozmowa, a więc to, co cały czas mówimy do siebie, decyduje o naszym poczuciu szczęścia czy porażki, o tym, czy czujemy się osobą kochaną czy przestraszoną, pełną zadowolenia czy ofiarą.

Większość ludzi nie ma pojęcia o tym, co sobie cały czas powtarza na temat swojej rzeczywistości, na temat zdarzeń „tu i teraz.” Niektórzy czują się źle albo tłumią swoje uczucia i nic nie czują, co prowadzi do kolejnych negatywnych doświadczeń. Człowiek nie potrafi zmienić swojego życia dopóki nie odkryje treści swojego wewnętrznego dialogu i nie zmieni go. Jest to żmudny i trudny proces. Zawsze, w tym momencie, przychodzi mi na myśl działka-ugór, który odziedziczyliśmy i zamieniamy na ogród kwiatowy: wyrywamy perz i chwasty (wyzbywamy się starych przekonań i nawyków opartych na strachu) i sa-

dzimy kwiaty (miłości, akceptacji, życzliwości).

Większość ludzi wierzy, że poczucie szczęścia wynika z tego, iż przydarzają im się dobre rzeczy. Jeżeli mają dobrą pracę i dużo pieniędzy, są zdrowi i otoczeni kochającymi ludźmi, niekiedy są szczęśliwi. Jeśli czują się nieszczęśliwi, to obwiniają innych – obwiniają czynniki zewnętrzne za to, jak się czują: partnerów, krewnych, rząd, pogodę, autorytety, własne przekonania, los itd.

Badania naukowe dowiodły, że negatywne stany emocjonalne powodują wytwarzanie w ludzkim ciele potężnych i śmiertelnych toksyn. Toksyny strachu, złości, frustracji i stresu wpływają na zdrowie i samopoczucie. Nikt nie ma tyle mocy, aby zmienić skład chemiczny własnej krwi.

Nikt nigdy nas nie rozłościł, ani nie zranił naszych uczuć – sami to robimy. Owszem, ludzie nas krytykowali, obrażali. Możemy być uczestnikami nieprzyjemnych zdarzeń, ale to od nas zależy czy na daną sytuację zareagujemy ze złością, jeżeli tak chcemy; jednak możemy odpowiedzieć na tę sytuację bez gniewu, ze zrozumieniem. To my sami kontrolujemy nasze emocje i samopoczucie choć bardzo często nasze reakcje są wynikiem lęków doświadczanych w przeszłości oraz z potrzeby bezpieczeństwa. Reagowanie przez wyrażanie negatywnych emocji jest typowym sposobem radzenia sobie ze strachem.

Obwinianie innych to patrzeć na rzeczywistość z perspektywy dziecka. Większość z nas, w dzieciństwie nauczyła się wzorów zachowań ofiary przez to, że ciągle nami manipulowano i zmuszano do takich zachowań, jakich życzeli sobie rodzice, poniżano nas, zaniedbywano fizycznie lub emocjonalnie. Ciągle jeszcze nosimy w sobie nieuleczone rany z przeszłości i one nas tam trzymają. Chcąc funkcjonować w świecie, tłumimy te zranienia i pamięć o emocjonalnym lub fizycznym urazie. Jako dorośli nie odczuwamy naszego pierwotnego zranienia, ale też nie doświadczamy miłości, radości i wolności w pełni. Zdarza się, że kiedy zdenerwuje nas jakaś sytuacja, nie ma to nic wspólnego z tym, co się w danej chwili dzieje, ale z faktem, że zostało poruszone czy zaktywizowane nasze stłumione zranienie. Uruchamiamy wówczas mechanizmy obronne i reagujemy przez wycofanie, nierozsądne działanie lub atak – nasze zranienia oddzielają nas od naszych uczuć i kontrolują nasze emocje.

Ktoś mądry powiedział: poznaj swoje myśli, a poznasz siebie; zapamiętaj nad swymi myślami a będziesz panem siebie. Nie wystarczy zmienić aktualnych myśli, trzeba dojść do źródła. Woda w rzece jest taka, jaka wpływa z dopływów i jaka wypływa

ze źródła. To źródło, to pierwsza myśl, pierwsza poważna myśl dotycząca danej sprawy. Jak odbity wzorek wspiera, otacza i przenika wszystkie inne myśli. Może być zakorzeniona w Miłości lub Strachu i wtedy albo wzmacnia nas i buduje albo zatruwa i zniewala. Najważniejszą jej cechą jest to, że nie da się jej wymazać ani usunąć – jest jak piętno odbite na umyśle. Jedyne co możemy zrobić, to coś do niej dodać; wzbogacić ją o nowe dane, poprzez odniesienie do doświadczeń życia – nasycić ją miłością i wdzięcznością za doświadczenia, które nam przyniosły; za lekcję życia.

Nauczono mnie żyć w strachu. Bałam się wszystkiego. Moje myśli podsyte strachem stwarzały rzeczywistość – przyciągałam to, czego się lękałam. To, czego najbardziej się bałam stawało się moim doświadczeniem życiowym. Poprzez negatywne myślenie, człowieka zabijają demony, które on sam powołuje do życia.

Nadszedł dzień w moim życiu, gdy demony przestały mnie straszyć, gdy w życie zaczęłam wcielać 12 Kroków, gdy narodziłam się na nowo. Dzięki Ci Boże za to. □

Z pogodą ducha

*Barbara Kamela
Żagań*

UCZCIWOŚĆ, KŁAMSTWO A TRZEŻWIENIE

Co to jest uczciwość? Czym jest ona dla mnie? Czy zadawałem sobie kiedyś takie pytania? Na pewno tak. Podstawową definicją dla mnie było mówić prawdę – nie kłamać. Teraz bym powiedział inaczej – być uczciwy, to znaczy żyć, postępować, rozumować i nawet czuć według określonych zasad i norm. I dobrze jest, gdy moje osobiste normy i zasady nie są sprzeczne z obowiązującymi w społeczności, w której żyję i funkcjonuję. Wówczas moja uczciwość jest w zgodzie z moim sumieniem, jestem uczciwy wobec siebie i jestem w zgodzie z samym sobą, również wobec innych.

Uczciwość była wpajana mi od najmłodszych lat. Bardzo wyraziście pamiętam lekcję uczciwości – epizod ze swego wczesnego dzieciństwa. W ogródku u sąsiada zobaczyłem posadzone drzewko owocowe, właściwie sadzonkę. Obok sterczał kołek, do którego owa gałązka była przywiązana. Kiedyś mi wytłumaczono, że kołek jest po to, żeby drzewko się nie złamało. I w mojej głowie, głowie kilkuletniego chłopca rodzi się myśl: „Przecież to jest bzdura, to nie jest w stanie obronić roślinki i zaraz to udowodnię!” Podchodzę i łamię drzewko w połowie.

Ślady moich bucików jednoznacznie wskazywały, kto był sprawcą tej szkody. Na pytanie dziadka, po co to zrobiłem, od razu ze strachu skłamałem, że to nie ja. Na pewno nie potrafiłbym wytłumaczyć toku mego rozumowania, przerodzonego w czyn...

Różga znalazła swoje zastosowanie, i chyba skutecznie – do tej pory pamiętam i widzę przed oczyma to biedne, złamane drzewko. W przedszkolu, w szkole zawsze o nim pamiętałem. Zawsze broniłem swego, jeżeli czegoś nie zrobiłem, twardo przy tym obstawałem, przyznawałem się natomiast w przypadku, gdy narozrabiałem. Nie ścierałem ocen, nie wydzierałem kartek z zeszytów. Byłem solidarny wobec kumpli, gdy ktoś ponosił konsekwencję za wspólnie urządzoną „hecę”. Ściągą? To nie kłóciło się z uczciwością, to była tradycja.

Lata nauki w technikum... Pierwszy prawdziwy kontakt z alkoholem, picie, które już będzie mi towarzyszyło.

Nie wiem, od kiedy, ale często kierowałem się zasadą, takim swoistym usprawiedliwieniem: „Nic w tym strasznego, nic się nie stanie, jeżeli użyję odrobinę kłamstwa, byle by nikt na tym nie ucierpiał”. Ot, taka maleńka furteczka. I kłamałem: „Mamo, wypilem tylko kilka łyków wytrwanego wina,

tylko szklanekę piwa, kolega miał urodziny – nie mogłem przecież nie wypić!” Nikomu to przecież nie mogło zaszkodzić. Furteczka była bardzo pomocna i skuteczna...

Mijały lata, dorastałem. Więcej też piłem. Zmienił się asortyment używanych trunków – mogłem sobie pozwolić na coś „lepszego” i mocniejszego. A co za tym idzie – zapotrzebowanie na kłamstwo potężnie wzrosło. Oczywiście na kłamstwo, związane z piciem. Co się tyczy innych spraw, to byłem jeszcze uczciwy – widziałem jeszcze to złamane drzewko...

Piłem więc i kłamałem, kłamałem i piłem – kłamałem, żeby pić, kłamałem po picciu. Żeby usprawiedliwić picie, żeby złagodzić skutki picia. Kłamałem, żeby ukryć kłamstwo. Kłamstwa wespół z piciem, jak pajęczyna, oplotły całe moje życie. Kłamałem w domu, kłamałem znajomym, kłamałem w pracy: nie było już furteczki, korzystałem z szerokiej, solidnej bramy. Nie dostrzegłem nawet, że moja uczciwość została zepchnięta na margines. Pijąc, bałem się nawet z niej korzystać, użyć jej, gdy było to konieczne. Tak, resztki jej jeszcze zostały, lecz była już zupełnie bezużyteczna...

Oprzytomniałem, gdy stałem już nad przepaścią. Nie wiem, czy obudziła się we mnie ta resztką uczciwości, gdy spojrzałem prawdzie w oczy, czy ta prawda wywołała strach przed tym, ku czemu zmierzałem... Uczciwie, jednak, przed sobą przyznałem, że to już koniec samotnej, bezskutecznej walki z piciem. I był to, chyba, przełomowy moment w mojej relacji kłamstwo-uczciwość. Po raz pierwszy od wielu lat uczciwość, resztki jej, były dla mnie pomocne. Dostrzegałem prawdę, widziałem przed sobą przerażającą otchłań, widziałem krzywdę, jaką czynię wokół, widziałem łzy najbliższych i życzliwych wobec mnie ludzi, czułem fizycznie ten ból i cierpienie, jakie im zadaję...

Oddział leczenia uzależnień... Pierwszy wywiad... Wstyd przed sobą, a co dopiero przed drugim człowiekiem. Nawet, jeżeli w oczach sama dobroć i zrozumienie... „Mówić prawdę, tylko prawdę, całą prawdę”... Tego ostatniego sloganu nie zastosowałem. Porcjowałem prawdę. Ale jedno proste, niewinne i, wydawałoby się, bezpieczne pytanie, zadane przez terapeutę, i płaczę – szczerze, długo, tak, jak może płakać dorosły mężczyzna... I, o dziwo – ulga! Boli, ale ulga! A może ulga w bólu?

Terapie, odtwarzanie swego życia, swego picia. Ze wstydem i bólem wyrzucanie z siebie wszystkiego, co z piciem było związane. Cierpienie, ból, po nich znów ulga.

Rozumiem, im więcej boli, tym więcej uczciwości mnie to kosztowało – tym większa ulga następuje... Znów wracam pamięcią, i znów boli. Ma boleć, prawda o sobie nie jest słodka. Lecz sam ją stworzyłem, nikt mi jej nie wcisnął, i sam powinienem tę gorycz przełknąć...

A gdyby tak odrobinę osłodzić, trochę przemilczeć, dodać szczyptę pozytywu? Komu to zaszkodzi? A i boleć będzie mniej...

Ot, taka maleńka furteczka. Wciąż jeszcze? □

*Aleksander K.
Bolesławiec*



METAMORFOZA

Jak często życie płata nam figle. Krzyżują się plany, a to co przyjemne nie zawsze wychodzi na dobre.

Tak też było ze mną. Huśtawka uczuć, huśtawka emocji, nieumiejętność życia i ucieczka od samego siebie – w alkohol. A gdzie odpowiedzialność? Wszyscy byli temu winni tylko nie ja.

I tak coraz niżej w stronę własnego dna.

W stronę dna, gdzie własne odbicie w lustrze budziło odrazę.

Zachciało mi się żyć. Ot, tak po prostu żyć. Zwyczajnie.

Poprzez terapie, spotkania AA zacząłem odnajdywać siebie.

W twarzach innych osób widziałem wielokrotnie swoje przeżycia.

A oczy po prostu mówiły...

Widziałem Twarz – wiele twarzy.

I oczy okolone zmarszczkami życia.

Usta bez uśmiechu – wyraz bez wyrazu.

Czy słyszysz? Te oczy mówią!

– Chcą mówić kocham – lecz mówią – nie warto.

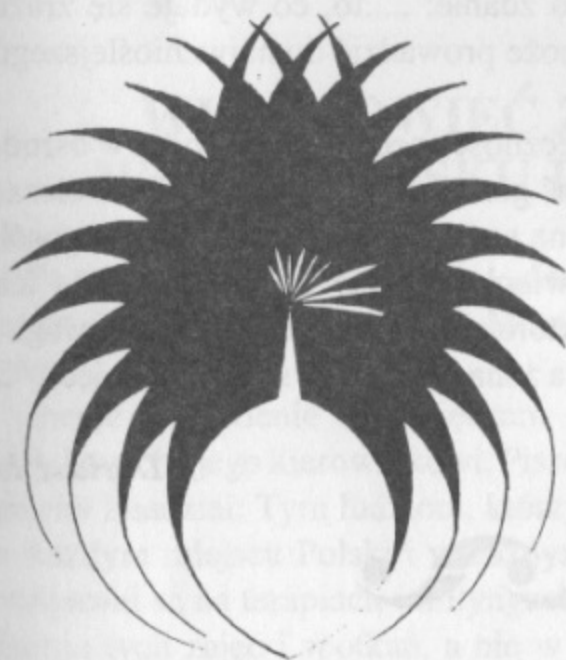
– Chcą mówić tęsknię – pytają do czego?

– Chcą mówić czekam – ale na kogo?

– Chcą mówić ufam – lecz mówią – nie wierzę.

– Chcą mówić – to piękne – lecz mówią – ponuro.

– Chcą krzyczeć – ja żyję – lecz szepcą – jestem.



Widziałem tę twarz, te oczy okolone zmarszczkami życia.

I wzrok wpatrzony w przyszłość za mgłą.

Te usta bez uśmiechu.

Wyraz bez wyrazu.

Widziałem tę twarz.

Ujrzałem CZŁOWIEKA □

Włodek (Kampinos)

ŻYCIE ZNÓW NABRAŁO SENSU

Jestem alkoholikiem, do czego przyznałem się sam przed sobą dopiero kilka miesięcy temu, głównie za sprawą mojej kochanej żony, która podsunęła mi kilka książek („Początek drogi”, „Aby wybaczyć”, „Wybieram wolność”). Dzięki tym książkom zdecydowałem się podjąć leczenie odwykowe i zmienić własne życie.

Dziś, po kilku miesiącach abstynencji (po raz pierwszy od kilkunastu lat) zupełnie inaczej patrzę na życie i relacje między ludźmi. Dlatego bardzo spodobał mi się pewien artykuł w poczytnym miesięczniku, pt. „Życiowa teoria względności”, a szczególnie jedno zdanie: „...to, co wydaje się zrazu największym nieszczęściem i tragedią, może prowadzić do najwznioślejszego szczęścia”.

Tak, jeszcze kilka miesięcy temu konieczność spędzenia 5 tygodni w ośrodku terapii uzależnień była dla mnie czymś gorszym od więzienia. Dziś cieszę się, że tak się stało. Spojrzałem inaczej na samego siebie, zmieniłem sposób myślenia o sobie i otaczającym mnie świecie, inaczej patrzę na ludzi i ich problemy i cieszę się z drobnostek, na które niegdyś nie zwracałem uwagi.

Moje życie znów nabrało sensu, bo moja żona i syn znów są uśmiechnięci. □

Dariusz Ł.



O PROBLEMIE HAZARDU

Chodzi mi o coraz bardziej narastający problem uzależnienia od hazardu zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych. Prawie 30 lat działałem społecznie w PTTK. Również jako przewodnik turystyczny oprowadzam wycieczki lub jeżdżę w trasy jako pilot wycieczek, głównie szkolnych. Obserwuję coraz większe przywiązanie nawet małych dzieci do różnego rodzaju gier hazardowych, w tym automatów kasujących monety 1, 2, 5 złotych. Wiele osób łudzi się, że wygra na nich jakieś pieniądze, a najczęściej maszyna „pożera” je na naszych oczach.

Mogę podać wiele przykładów kradzieży, wymuszania haraczu czy nawet wynoszenia różnych rzeczy z domów, by zdobyć pieniądze na ową chwilę złudnej nadziei na wygraną.

Uważam, że potrzebne byłyby działania prawne zakazujące uprawiania takiego procederu w barach, na dworcach kolejowych, w tzw. salonach gier. Wiele do zaoferowania dla obecnych ofiar miałyby takie organizacje, jak np. harcerstwo, obojętnie jakiego odcienia politycznego, czy też PTTK.

Łączę pozdrowienia z Mazur. □

Jan Romanowski



WYZDROWIEĆ Z ALKOHOLIZMU W SCHRONISKU DLA BEZDOMNYCH

Po przeczytaniu w poprzedniej „Arce” artykułu pt. „Podwójne uzależnienie” nasunęły mi się pewne refleksje. Mam 46 lat. 25 lat piłem, a trzeźwieję trzy i pół roku.

Swoje trzeźwienie zawdzięczam głównie Schronisku im. Brata Alberta w Puławach i jego kierownikowi. Piszę ten list, aby dodać ludziom bezdomnym otuchy i nadziei. Tym ludziom, którzy chcą się leczyć z choroby alkoholowej w każdym miejscu Polski i w każdym schronisku. Wyczytałem, że ludzie ci odrzucani są na terapiach i mityngach AA. Myślę, że problem tkwi w prowadzeniu tych zajęć i spotkań, a nie w nas.

Od ludzi, którzy mają domy, rodziny i samochody, dzieli nas często tylko ten pierwszy kieliszek alkoholu. Choć nikomu tego nie życzę, ale nigdzie nie jest powiedziane, że oni nie staną się bezdomnymi. Dużo ludzi umiera nie wiedząc, że są alkoholikami.

Ja kiedyś miałem rodzinę, dom, dzieci. Żyliśmy ze sobą 14 lat. To były lata obłędu, nie życia. Piłem. Podejmowałem różne próby leczenia i miewałem przerwy w picciu. Byłem nawet przez pewien czas prezesem klubu abstynenta. Było to ponad 12 lat temu.

Nie będę pisał swego piciorysu, prawie wszystkie są podobne. Wyjaśnię, tylko, że po wielu dramatach przyszedł moment, gdy pijany przyszedłem do schroniska w Puławach. Dyżur miał kierownik. Opowiedziałem, że chcę

skończyć z pićm. Kierownik był pierwszym człowiekiem, który podał mi pomocną dłoń. Mógłbym wymieniać jeszcze wiele osób, które potem brały udział w moim trzeźwieniu. Przeszedłem terapię w Lubartowie, gdzie mimo moich obaw zostałem przyjęty ciepło i życzliwie. Terapię ukończyłem. Nie był to jednak koniec leczenia, ale dziś mam to za sobą.

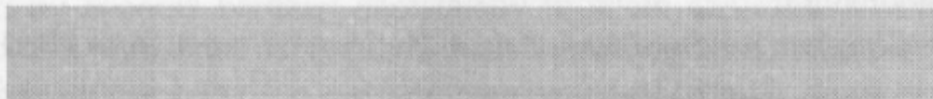
Przynajmniej raz w tygodniu jestem na mityngu AA. Staram się nieść pomoc ludziom, którzy mają problem alkoholowy. W schronisku jest nas obecnie pięciu trzeźwiejących alkoholików. Założyliśmy własną grupę AA o nazwie „Odrodzenie”. Wiem, że aby kiedyś „wyjść z bezdomności”, konieczna jest moja całkowita abstynencja.

Zgadzam się z opinią AA, że choroba alkoholowa jest do końca życia. Można ją zatrzymać nie sięgając po ten pierwszy kieliszek. Nie godzą się z tą opinią ludzie pijący latem, wiosną czy jesienią, a niepijący zimą. Mówią oni, że nie mają problemu z alkoholem. Ale ja uważam, że nie piją zimą, bo boją się wyrzucenia ze schroniska. Działa to tak, jak kiedyś wszywka lub antykol, czyli jako straszak.

Istnieje przecież „Test baltimorski” i wykres faz uzależnienia, na podstawie których można określić, czy człowiek ma problem i na ile jest uzależniony. Wszystkie inne wytłumaczenia nadmiernego picia to manipulacje i zakłamywanie prawdy.

Jeszcze raz chcę prosić ludzi, którzy chcą zerwać z nałogiem: PRÓBUJCIE! Życzę wam wytrwałości i pogody ducha. Przepraszam za błędy, ale jestem alkoholikiem (teraz trzeźwiejącym), a nie pisarzem. □

Stasiek alkoholik



WITAJ ŚWIECIE

Mam już 40 lat. Do AA trafiłem 9 lat temu. Właściwie to moje picie miało trwać jak Związek Radziecki. Powoli jednak docierało do mnie, że z moim życiem jest coś nie tak. Niby nie byłem zły ani głupi, a jednak budziłem się w śmietniku. I to mimo koszmarnego przykładu mojego ojca. Też był alkoholikiem.

Nienawidziłem go tak, że do dzisiaj nie wiem, gdzie jest jego grób. Przysięgałem sobie, że nigdy nie będę taki jak on. Ale to była pułapka. Alkohol mnie uwiódł, gdy miałem 13 lat. Był ohydny, bo ciepła wódka nie jest dobra, ale nigdy wcześniej tak słodko mi się nie spało.

I potem, gdy sobie popijałem, było mi dobrze, a nie zachowywałem się tak jak ojciec. Tego zła nie kojarzyłem z alkoholem, tylko z człowiekiem. A po dwudziestu paru latach musiałem przyznać, że jestem taki sam. (...) Przeżyłem szok, kiedy zrozumiałem, że wybacząc sobie, muszę wybaczyć ojcu. Nie ma w tym winy ani mojej, ani jego, ani niczyjej. Takie jest życie. Tak mi się w życiu ułożyło. (...) Upłynęło wiele lat. Wiele się zdarzyło. Aż nadeszło spotkanie z ludźmi z AA. Coś tam mówili, ale ja się tylko przyglądałem. Jak to możliwe, że taki śmieć jak alkoholik 3 lata nie pije i się uśmiecha? Jakiś cud.

Po długich zmaganiach zrozumiałem, że jeżeli chcę przeżyć, nie wolno mi kłamać sobie. Muszę przeżyć wszystko co czuję, do końca. Tyle się działo, że opisywanie zajęłoby mi kilkadziesiąt stron. Powiem tylko, że dla mnie 12 Kroków to Oda do Radości. Czyściec się skończył zanim się zaczął, Krok 1 to tylko to, co mówi Bill: Nie męcz się własnymi strachami i wymysłami. Odpocznij sobie. Ja już to przeszedłem i wiem, jak to jest. Krok 2 to: Spróbuj mi zaufać, jeżeli pragniesz tego co ja. Pomyślałem, że skoro Bill tak mówi, to może i ja mogę spróbować. Po tylu latach.

Wymyśliłem wiersz:

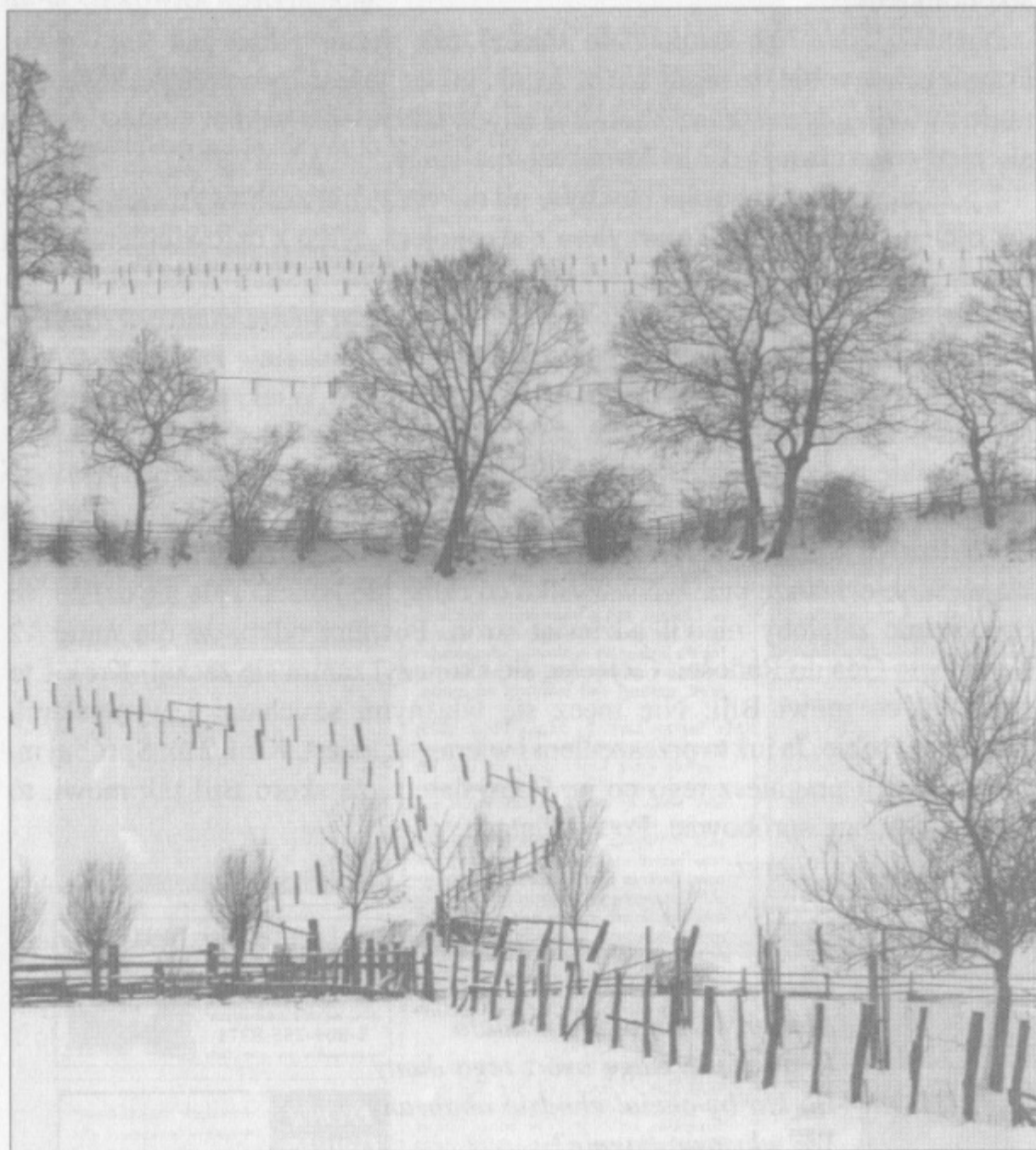
*Wlazłem w wielkie bagno,
Ale już wylazłem.
Okropnie rzuciło,
Ale tak mi się w życiu udało
I nawet nie mogę być z tego dumy,
Bo kto by chciał chodzić ubabrany
We własnym bagnie?*

No, nie wiem. Może jednak mogę być dumny. Ja powracam z brzucha koszarnej krowy Hogo Fogo. WITAJ ŚWIECIE.

Gdy zacząłem przerabiać program AA, bałem się, że będę święty. A tu tylko powoli staję się wolny. Modlitwa, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, zmienia się na: odwagi, abym zmieniał to, co mogę. Reszta powinna wyjść sama.

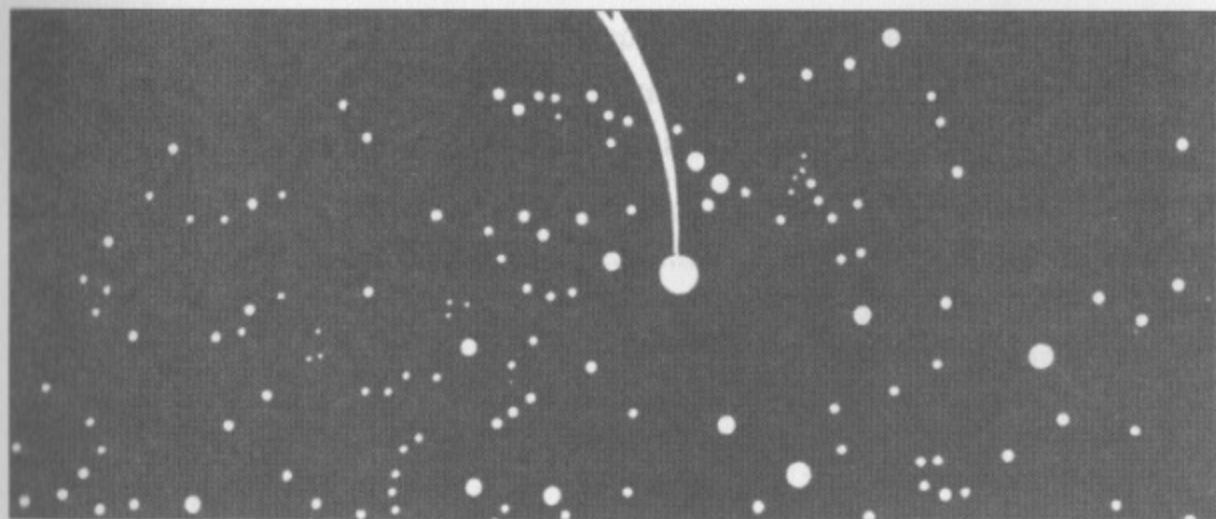
I tak mam dużo szczęścia, że przeżyłem. Mogę mieć dzieci. □

Jurek AA



**ANIELE BOŻY
STRÓŻU MÓJ**

śpiewaj mi bez końca
nie upadaj na duchu siostró
to nic że znowu ma ciąg
nie upadaj na duchu siostró
to nie był twój błąd
nie upadaj na duchu siostró
razem z nami siądź
nie upadaj na duchu siostró
szkoda twoich łez
nie upadaj na duchu siostró
swoją duszą zajmij się
nie upadaj na duchu siostró
twoje szczęście w tobie jest
nie upadaj na duchu siostró
jutro też będzie dzień
nie upadaj na duchu siostró
tylko wciąż śpiewaj to
nie upadaj na duchu siostró
to nic że znowu ma ciąg...



SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
● Z trzeźwością do więźniów w Kazachstanie – B. Woronowicz	2
● „Miękką” profilaktyka – E. Woydyłło	6
● Ważne to je, co je moje – Lusja	10
● Jak pomóc dziecku (i rodzicom)? – Grażyna Sobiczewska	13
● Umożliwić niemożliwe – wywiad z M. Prejznerem z Chicago	19
● Psycholog w jednostce penitencjarnej – J. Przystasz	23
● Prawa człowieka – z egzaminu w University of Chicago	27
● Odkryłam swe prawa – Jagoda K.	29
● Obstrukcja – H.H.	32
● Muszę? – Adam alkoholik	34
● Sfera duchowa – J.A. Lutek	35
● PROSTO Z MITYNGU	
Na to nie ma ceny – R.M.	38
● Małgosiowość – Małgorzata S.	41
● Wybaczyłam – Mirosława B.	45
● Pułapki na drodze pozytywnego myślenia – B. Kamela	47
● Uczciwość, kłamstwo a trzeźwienie – Aleksander K.	50
● Metamorfoza – Włodek (Kampinos)	53
● LUDZIE LISTY PISZĄ	
Życie znów nabrało sensu – Dariusz Ł.	54
O problemie hazardu – Jan Romanowski	54
Wyzdrowieć z alkoholizmu w schronisku – Stasiak alkoholik	55
● PROSTO Z MITYNGU	
Witaj świecie – Jurek AA	57
● LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
Aniele Boży Stróżu Mój	59