

# ARKA

ISSN 1234-3005

Nr 34 ● grudzień 2000 r.

- PROBLEMY I POTRZEBY MAŁEGO DZIECKA
- KOBIETA NA SZLAKU
- SKRĘTY I PLASTELINA  
– O NARKOTYKACH DZISIAJ
- GODNOŚĆ, WOLNOŚĆ,  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
– WYKŁAD ZE SZKOŁY LETNIEJ



BIULETYN KOMISJI EDUKACJI W DZIEDZINIE ALKOHOLIZMU  
I INNYCH UZALEŻNIEŃ FUNDACJI IM. STEFANA BATOREGO

---

WYDAWCA ZEZWALA NA PRZEDRUK NASZYCH  
ARTYKUŁÓW Z PROŚBĄ O UMIESZCZENIE  
NASTĘPUJĄCEJ ADNOTACJI:

„Przedruk z kwartalnika ARKA wydawanego przez  
Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych  
Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego”.



**FUNDACJA IM. STEFANA BATOREGO**  
**Komisja Edukacji w Dziedzinie**  
**Alkoholizmu i Innych Uzależnień**

ul. Sapieżyńska 10A  
00-215 Warszawa, telefon 536-02-48, fax 536-02-20

---

## DRODZY CZYTELNICY



Właściwie już drugi raz, trochę bezprawnie, czcimy przełom stuleci. Niech tak będzie, nie spierajmy się o to, czy ważniejsze było wejście w 2000 rok czy obecnie w 2001. Uroczystych chwil nigdy za wiele. Tyle że mnie, jako redaktorkę Arki fakt ten podwójnie zobowiązuje do specjalnych milenijnych życzeń.

Równo rok temu życzyłam Państwu spokoju, harmonii i zgody. I chociaż dziś również tego życzę, jakoś nie wypada się powtarzać. A że właśnie zrobiłam listę prezentów do kupienia na Gwiazdkę swoim najbliższym, pomyślałam, żeby życzyć wszystkim hojnego Mikołaja i mnóstwa upragnionych podarunków. Oczami wyobraźni zobaczyłam piętrzące się pod Waszymi choinkami barwnie opakowane pudła i paki i Was wszystkich ucieszonych i roześmianych podczas ich rozpakowywania.

I wiecie co? Zmieniłam zdanie. Po chwili zastanowienia zdałam sobie sprawę, że niestety w Mikołaja już od dawna nie wierzę. I że cokolwiek tu sobie napiszę, nie będzie miało najmniejszego wpływu na to co Wy kupicie innym, ani co sami znajdziecie pod choinką. Ani nawet na to, CZY znajdziecie jakikolwiek prezent. Na pewno żaden święty Mikołaj nie pośle swoich aniołów z wyszukanymi prezentami do setek domów naszych czytelników. Może szkoda, może i nie. O prezenty zadbajmy sami.

Natomiast na Nowy Rok, Nowe Stulecie i Nowe Tysiąclecie życzę nam wszystkim radości nie z powodu otrzymywania, lecz DAWANIA. Niedawno usłyszałam zdanie autorstwa Winstona Churchilla: żyjemy z tego, co posiadamy, ale sens życia osiągamy dzięki temu, co dajemy innym. Myślę, że nie chodziło mu o nawet najpiękniej opakowane przedmioty. W każdym razie, nie tylko. Tym nieco podniosłym akcentem zakończmy symbolicznie stary wiek, życząc wszystkim po prostu **WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI**.

*Ewa Woydyłło*

SZKOŁA LETNIA 2000

# GODNOŚĆ, WOLNOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ



Alkoholizm jest chorobą ściśle związaną z godnością, bo alkoholik sam siebie odziera z godności, a trzeźwienie jest odbudowywaniem tej godności. Ale zależność ta jest bardziej złożona. Dla alkoholika znaczna część choroby, a może cała choroba, jest rozpaczliwą próbą obrony własnej godności, z której został najczęściej odarty jeszcze zanim zaczął pić albo na samym początku procesu uzależnienia. W istocie trzeźwienie jest rozpoznaniem tego mylnego, nieskutecznego, ale niezwykle złudnego i pociągającego

mechanizmu obrony godności jakim jest uzależnienie wraz z systemem zakłamania, które mu towarzyszy. Jest to uzyskanie po raz pierwszy atrybutu wolności. Godność, wolność, odpowiedzialność – są to trzy zasadnicze wartości w życiu alkoholika, zarówno tego, który pije, jak i tego, który trzeźwieje.

Zacznę może od paru pojęć, które wydają mi się ważne.

Pojęcie godności jest pojęciem moralnym i prawnym, jest ono podstawą i uzasadnieniem filozofii praw człowieka, które przez ostatnie pięćdziesiąt lat uzyskały – przynajmniej teoretycznie – prawo obywatelstwa niemal we wszystkich systemach politycznych. Mówi się o tym, że ludzie mają równą, czy wrodzoną lub naturalną godność. To bardzo interesujące, ponieważ w słowie godność – pochodzącym od łacińskiego słowa *dignitas* – kryje się coś przeciwnego. Dygnitarzem nie zostawało się z samej natury bycia człowiekiem, lecz przez osadzenie na urzędzie lub dziedziczenie urzędu bądź godności nadające wysoką pozycję społeczną. Historycznie godność nie była przyznana równo wszystkim ludziom, lecz odzwierciedlała miejsce w hierarchii społecznej człowieka lub urzędu, na który człowiek był wyniesiony, przez co uzyskiwał więcej godności niż inni.

Dopiero w XX wieku, w personalizmie chrześcijańskim, zostało sformułowane pojęcie tak zwanej godności osobowej, godności, którą ma każdy człowiek. To pojęcie zrobiło ogromną karierę w latach 1947/48 i potem, kiedy ludzie z młodej Organizacji Narodów Zjednoczonych pracowali nad Powszechną Deklaracją Praw Człowieka. Prace te szły powolnie i z trudem. Brali w nich udział ludzie reprezentujący właściwie każdą ideologię i każdą filozofię społeczną, jakie można sobie było wyobrazić, oprócz nazistów i faszystów. Byli i socjaliści i liberałowie i chrześcijańscy demokraci i inni demokraci i konserwatyści; przez półtora roku trwały debaty i dyskusje nad tym, dlaczego niby to człowiek powinien mieć prawa. I w ogóle, czy powinien je mieć.

Okazało się, że debat ideologicznych o tym, skąd się biorą jakieś wartości albo normy, nie można było łatwo rozwikłać. Wreszcie podczas posiedzenia jednej z komisji francuski filozof-personalista, Jacques Maritain, zauważył, że dyskusja dlaczego człowiek powinien mieć prawa, prowadzi donikąd, i zaproponował, by zawiesić ją i zastanowić się, jakie prawa człowiek powinien mieć, niezależnie od tego z jakich powodów powinien je posiadać. Wkrótce powstała lista głównych praw, co do których wszyscy się zgodzili. Była to wielka nauczka o tym, że w pluralistycznym świecie i w tolerancyjnym społeczeństwie bardzo trudno dogadać się co do zasad, ale łatwiej można porozumieć się co do reguł postępowania. Reguły postępowania to sposób, w jaki ludzie powinni postępować. Mówią nam one, czego możemy oczekiwać od innych ludzi, niezależnie od tego jakie mamy zasady i ostateczne wartości.

Kiedy już Powszechna Deklaracja Praw Człowieka była prawie gotowa, pojawiła się potrzeba, by jakąś filozoficzną wartość do niej doczepić. Stosunkowo łatwo można było porozumieć się co do godności. Może dlatego, że jest to pojęcie bardzo niejednoznaczne, a może dlatego, że właśnie ci sami personaliści już wcześniej wypracowali koncepcję godności osobowej, godności człowieka – nie urzędu, lecz godności, która jest w człowieku w środku. Mówiąc w uproszczeniu, człowiek który ma godność, to ktoś, kto jest celem, a nie środkiem. Szanuje on godność innego człowieka i jest kimś, kto nie używa innego człowieka jako środka, tylko traktuje go jako cel samoistny, autonomiczny. Daje mu prawo, by on sam coś ze swoim życiem zrobił. W odniesieniu do siebie znaczy to, że jestem wart siebie, jestem wart, bym był dla siebie celem, bym decydował o swoim życiu, miał wolność i korzystał z niej.

Godność jest także elementem pojęcia wiarygodności, której warunkiem jest uczciwość wewnętrzna; już zresztą w samym słowie wiarygodność mieści się słowo godność. Człowiek, który nie jest godny wiary, jest w gruncie rzeczy kimś, komu nie ufamy, obawiamy się, że może potraktować nas jako środek.

Człowiek, który nie jest uczciwy wobec samego siebie, ma wątpliwości czy jest wiarygodny wobec samego siebie, ponieważ sam siebie traktuje jako

środek, a nie jako cel. Człowiek uczciwy wobec siebie i innych jest natomiast godny tego, by miał wolność i korzystał z tej wolności.

Nie ma jednej wolności, są różne wolności. W teorii praw i wolności mówi się o wolnościach obywatelskich i o prawach politycznych, socjalnych i kulturalnych. Najkrócej mówiąc, różnica między tymi trzema kategoriami praw i wolności jest taka, że w przypadku wolności osobistych (przykłady tych wolności to wolność religii, wolność sumienia, wyznania, wolność słowa, ekspresji, myśli, prywatność), każdy z nas jest podmiotem tych uprawnień i wolności. Inni ludzie, a zwłaszcza władza państwowa, nie mogą ich naruszać. Znaczy to, że wokół mnie zostaje wyznaczona, najczęściej w konstytucji, pewna granica, której władza państwowa nie może naruszyć. Zapisując tę granicę także w kodeksach, głównie w kodeksie karnym, nie pozwala się jej naruszać innym ludziom. Naruszenie czyjejs prywatności lub nietykalności cielesnej jest bowiem przestępstwem i państwo powinno obywateli przed takimi naruszeniami bronić. To znaczy, że wokół człowieka powstaje sfera wolna od ingerencji innych ludzi. Potrzebna nam jest ona po to, by mieć suwerenne terytorium, na którym możemy nie tylko istnieć, ale przede wszystkim się rozwijać. Jak roślina, która potrzebuje do swego rozwoju przestrzeni, tak samo człowiek nie mając wokół siebie miejsca nie mógłby się rozwijać. W tej sferze każdy sam decyduje o własnym życiu. Każdy potrzebuje przestrzeni, by móc decydować o sobie. Godność jest chroniona właśnie w tej sferze przez to, że inni nie mogą wtargnąć w tę przestrzeń bez zaproszenia. Człowiek jest suwerenem. Prawa i wolności – jest ich kilkanaście – mają chronić nas przed naruszeniem ze strony innych i zapewniać nam możliwość rozwoju.

Między wolnościami a prawami jest taka różnica, że wolność po prostu posiadam i inni nie mogą jej naruszać. Natomiast jeżeli mam prawa, to ktoś inny musi coś zrobić. Jeżeli mam prawo do sądu, to państwo musi stworzyć sąd; jak mam prawo do mieszkania, to ktoś musi zbudować mieszkanie; jak mam prawo do zasiłku, ktoś musi dać zasiłek. Prawa polityczne gwarantują każdemu współuczestnictwo w podejmowaniu decyzji zbiorowych: decyzji publicznych jako obywatel lub decyzji rodzinnych jako członek rodziny. Te prawa są bardzo ważne, ale one chronią ludzką godność w nieco inny sposób niż wolności, o których mówiłem przed chwilą. One chronią godność w taki sposób, że nikt z nas nie jest przedmiotem w procesie podejmowania decyzji, które nas dotyczą. Nawet gdyby to był jakiś dobrotliwy król albo bardzo dobry ojciec, albo dobry pracodawca, który w trosce o mój interes podejmie decyzję i powie mi: „Pojeźdź na wakacje nad morze”. A ja akurat będę chciał w góry, albo może będę chciał nad morze, ale wolałbym w tym procesie brać udział, wolałbym być wysłuchany. Tak naprawdę to prawa służą temu, aby być wysłuchanym.

Trzeci rodzaj praw nazywamy prawami socjalnymi. To właśnie z nimi najwięcej trudności mają konstytucjonaliści, ponieważ te prawa w zasadzie powinny być inaczej chronione i inaczej rozumiane. Pomijając szczegóły powiem tylko, że w odróżnieniu od dwóch pozostałych kategorii, które są chronione dla wszystkich w równy sposób, w przypadku praw socjalnych niektórzy ludzie dostają od państwa takie świadczenia i usługi, które pozostali kupują na rynku, albo zdobywają sobie sami. Większość ludzi na rynku zdobywa środki do życia, środki utrzymania itd. I tylko niektórzy ludzie nie mogą, z powodów zawinionych czy niezawinionych, sami tych dóbr wytworzyć lub kupić. To właśnie im przysługują prawa socjalne, które wcale zresztą nie służą równości, lecz po prostu mają na celu zapewnienie ludziom poczucia bezpieczeństwa. Bo człowiek, który nie ma minimalnego poczucia bezpieczeństwa socjalnego nie może w godny sposób domagać się innych swoich praw i wolności. Łatwo może się stać środkiem i narzędziem, albo sam sprzeda się jako narzędzie, czy jako środek, żeby takie bezpieczeństwo uzyskać. A zatem prawa socjalne też odnoszą się do godności. Mają one jednak nieco inny charakter i dlatego wokół nich istnieje tak wiele kontrowersji.

Wszystkie trzy rodzaje wolności są niezwykle istotne, ponieważ wszystkie chronią godność, chociaż każdy na swój sposób. Jedne dają przestrzeń i władztwo nad sobą, drugie dają prawo uczestnictwa, trzecie zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Wielką przenośnią jest twierdzenie, że prawa ludzkie są naturalne, niezienne, stałe czy przyrodzone. 90 procent ludzi w dziejach nie miało tych praw i myślę, że 60 procent ludzi dzisiaj żyjących na świecie nadal nie może korzystać z tych praw. Prawa i wolności to raczej postulat, pewna wizja, bardziej niż stwierdzenie rzeczywistości. Ci, którzy ich nie posiadają, żyją w zniewoleniu.

Najogólniej można powiedzieć o dwóch rodzajach zniewolenia. Bywa zniewolenie zewnętrzne, za sprawą ustroju albo dyktatury politycznej. Obejmuje ono też zniewolenie osobiste lub zwykłą biedę, która często daje się przełożyć na niewolę i brak możliwości. Drugi rodzaj zniewolenia wynika z przyczyn wewnętrznych. Może to być choroba, np. umysłowa, może być zakłamanie, ograniczenie własnej woli. Jest ogromna różnica pomiędzy zniewoleniem zewnętrznym i wewnętrznym. Przy tym pierwszym człowiek marzy o wolności, a przy tym drugim nie. Ten pierwszy jest bolesny, dolegliwy, ale człowiek wie, że wolność jest czymś bardzo ważnym, czymś zasadniczym, czymś potrzebnym. W zniewoleniu wewnętrznym człowiek nie wie, że znajduje się w zniewoleniu, więc tym trudniej mu się wyzwolić.

Alkoholik, oczywiście, nie jest wolny, nie jest odpowiedzialny, nie ma godności, bo używa siebie i innych jako środka a nie celu. Wystarczy zresztą

przypatrzeć się relacjom pijącego alkoholika z innymi ludźmi. Najczęściej szuka takich kontaktów i takich związków, gdzie ktoś dla niego coś zrobi, coś mu załatwi, pomoże uniknąć konsekwencji picia, albo pomoże mu skombinować flaszkę. Słowem alkoholik nie ma wolności, ale wierzy, że ma. Chce swą wolność afirmować. Nawet wtedy, kiedy już nie chce pić, jeśli tylko ktoś mu powie, żeby nie pił, to napije się po to, żeby zmanifestować swoją wolność i udowodnić, że to on sam decyduje o swoim życiu oraz picciu bądź nie picciu.

Alkoholik wierzy w to co myśli. Wierzy w to, że nie jest alkoholikiem. Ma bardzo skomplikowaną, moim zdaniem dosyć spójną, strukturę mentalną, która utrzymuje go w przeświadczeniu, że jest w porządku. Wierzy, że sposób życia, sposób myślenia, wszystko co czyni, w tym także i to, że pije, jest uzasadnione i że nie ma w tym nic specjalnie złego. Określamy to jako zaprzeczanie, albo zakłamanie alkoholowe.

Od dziesięciu lat często porównywałem ten brak wolności wewnętrznej z brakiem wolności zewnętrznej, jakiego doznawaliśmy w komunizmie. W obu przypadkach człowiek (czy społeczeństwo) znajduje się w sytuacji, kiedy nie może wziąć odpowiedzialności za własne życie i w obu przypadkach trzeba nauczyć się tę odpowiedzialność brać, łącznie z ryzykiem, jakie może się z tym łączyć. Dzisiaj trochę bym zweryfikował ten pogląd. Uważam, że alkoholizm można porównać do sytuacji, gdy z komunizmu wychodzą ludzie, którzy w komunizm wierzyli. Im jest naprawdę trudniej, bo ci, którzy nie wierzyli, tylko cynicznie z niego korzystali, dobrze wiedzą jak z niego wyjść. Natomiast ci, którzy naprawdę wierzyli, mają straszliwą trudność, ponieważ spójna wizja świata, która była ich punktem odniesienia i dawała im poczucie sensu, załamała się. Wierząc w komunizm wbrew nonsensom i kłopotom, które ta idea społeczna stwarzała, właściwie byli jakby dogmatykami na służbie fałszywej idei. Wydaje się, że mentalna struktura alkoholizmu, jest niczym innym jak swoistym dogmatyzmem na służbie fałszywej idei.

Powracamy więc do tego, że alkoholizm, a zwłaszcza zakłamanie alkoholowe dostarczają alkoholikowi – złudnych i nieskutecznych, ale atrakcyjnych – środków obrony poczucia godności. Uważam, że zdecydowana większość alkoholików przed tym zanim zaczęła pić nałogowo, miała niskie poczucie wartości, niską samoocenę, była odrzucona przez najbliższych, była zawstydzana i stąd wynikała ich mała wiara w samych siebie i we własną godność. „Jestem niewiele wart, nie jestem godny własnych ani cudzych uczuć. Nie jestem ani wiarygodny, ani po prostu godny”. Myślę, że w wielu przypadkach system zaprzeczania pozwala w pewien sposób zrozumieć chaos, w jakim człowiek żyje. System zakłamania zapewnia pewien ład człowiekowi który często był ofiarą przemocy, krzywdy, kłamstw, czasem nie umiał się



odnaleźć w życiu, a kiedy indziej był ofiarą dramatów życiowych. Jest to ład intelektualny oparty na tłumaczeniu: „Piję BO: piję bo pracuję, bo świat mi się nie podoba, bo jestem przeciw światu”.

Ja sam byłem przeciw światu i ten świat mi się nie podobał dużo wcześniej zanim się uzależniłem. Bo to, co usprawiedliwia picie, powoli staje się zbiorem wartości życiowych. Każdy alkoholik, który po wytrzeźwieniu analizuje swój system zakłamania, widzi, jak silny on był i jak dalece wykraczał poza samo picie, jak bardzo dotyczył przekonań na temat świata w ogóle. To był punkt odniesienia, to była struktura myślowa, która zapewniała ład, a człowiek bez ładu nie może żyć. Struktura zaprzeczania i kłamstw pomaga alkoholikowi wytłumaczyć sobie, że pije z jakiegoś powodu, a więc pomaga ochronić godność we własnych oczach. Najbardziej jednak chroni przed określeniem go jako alkoholika, albo jako tego, kto znajduje się na dnie. Oczywiście pijąc alkoholik coraz bardziej cierpi. Jest tragicznie rozdarty: nie chce pić, a musi. Nie rozumie tego. Boi się potępienia, boi się uznania, że jest zdegenerowany. Tworzy więc fałszywy obraz rzeczywistości, który pozwala mu zachować resztki poczucia własnej wartości i zrozumieć swoje picie w innych kategoriach niż właśnie alkoholizmu. Tu powstaje główna idea, dogmat, który odziera go z godności, ale gwarantuje pozór godności. Alkoholik w niego wierzy, a dogmat ten jest odporny na rzeczywistość. Łatwo jest wyszydzać zakłamanie alkoholika, łatwo jest dostrzegać w nim – z zewnątrz – dziury i fałsze. Ale przestaniemy wyszydzać, kiedy uświadomimy sobie, że zakłamanie to służy zachowaniu godności lub bodaj jej pozorów.

Oznacza to jednocześnie, że trzeźwienie i trzeźwość są nie tylko odrzuceniem czegoś, co było złe, lecz także odrzuceniem czegoś, co wydawało się alkoholikowi dobre, i co mu na pozór służyło. W tej perspektywie pouczenia, że alkohol jest tylko zły i nie ma żadnych dobrych stron, nie mają żadnego sensu. Bo gdyby był tylko zły, to nikt by się od niego nie uzależnił. Alkohol ma szalenie atrakcyjne elementy i człowiek uzależnia się między innymi z powodu tej atrakcyjności. Picie alkoholika wynika z wiary w to, że alkohol pozwala mu żyć w sposób godny, chociaż oczywiście jest to struktura fałszywa, prowadząca do klęski, do utraty nadziei. Moment tej klęski nazywamy kryzysem, albo dnem, albo zobaczeniem prawdy o sobie. Może się to stać kryzysem otrzeźwienia, w którym człowiek nagle dostrzega własne zakłamanie i całe swoje życie w innym świetle. Jest to chyba najbardziej dramatyczny moment w życiu alkoholika, który można porównać z momentem rewolucji. W chwili tej ogromnej przemiany trzeba wszystko zmienić i praktycznie mało kto mógłby samodzielnie sprostać zobaczeniu tej prawdy o sobie, którą skrywał za systemem zakłamania i fałszowania rzeczywistości.

Każdy, kto przerabiał Pierwszy i Czwarty Krok, wie jakie to jest dramatyczne. Wie też, że bez pomocy innych ludzi bardzo trudno moralnie znieść dostrzeżenie ogromu krzywd wyrządzonych innym. Wtedy jeszcze człowiek raczej nie myśli o krzywdach wyrządzonych sobie i nie dostrzega swej niezdolności do kierowania własnym życiem ani dramatów życiowych, które były w tym systemie zakłamania dosyć starannie ukryte.

Opierając się o koncepcję Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików możemy mówić, że alkoholizm jest chorobą. Ale alkoholizm jest chorobą i nie tylko chorobą. Jest grzechem i nie tylko grzechem. Alkoholizm jest niezwykle złożonym zjawiskiem, obejmującym ludzką duszę, ciało, umysł itd. Jednym z elementów tego syndromu jest choroba, ale jeżeli ktoś umieszcza rozumienie alkoholu w modelu medycznym tylko dlatego, że Anonimowi Alkoholicy mówią, iż alkoholizm jest chorobą, to niewiele rozumie. Oczywiście alkoholizm daje objawy fizyczne, ale fizyczne objawy ma także stosowanie niewłaściwej diety, a zła dieta sama przez się nie jest chorobą. Nie powiemy też, że późne chodzenie spać jest chorobą, choć także może zniszczyć organizm.

Przydatność ujmowania alkoholizmu jako choroby dotyczy właśnie wspomnianego elementu kryzysu. Mówimy: „Jesteś chory” aby ulżyć człowiekowi, który nagle przejrzał na oczy i zobaczył. Byłoby zbyt okrutne, aby kazać alkoholikowi wziąć odpowiedzialność za własne życie i za to co zrobił w momencie, gdy on tej odpowiedzialności jeszcze nie może udźwignąć. I wtedy każdy bądź prawie każdy alkoholik dowiadywał się z wielką ulgą: „To nie ty, to choroba”. W programie AA mówi się, że alkoholizm to choroba, ale żaden krok w ogóle o niej nie wspomina. Bo choroba, w normalnym rozumieniu, zwalnia ludzi z odpowiedzialności za czyny, które pod wpływem tej choroby popełniali; tak właśnie jest w prawie karnym. Natomiast w programie AA Kroki Ósmy i Dziewiąty mówią, że gdy stanę na nogi i już mogę wziąć odpowiedzialność za własne życie, to muszę zadośćuczynić. Czyli przyjąć odpowiedzialność za własną przeszłość. Muszę nie tylko przeprosić, ale zadośćuczynić. Jestem odpowiedzialny i żadna choroba mnie z tego nie zwalnia. Dzięki programowi AA mogę też nauczyć się tak żyć, by ta choroba już mi nie groziła dotychczasowymi konsekwencjami. Bo cóż to jest za choroba? To byłaby choroba, gdyby każdy alkoholik musiał pić zawsze, natomiast kiedy alkoholik zostanie odpowiednio wyedukowany, przejdzie przez leczenie, albo pochodzi trochę do AA, to przecież może zacząć żyć normalnie bez picia.

Myślę, że ta koncepcja choroby potrzebna jest przede wszystkim w chwili kryzysu, na dnie, i tam staje się istotnym punktem oparcia. Istota trzeźwienia

w AA polega na braniu w swoje ręce odpowiedzialności za własne zdrowie, za przyszłość, za cały proces zmiany zachowania. Mimo że zmiana następuje przy pomocy innych ludzi, ale to JA jestem odpowiedzialny sam za siebie.

Jest to zatem inna koncepcja choroby niż w modelu medycznym. Jest ona potrzebna przede wszystkim po to, żeby alkoholik nie załamał się pod ciężarem dostrzeżonych spustoszeń i krzywd wyrządzonych innym i sobie pod wpływem alkoholu. Stwierdzenie, że alkoholizm to „nie tylko choroba” pozwala realizować program AA, w ramach którego alkoholik będzie musiał wziąć odpowiedzialność za siebie i za własne życie. Ale po drodze następuje coś bardzo ciekawego. Najpierw alkoholik odzyskuje poczucie wartości, między innymi dzięki ludziom, którym zaufał, poczucie wartości, które bezpośrednio wiąże się z godnością. Słyszy od innych, że chociaż jest chory, to jednak jest dzielny, bo dzisiaj nie pił, a potem już tydzień nie pił i za każdym razem dostaje brawa. To go utwierdza, że robi coś dobrego i że jest czegoś wart. Najczęściej ktoś taki nigdy w życiu nie dostawał braw. Mądrze i głęboko pisał o tym niedawno w „Świecie problemów” (nr 7-8 z lipca – sierpnia 2000, s. 24) Bogdan Mieszkowicz Adamowicz, w eseju zatytułowanym: „Punkt zwrotny, kryzys godnościowy w chorobie alkoholowej”:

*Zanim zostanie odbudowany autonomiczny ...sposób zaspokajania potrzeb godnościowych przez godnościowo znaczące uczynki, jako jedyny dostępny pozostaje mechanizm regulacyjny polegający na porównywaniu się z innymi. Bardzo często w tym początkowym etapie trzeźwienia poczucie godności pojawia się w związku z elementarnymi kryteriami takimi jak bycie trzeźwym, czystym, ogolonym, ubranym, sytym. Dlatego dla alkoholika w tej fazie tak istotne są zewnętrzne atrybuty, które mogą świadczyć o jego pozycji i samoocenie. Dla osób niezależnych, stosujących inne kryteria bycia godnym, fakt posiadania lub nie na przykład zegarka, jest bez znaczenia; dla alkoholika, który odbił się od dna jest to czasem sprawa o kapitalnym znaczeniu.*

Ważne jest to, żeby alkoholikowi na samym początku leczenia pomagać dostrzegać te elementy. Myślę, że charakter samej poradni lub oddziału odwykowego – czystość, obrusy na stołach w jadalni, to jak jest ubrany terapeuta, sposób zwracania się do pacjentów – ma ogromne znaczenie. Odbudowa godności alkoholika wymaga szacunku okazywanego przez ubiór, słowa, wygląd miejsca i umiejętność przekazywania troski terapeutów. Z czasem alkoholik zmienia się, zaczyna zachowywać się podobnie jak inni, uczy się mówić o sobie szczerze. Na małą skalę, ale w ważnej grupie odniesienia, zaczyna powoli żyć i postępować godnie. Grupa terapeutyczna jest najczęściej pierwszą grupą od bardzo wielu lat, w której alkoholik nie kłamie. Nie musi się z niczego tłumaczyć, więc mówi prawdę i tym sposobem

zaczyna być wiarygodny. Uczciwość, wiarygodność, szczerłość wobec samego siebie są zasadniczym warunkiem trzeźwienia, przynajmniej wedle AA. Zacytujmy Wielką Księgę (str. 49):

*Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury swojej nie są zdolni do zachowania uczciwości wobec samych siebie. Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina. Tacy się po prostu urodzili. Z natury swej nie są zdolni pojąć, a tym bardziej rozwinąć sposobu postępowania, który wymaga bezwzględnej uczciwości. Ich szanse na powodzenie są znikome. Istnieją także ludzie, których cierpienie wyływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych lub umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli zdobędą się na uczciwość wobec siebie.*

Temu służy terapia, która ma dopomóc w odzyskaniu takiej uczciwości. Jest to, tak naprawdę, reedukacja. To najpierw inne spojrzenie na samego siebie, a potem – zgodne z tym spojrzeniem – życie i działanie oparte na bezwzględnej uczciwości. Toteż bardzo ważnym elementem trzeźwienia jest przełamywanie zakłamania, tej całej struktury zaprzeczeń, jako odzyskiwanie wiarygodności wobec samego siebie i w stosunkach z samym sobą. Odzyskiwaniu godności służy niedoceniana często przez terapeutów afirmacja alkoholizmu, której przykłady tak często spotykamy w AA. Afirmacją alkoholizmu jest to, kiedy alkoholik mówi, że jest dumny, albo że jest szczęśliwy, że jest alkoholikiem. Bywa to przez profesjonalistów nie rozumiane, a nawet krytykowane. Ta afirmacja własnego alkoholizmu trwa jakiś czas, podobnie jak wiara w chorobę trwa jakiś czas. Nie zapominajmy, że cały proces choroby i proces zdrowienia jest dynamicznym procesem rozwojowym. U jednego trwa to pięć minut, u drugiego pół roku. Mądrość Anonimowych Alkoholików polega na tym, że nikogo nie popędzają. Mówi się wszak: „Rób każdy Krok aż go zrobisz, niezależnie od tego ile czasu na to potrzebujesz. Oczywiście nie marudź za długo, bo możesz zapaść, ale nie przyspieszaj. Każdy ma swoje tempo”. Jeden będzie trzymał się koncepcji choroby dwa tygodnie, inny pół roku, inny jeszcze dłużej. Podobnie z afirmacją bycia alkoholikiem. Jest ona ważnym warunkiem odbudowy godności, ponieważ trudno ją uzyskać bez poczucia tożsamości.

Alkoholik, tak naprawdę, w momencie, kiedy przestaje pić, kiedy sypie mu się sztuczna konstrukcja życia, ma ogromną trudność z odpowiedzią na pytanie kim jest. Poczucie tożsamości trudne jest do osiągnięcia, ponieważ tak dużo było kłamstwa, fałszu, udawania, tak strasznie dużo lęku w jego, czy jej życiu. A godność jest niemożliwa bez poczucia tożsamości, ponieważ godność to poczucie zadowolenia i pewnej, nie próżnej dumy z samego siebie i z własnego ja. Trudno o to, gdy ktoś nie ma poczucia tożsamości, nie wie, kim jest, nie wie,

jakie są jego prawdziwe odczucia i pragnienia. Taki brak poczucia tożsamości charakteryzuje alkoholików. Często jeszcze zanim zaczęli pić, nie mogli lub nie potrafili wyrażać swych pragnień oraz odczuć i nauczyli się je tłumić nawet przed sobą. Aktywny alkoholizm przyspieszał i potęgował rozpad poczucia tożsamości. Trzeźwość wymaga jego odbudowy, a to zakłada konieczność przyznania się do alkoholizmu. Dopiero później następuje cała reszta budowania tożsamości pozaalkoholowej. Znam wiele przypadków, kiedy ludzie pozostają na długo przy tożsamości alkoholowej, ale odbudowują życie rodzinne, zawodowe i inne. Równie ważna jest później praca nad własnymi wadami. Czyli Kroki i praca nad własnymi cechami charakteru, osobowości i zachowaniami. Dotyczą tego zwłaszcza Kroki Czwarty, Piąty i Siódmy. Towarzyszy im nawiązanie więzi ze światem, opartej na uczciwości, a nie na kłamstwie. Krok Piąty pozwala alkoholikowi odzyskać wiarygodność w oczach własnych i w oczach przynajmniej jednego innego człowieka i zacząć rozwijać godną i uczciwą relację z innymi ludźmi. Dlatego tak ważne jest to, co zawiera Piąty Krok, że powiedzieliśmy prawdę Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi. Ktokolwiek by chciał tego drugiego człowieka jakoś pominąć, a wielu bardzo by chciało, zazwyczaj płaci za to cenę. Alkoholik ma doktorat z oszukiwania samego siebie, habilitację albo magisterium z oszukiwania pana Boga (zależnie od tego, jak jest religijny), natomiast tak naprawdę już nie może nadal oszukiwać innych. Ten „drugi człowiek” jest strasznie ważny, bo spotkanie się z nim w prawdzie o samym sobie wymaga ogromnej odwagi i pociąga ryzyko, którego efektem jest odbudowa wiarygodności i godności. Ale dopiero w wyniku tego spotkania może nastąpić nawiązanie więzi ze światem, opartej nie na kłamstwie, lecz na uczciwości.

Wspomniałem o wzięciu we własne ręce odpowiedzialności za przeszłość, co też służy odzyskaniu godności. Cała reszta programu AA tworzy człowieka, pomaga w tym, by budował swoje życie oparte na godności, w sposób wolny i teraz już odpowiedzialny. Tego oczywiście musi się uczyć każdy alkoholik i na ogół trwa to długo, bardzo długo. Ale tutaj pojawiają się w życiu alkoholika, myślę że w odwrotnej kolejności niż początkowo je tracił, te same wartości, o których właśnie mówimy, czyli wiarygodność i uczciwość. Odpowiedzialność, którą alkoholik wziął za swoją chorobę, za własne trzeźwienie, później za własne uczynki z przeszłości i obecnie za swoje własne życie. Z odpowiedzialnością wiąże się wolność. Tak naprawdę zawsze mi się wydawało, że odpowiedzialność jest wynikiem wolności. Najpierw człowiek jest wolny, później dopiero będąc wolny może być odpowiedzialny. Pewnie filozoficznie tak jest, ale praktycznie, zwłaszcza dla ludzi wychodzących z jakiegokolwiek zakłamania ta kolejność wydaje się odwrotna.

W każdym razie odpowiedzialność jest z wolnością ściśle spleciona. Nie jest tak, że musimy mieć wolność, żeby być odpowiedzialnymi, ale oczywiście bez wolności trudno jest być odpowiedzialnym. A z kolei bez wzięcia odpowiedzialności za własne czyny i własne życie trudno uzyskać wolność. Wierzę, że ludzie znając swe ograniczenia i możliwości, zdrowiejąc i będąc zdrowymi wybiorą to, co może nie zawsze będzie dla nich najlepsze, ale co będzie służyć ich wolności i godności. A w przypadku trzeźwiejących alkoholików będzie to jednocześnie służyć ich trzeźwości. □

## MIEDZY NAMI PROFESJONALISTAMI

# OD LEKTORATU DO PROFILAKTYKI



Kilka lat temu zaczynałem jako lektor Komisji Edukacji Fundacji im. Stefana Batorego. Biegałem i jeździłem do wielu szkół i środowisk bardzo różnych. Wygłaszałem pogadanki i wykłady wsparte własnym świadectwem trzeźwości.

W tym samym czasie poznałem pierwsze programy profilaktyczne dla dzieci. Ponieważ sam jestem nauczycielem moją ambicją stało się opracowanie własnego.

Pierwszy program napisałem w 1991 roku. Udało mi się przekonać moich nauczycieli (jestem dyrektorem szkoły) i rodziców, aby wprowadzić go do szkoły. Początkowo nieśmiało – w ramach zastępstw, zajęć dodatkowych. W 1993 roku zdecydowałem się na udział w konkursie MEN. Nagrody nie zdobyłem, lecz uzyskałem pozwolenie na realizację programu w szkole. Zgłosiłem pracę jako innowację pedagogiczną w kuratorium oświaty. Program stale doskonaliłem, wprowadzając nowości i dostosowując do potrzeb uczniów i szkoły.

W kolejnych latach program zajmował I miejsce w województwie kieleckim. Zrodził się pomysł przedmiotu – profilaktyka uzależnień. Udało się przy poparciu władz samorządowych. Realizowałem program w klasach IV-VIII, a moje koleżanki w klasach I-III. Przekazywaliśmy wiedzę o uzależnieniach,

budowaliśmy zaufanie i motywowaliśmy do pracy nad sobą. Dzieci uczyły się rozwiązywania problemów osobistych, jak radzić sobie ze stresem, jak podejmować decyzje. Kształtowaliśmy wzajemnie relacje dzieci – dorośli, koleżanki – koledzy, uczniowie – nauczyciele. W programie dzieciaki poznawały i kształtowały swoje normy, świat wartości. Uczyły się zdrowych wyborów, mówienia NIE, gospodarowania czasem, optymizmu, pozytywnego myślenia. Są to oczywiście hasła, ale w praktyce zawsze były to zajęcia twórcze, różnorodne, wychodzące naprzeciw oczekiwaniom uczniów w zgodzie i z ich możliwościami oraz stopniem zaangażowania, entuzjazmu. Na efekty nie trzeba było zbyt długo czekać. Dla wielu profilaktyka stała się ulubionym przedmiotem.

Kilka lat doświadczeń w szkole, świetlicy i w czasie wakacji pozwoliły mi zmienić pierwotny program. Włączyłem nowe tematy do programu. Uzależnienia stanowią część ważną, ale nie największą. Dostrzegłem coraz większą rolę umiejętności psychologicznych w myśl nowoczesnych strategii profilaktyki. U podstaw wszystkiego dopatruję się szczególnej roli ćwiczeń profilaktycznych. Coraz większą uwagę przywiązywałem do wzajemnych relacji interpersonalnych, poczucia własnej wartości, poznania sposobów pracy nad sobą. Wiedziałem już, iż należy walczyć z mitami, schematami, zmieniać normy, uczyć wartości.

Program wzbogacałem nowymi treściami, zadaniami, konspektami. W 1998 r. kolejna wersja programu opracowana wraz z koleżanką ze szkoły zajęła I miejsce w wojewódzkim konkursie na najlepszy program profilaktyczny ogłoszony przez kuratorium oświaty i pełnomocnika wojewody.

W wielu gminach znalazłem chętnych do realizacji całorocznego programu. Należało więc przeszkolić zainteresowanych pedagogów szkolnych i nauczycieli. Tak zaczęło się kolejne doświadczenie i warsztaty szkoleniowe dla prowadzących, ale także dla nauczycieli wielu szkół. Okazało się, iż mimo że byli przygotowani do prowadzenia innych programów profilaktyki, odczuwają braki wiedzy. Nie mają dostępu do literatury, testów i innych pomocy. Sami nauczyciele także mieli własne pomysły i propozycje tematyczno-metodyczne. Na jednym z kolejnych szkoleń padła propozycja, aby opracować materiały pomocnicze dla prowadzących, by nie szukali dodatkowej literatury i mogli skorzystać z gotowych wzorów nie tylko na specjalnych zajęciach lecz w trakcie godzin wychowawczych czy zajęciach z różnych przedmiotów.

Wykorzystując pracę warsztatową i doświadczenia lektorskie oraz korzystając ze zgromadzonej literatury i materiałów (z własnych szkoleń), a wreszcie bogatych doświadczeń z pracy z dziećmi, w 2000 r. opracowałem nowy program profilaktyki „Zamiast używek”. Przeznaczony jest do realizacji w dowolnej szkole na różnych poziomach nauczania: od szkoły podstawowej

do wyższej. Tym razem mniej szczegółowe konspekty – więcej propozycji, materiałów, testów, a nawet wykładów dla prowadzących.

Od kilku lat wiem także, że sama praca z dziećmi nie rozwiązuje sprawy. Uznałem, że istnieje konieczność równoległej pracy z nauczycielami, służbami publicznymi, a nade wszystko z rodzicami.

Praca profilaktyczna to nie spektakularny sukces jedno- czy kilkuspokaniowy. To żmudna i powolna praca, a na efekty należy poczekać niekiedy bardzo długo. Szybciej i skuteczniej można oddziaływać tylko przy współpracy i poparciu rodziców. Bez nich sukcesy są chwilowe, a ewaluacja staje się kwestią stosowanych narzędzi i subiektywnych interpretacji wyników. Faktyczny efekt to zmiana postaw, zachowań, sposobu myślenia i działania. Profilaktyka nie może ograniczać się tylko do samych zajęć w szkole. Nie sposób także koncentrować się tylko na tzw. środowiskach zagrożonych czy dzieciach z rodzin dysfunkcyjnych tworząc swego rodzaju wyizolowane grupy. Ostrożnie podchodzę także do „terapeutyzowania” wszystkich dzieciaków czy młodzieży lub rodziców czy nauczycieli. Owszem, profilaktyka to także wiedza o uzależnieniach. O tyle jednak, o ile obala mity, schematy myślenia i zmienia podejście do substancji psychoaktywnych.

Przyznam szczerze, że nie rozumiem wyodrębniania programów z podziałem na alkoholizm, narkomanię, nikotynizm, lekomanię. Uzależnienia mają to samo podłoże, czynniki, te same mechanizmy. Protestuję przed ryzykownymi realizacjami programów przez osoby nieprzygotowane profesjonalnie pod względem pedagogicznym i psychologicznym nie wspominając o znajomości rozwoju młodych ludzi, ich zdolności percepcyjnych itd.

Niekompetencją nazywam także pomysły oddzielenia profilaktyki od wychowania. To tak jakby terapię ograniczyć tylko do wiedzy lub pracy w sferze psychologiczno-emocjonalnej. A gdzie reszta: sfera fizyczna, poznawcza, duchowa? Podobnie jest z profilaktyką. Nie ma i być nie może jednego uniwersalnego programu dla wszystkich, nawet w jednej grupie wiekowej. Dziecko to nie przedmiot do uformowania, to podmiot wymagający miłości, uwagi, empatii, energii, czasu i indywidualnego traktowania. Należy brać pod uwagę środowisko jego życia przy maksymalnej z nim współpracy (RODZICE!). Profilaktyka to dom i rodzina, szkoła, ulica, policja, koledzy, poradnia, sąd. To wreszcie współdziałanie, współtworzenie i współodpowiedzialność za tak delikatną materię, jaką jest DZIECKO czy MŁODY CZŁOWIEK w okresie od przedszkola do dojrzałości. □

*Cezary Zieliński*  
Kielce



# KOBIETA NA SZLAKU

## Wybieraj świadomie

Gazety roją się od ogłoszeń proponujących wszycie w pośladek disulfiramu, występującego pod handlową nazwą Esperal. Bywa zachwalany jako środek leczący alkoholizm. Prawda jest taka, że jego działanie polega wyłącznie na awersyjnej reakcji organizmu po wypiciu alkoholu. Reakcja ta, będąca skutkiem natychmiastowego ciężkiego zatrucia jest bardzo niebezpieczna dla życia. Wszycie Esperalu nie leczy uzależnienia, nie znosi przymusu picia, nie łagodzi głodu alkoholowego. Nie zmniejsza problemów osoby uzależnionej ani nie zmienia jej osobowości.

## A przede wszystkim w żaden sposób nie może zastąpić terapii

Może być co najwyżej doraźnym środkiem powstrzymującym cię przed picciem pod groźbą śmierci. Podobnie, jak doustnie przyjmowany anticol. Esperal jest zatem tylko „straszakiem”, takim samym, jak każda inna groźba. W terapii uzależnień nie używa się gróźb. Strach jest przecież jednym ze stanów zagrażających trzeźwości. Chcę jednak podkreślić, że opinie co do sensu „zaszywania się” są podzielone. Ja przedstawiam tę, z którą się zgadzam.

Zdrowienie z uzależnienia to trudny i skomplikowany proces. Wymaga wysiłku z twojej strony i czasu. Jak każda decyzja, tak i decyzja o leczeniu ma swoją cenę. Częścią tej ceny jest energia i czas poświęcony dla siebie. Mówię to nie po to, żeby cię zniechęcić, ale żeby ci uświadomić, jak wiele zależy od ciebie samej. Wiele kobiet wpada w różne pułapki już na samym początku drogi i, rozczarowane, nigdy nie powracają. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na intensywne leczenie odwykowe czy twoja droga wiedzie przez AA ważne jest, żebyś wiedziała, że wielu pułapek możesz uniknąć lub zminimalizować trudności i zagrożenia. Nawet bowiem po przejściu podstawowego etapu terapii nie zawsze będziesz wiedziała, jak uniknąć zagrażających sytuacji i związanego z nimi cierpienia.

Proces zdrowienia z uzależnienia jest przez samych alkoholików nazywany „trzeźwieniem”. Pułapki i trudności, przed którymi chcę cię ostrzec, mogą ten proces opóźnić a nawet odwrócić. A jednocześnie to one właśnie mobilizują do

pracy nad sobą i radząc sobie z nimi odzyskasz wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Twoje trzeźwienie rozpoczęło się w chwili przyznania, że masz problem z alkoholem i chcesz przestać pić. Wiesz już, czym jest ta choroba. Teraz pora poszukać własnej drogi do zdrowia.

### **Strzeż się mitów, stereotypów i nadmiernych oczekiwań**

Każdy człowiek posługuje się utrwalonym systemem przekonań, które niełatwo zmienić. Niektóre zjawiska, a wśród nich alkoholizm są naznaczone piętnem wstydlivej tajemnicy. Obowiązujący stereotyp sinonosego, agresywnego alkoholika na pewno nie ułatwiał ci identyfikacji z chorobą. Równie trudne może być dla twoich bliskich pogodzenie się z twoim alkoholizmem choć jego objawów doświadczała od dawna. Nie wymagaj od nich entuzjazmu, mogą potrzebować trochę czasu.

Najczęściej spotykanym mitem na temat alkoholizmu jest mit silnej woli. Na pewno wiele razy słyszałaś pod swoim adresem uwagi o słabej woli lub słabym charakterze. Wraz z podjęciem przez ciebie leczenia w twoim otoczeniu na pewno będą zachodzić zmiany, ale to nie oznacza, że bliscy natychmiast zrozumieją istotę twojej choroby i leczenia. Tak by było oczywiście najkorzystniej, ale czasami kobieta jest zawiedziona w swoich oczekiwaniach wobec najbliższych. Może się zdarzyć, że oni będą tkwić w najlepsze w swoich przekonaniach, a ty będziesz zdana na siebie. Przypomnij sobie jednak z jakim wysiłkiem zmieniałaś swoje poglądy na alkoholizm, ile trudu kosztowało cię przełamanie wstydu i strachu przed piętnem alkoholiczki. Twoi bliscy mogą mieć podobną trudność z zaakceptowaniem obrazu twojej choroby a zwłaszcza czasu, jaki chcesz poświęcić terapii. Mogą wręcz uważać, że skoro jakiś czas nie pijesz, to twój problem przestał istnieć. Dobrze jest spróbować uczynić najbliższych sojusznikami swojego zdrowienia, zaproponować im spotkania grupy rodzin, ale musisz też liczyć się z tym, że usłyszysz: „to twój problem”. To nie jest powód do przerywania terapii. Możesz w przyszłości ponawiać próby porozumienia, ale nie uzależniaj swojego leczenia od tego czy rodzina cię rozumie, czy nie. Zmiany, które będą zachodziły w tobie są dostatecznym uzasadnieniem twoich decyzji.

Wielu kobietom wydaje się, że poświęcając czas na terapię i mityngi zabierają coś swoim najbliższym. Tak naprawdę jest akurat odwrotnie – dzisiaj inwestujesz w przyszłość. Przypomnij sobie, jaka była jakość twoich kontaktów z rodziną, kiedy piłaś. Jak często nie dotrzymywałaś obietnic, ile wysiłku kosztowało cię zrobienie najprostszej rzeczy dla domu? Sama oceń, jaką byłaś matką, jaką partnerką. Ile czasu pochłaniały przygotowania do picia, picie

i ukrywanie picia. Teraz potrzebujesz czasu dla siebie, aby w przyszłości mieć go więcej dla najbliższych. Czy im się to podoba, czy nie – teraz poświęcasz czas na leczenie.

Pamiętaj także, że twoja choroba pozostawiła ślady w psychice bliskich ci ludzi. Zachowania człowieka uzależnionego – kłamstwa, niedotrzymywanie obietnic, wybuchy złości, przemoc – nie sprzyjają zaufaniu. Powstrzymanie się od picia jest twoją wewnętrzną decyzją. Twój bliscy pewnie wielokrotnie przyjmowali twoje zapewnienia, że „to się nigdy nie powtórzy”, „nigdy więcej żadnego alkoholu”. Nie wymagaj zatem od nich, aby natychmiast ci uwierzyli i otworzyli kredyt zaufania. To przyjdzie z czasem. Bardzo ważne jest, żebyś powstrzymała się od impulsywnych reakcji wobec najbliższych. Jeśli poczujesz się rozczarowana reakcjami dzieci, partnera, rodziców pamiętaj, ile cierpienia przyniosła twoja choroba całej rodzinie. Kiedy pojawi się konflikt – spytaj terapeutę lub uczestników swojej grupy wsparcia o radę i sprawdź kilka możliwości poradzenia sobie z sytuacją. Przeważnie istnieje więcej niż jedno rozwiązanie. To właśnie w grupie ludzi pracujących nad swoim uzależnieniem nauczysz się wypowiadać swoje poglądy i mówić o swoich potrzebach, usłyszysz, jak robią to inni w podobnych sytuacjach. W pewnym sensie grupa wsparcia jest dla ciebie artykułem pierwszej potrzeby.

## **Nie porównuj się z innymi**

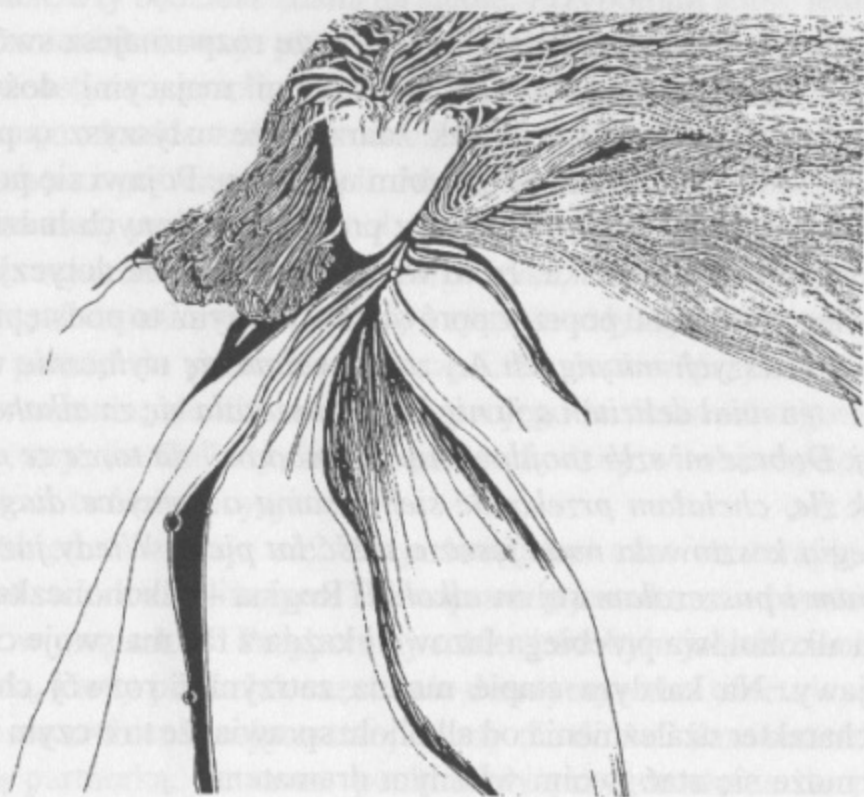
Skoro doczytałaś do tego miejsca, to sądzę, że rozpoznajesz swój problem. Wiesz już, że potrzebujesz kontaktu z ludźmi mającymi doświadczenia podobne do twoich. Może się jednak zdarzyć, że usłyszysz o przeżyciach i zdarzeniach, które jeszcze nie były twoim udziałem. Pojawi się pokusa, żeby porównać rozmiary swoich problemów z problemami innych ludzi i w rezultacie możesz dojść do wniosku, że to wszystko ciebie nie dotyczy. Pomniejszenie własnego problemu poprzez porównanie z innymi to podstępna pułapka.

*Na kilku pierwszych mityngach AA zajmowałam się wyłącznie wyszukiwaniem różnic: ten miał delirium a ja nigdy, ta puszczała się za alkohol, gdzie mi tam do niej. Dobrze mi szło znajdowanie „dowodów” na to, że ze mną jeszcze nie jest tak źle, chciałam przekonać siebie samą o pomyłce diagnostycznej. Taka strategia kosztowała mnie jeszcze sześć lat picia. Wtedy już miałam za sobą delirium i puszczałam się za alkohol. Regina – alkoholiczka.*

Choroba alkoholowa przebiega fazowo i każda z faz ma swoje charakterystyczne objawy. Na każdym etapie można zatrzymać rozwój choroby. Postępujący charakter uzależnienia od alkoholu sprawia, że to o czym dziś mówią inni, jutro może się stać twoim własnym dramatem.

Czy wiesz, czemu tak łatwo znaleźć wymówkę, by zarzucić leczenie? Dlaczego taką pokusą staje się znalezienie sposobu na pomniejszenie problemu z alkoholem? Dlaczego tak trudno uwierzyć, że to naprawdę dotyczy ciebie? Trudno w to uwierzyć, ale w taki właśnie sposób doświadczasz jednego z najbardziej paradoksalnych objawów choroby alkoholowej – **zaprzeczania**.

To właśnie system zaprzeczania uniemożliwia ci tak długo uświadomienie sobie związku między twoimi problemami, a piciem. To dlatego, kiedy inni usiłowali powiedzieć ci coś na ten temat – ty nie słyszałaś. Dla otoczenia było już oczywiste, że z dzieje się z tobą coś złego, ty byłaś ostatnią osobą, która by to przyznała. System zaprzeczania nie przestaje działać wraz z odstawieniem alkoholu. Włącza się, jak dobrze zainstalowany program komputerowy, lecz kiedy będziesz na to przygotowana – poradzisz sobie. Wątpliwości w rodzaju „a może jednak nie jestem uzależniona”, „to przesada, poradzę sobie”, „teraz na pewno uda mi się kontrolować picie, już wiem jak to robić” są normalne w procesie zdrowienia i doznaje ich większość alkoholików. W takich razach, zamiast poddawać się im, spróbuj spojrzeć na fakty, na zdarzenia ze swojego życia i ich związku z alkoholem. W takich razach możesz posłużyć się wiedzą i rozumem, ponieważ intuicja może cię zawieść. Bilansowanie szkód powstałych w związku z alkoholem, jest jedną z najważniejszych umiejętności w procesie zdrowienia. Inną, nie mniej ważną, jest korzystanie z doświadczeń innych ludzi. □



## PROBLEMY I POTRZEBY MAŁEGO DZIECKA

Jestem pedagogiem z długim stażem. Pracuję w przedszkolu. Codziennie przez wiele lat obserwuję dzieci, ich aktywność przejawiającą się w zabawie, zachowanie w różnych sytuacjach przedszkolnych, czynności dnia codziennego.

Artykuł, który postanowiłam napisać jest próbą syntezy mojej pracy pedagogicznej z małymi dziećmi, dotyczącej w szczególności zachowań małego dziecka.

Rodzinę określa się jako miniaturę społeczeństwa, w którym dziecko od najmłodszych lat uczy się przystosowania społecznego, przyśwaja sobie i utrwała wzory zachowania osób mu najbliższych w danym momencie. Wzorem dla dziecka są jego rodzice.

Wzorce zachowania we wczesnym dzieciństwie mają bardzo duże znaczenie. Jeśli niewłaściwe formy zachowania jednego z rodziców, takie jak np. brak opanowania, podniesiony głos, krzyk itp... często się powtarzają, trudno się dziwić, że dziecko naśladuje je we własnym zachowaniu. Naśladuje w zachowaniu zarówno wzorce dobre jak i złe. Najczęściej złych wzorców do naśladowania do-

starczają małemu dziecku rodzice, którzy nadużywają alkoholu.

Małe dziecko potrafi ocenić zachowanie dorosłych. Boi się rodziców będących pod wpływem alkoholu, a strach powoduje to, że robi to co rodzice każą. Dziecko smutne, bez uśmiechu na twarzy, zamknięte w sobie lub agresywne sygnalizuje, że coś złego dzieje się z jego psychiką. Bardzo często pani w przedszkolu jest dla niego doradcą, słuchaczem i pomocą w jego „dużych problemach”.

Nierzadko w przedszkolu miały miejsce takie sytuacje:

– „Proszę pani nie chcę rysować”  
– mówi dziecko.

– Dlaczego? – pytam.

– „Bo mnie boli głowa i chce mi się spać, bo tatuś dzisiaj był pijany, bił mamę, głośno krzyczał, a nam kazał wstać z łóżka i powiedział: Dość tego spania”.

– Czy to było w nocy?

– „Tak, było ciemno”, odpowiada dziecko, „ale mama jeszcze nie spała – my z siostrą płakaliśmy”.

– „Zamknijcie się” – powiedział do nas tata.

– „Chce mi się spać” – powtarza dziecko.

Co takiemu dziecku powiedzieć?  
W jaki sposób pocieszyć?

Szukam odpowiedzi. Nieraz trudno ją znaleźć. Głodne, zapłakane, zmęczone po nieprzespanej nocy, małe dziecko przychodzi do przedszkola i ma się bawić z rówieśnikami, które tych problemów nie znają, nie przeżywają takich sytuacji.

Najczęściej pocieszam dziecko, przytulając do siebie i mówię:

– Wiesz, myślę, że już tata nie będzie pił. Pomyśli, że źle zrobił i naprawi swój błąd. Zobaczysz.

Ale czy dziecko w to uwierzy? Przecież to tylko dziecko. Zagubione, zastraszone, przelęknięte.

Wyobraźnia ma zawsze tendencje do przekraczania rzeczywistości. Dziecko też boi się „na zapas”, a podsycanie lęków przed pójściem do domu, gdzie może być pijany rodzic jest szkodliwe.

Dziecko pamięta długo przeżycia związane z nieprzespanymi nocami i choćby takie sytuacje nie sprawiały jemu osobiście bólu w sensie fizycznym, utrwała się w nim postawa lęku, niechęci, agresji.

Jeszcze do niedawna mało kto wiedział o dzieciach wychowywanych przez rodziców z problemem alkoholowym. Mało kto zdawał sobie sprawę, że małe dzieci obserwują zachowanie swoich pijących rodziców, co pozostawia głębokie ślady w ich psychice. Mało kto również wiedział, że dzieci alkoholików zasługują na pomoc, że jest im ona potrzebna. Dopiero w ciągu ostatnich lat wychowawcy zaczęli do-

strzegać tę ogromną, szczególnie podatną na niekorzystne wpływy grupę. Tragedia alkoholizmu rodziców rozgrywa się w konsekwencji w uczuciach dzieci. Ponieważ życie rodziny kręci się wokół alkoholika, jego zachowania i nastrojów, dzieci w takiej rodzinie zawsze są na drugim planie. Cierpliwie czekają na miłość, uwagę, czy też na zwykłą pomoc w konkretnych sprawach. Upomnienia ze strony rodziców są na porządku dziennym; dzieci ostrzega się: „Nie mów nikomu, że widziałeś pijanego ojca” albo „Kiedy babcia przyjdzie z wizytą, nie mów jej, że tata znów pije” itp. Głęboko wpojona potrzeba chronienia rodzinnej tajemnicy utrzymuje te dzieci z dala od innych. Cierpi na tym ich zdolności zawierania przyjaźni i zwierzania się, tak istotna w późniejszym okresie dojrzewania i wchodzenia w dorosłe życie.



Uważam, że wrażliwa pani w przedszkolu, troskliwy lekarz czy pracownik służb socjalnych powinien poznać szczególne problemy i potrzeby

tych dzieci, aby wreszcie udzielić im pomocy.

Alkoholizm rodziców rodzi u dzieci izolację i lęk więc nie pozwólmy na to, my trzeźwi dorośli. □

# PLOTKA

Szybsza niż błyskawica, potężniejsza od skał. Znamy ją chyba wszyscy ze słyszenia. Wywołuje w nas różne emocje. Bardzo ją lubimy, pod jednym warunkiem, że nie tyczy nas. Plotka. Istnieje tak długo jak świat, a ściślej mówiąc, jak długo istnieje człowiek na tym świecie. Co takiego w niej jest, że tysiące lat jest ulubioną formą komunikacji międzyludzkiej? Jakie potrzeby zaspokaja?

Plotka posługuje się specyficznymi wyrażeniami jak na przykład: „słyszałem, że...”, „podobno”, „ktoś mi mówił”. Jak z powyższego wynika jest to informacja niepewna, niesprawdzona, ale czy ktokolwiek chce ją sprawdzać? Powtarzamy bezmyślnie dalej to, co usłyszeliśmy i dobrze jeśli tylko to, bez dodania swoich „trzech groszy”.

Jan Tadeusz Stanisławski, Profesor Mniemanologii Stosowanej, w jednym ze swych satyrycznych programów telewizyjnych ukazał taką oto historię: Przedszkolanka bawi się z dziećmi w „głuchy telefon” i szepcze pierwszemu zdanie: „Ala ma kota”. Dzieciaki przekazują sobie szeptem, od ucha do ucha, zapożyczoną informację i wreszcie, gdy dociera do ostatniego dziecka w szeregu, wymawia ono głośno co usłyszało. A usłyszało, że... „Pani ma kaca”.

Dziecko przychodzi do domu i, na pytanie rodziców, jak tam było w przedszkolu, opowiada że dużo się bawili i że „Pani przedszkolanka ma kaca”. Oburzeni rodzice natychmiast chwytają za słuchawkę i telefonują do zaprzyjaźnionych rodziców innego dziecka z tego przedszkola: „Kochani, wiecie co powiedział nam nasz Maciuś? Że pani przedszkolanka była dziś w pracy „na kacu!”. „My od razu wiedzieliśmy, że z nią coś nie tak. Te podkrążone oczy i włosy jakby nieczesane. Tak, ona wygląda na taką, co to sobie lubi wypić”. „I ta kobieta ma wychowywać nasze dzieci? To skandal!” I tak oto, Bogu ducha winna, pani przedszkolanka została pijaczką, która przychodzi do pracy pijana albo „na kacu”.

Plotka nie rodzi się jednak tylko z fałszywej lub przekręconej informacji. Rodzi się ona także, a może przeważnie, poprzez lekceważące gadanie o osobach trzecich, w danej chwili nieobecnych, które nie mogą niczego sprostować ani zaprzeczyć, jednym słowem – bronić się, bo ich po prostu nie ma, kiedy mówimy na ich temat. Szczególnie zaś złośliwa i głęboka jest plotka dotycząca ludzi niegdyś zaprzyjaźnionych ze sobą. Nastąpiło jakieś zdarzenie

i wszystko uległo zmianie. W kręgu zaufania i przyjaźni znalazła się inna osoba. Ta odrzucona jest wówczas prawdopodobnie rozczarowana, zła, pełna gniewu, a w takich stanach bardzo łatwo obnażyć dawnego przyjaciela w plotce.

Przyjęto za fakt, że plotkowanie jest domeną kobiet. Takie tam, babskie gadanie, trajkotanie z nudów. Ale czy mężczyźni nie plotkują? Wystarczy posłuchać, co dzieje się na arenie politycznej. Często plotka staje się orężem w walce z przeciwnikiem lub konkurentem. Plotkę wykorzystuje się również do celów reklamowych, żeby komuś lub czemuś pomóc, ale w większości przypadków plotka zaszkodziła mocno wielu ludziom. Znam rozbite przez nią małżeństwa, znam ludzi, którzy musieli przez nią opuścić miejsce pracy czy zamieszkania, bo wieczne bycie pod ostrzałem plotki niewiele może wytrzymać psychicznie. Plotka często uniemożliwia rozwijanie talentów, realizację uzdolnień. Ot, ktoś wydał opinię: „On/Ona nie nadaje się do tego i... po zawodach! Słowem plotka nabruździła wielu z nas. Jakże ogromna jest jej potęga! „Trzeci język wielu uczynił nieszczęśliwymi, skazał na wieczną tułaczkę od narodu do narodu, zburzył miasta potężne i domy możnych obalił. Trzeci język oddalił żony od mężów i pozbawił je owocu i trudu. Wielu padło od ostrza miecza, ale nie tylu, co od języka” – tak mówi Syrach w swej Mądrości. I, myślę sobie, że nie przesadził on nic a nic. □

*Lusia*





Ewa Woydyłło

# ACH, MY NAŁOGOWCY

Nałogowcem jest po trosze każdy, bowiem sama Natura wyposażyła nas w zdolność (jeżeli wręcz nie w skłonność) do uzależnień. Kwestia tylko, na co i kiedy człowiek natrafi, co wypróbuje i wyćwiczy jako strategię pomocną w życiu. Kiedyś za nałogowca uważano kogoś, kto stacza się ku ruinie, dziś już nawet tego, kto powoduje jakiegokolwiek przykre skutki dla siebie lub otoczenia.

Kiedyś przypuszczano, że tylko ludzie o słabym charakterze padają ofiarą nałogów, dziś rozumiemy, że to nałóg uszkadza charakter, ale wystarczy, że uzależnione zachowanie zostanie skutecznie powstrzymane, a bezwolnych nałogowców zaczyna często cechować tytaniczna wola. I chociaż wciąż nie rozwiązano do końca wszystkich zagadek, jedno zdecydowanie się wyjaśniło, to mianowicie, że mechanizmy różnych uzależnień są uderzająco podobne.

Z pomocą neurofizjologii, biologii molekularnej, farmakologii, psychologii i genetyki udało się już wyjść z największego gąszcza znaków zapytania i rzucić trochę światła na istotę tego złożonego fenomenu. W każdym razie, kto śledzi odkrycia w tych dziedzinach już nie powie, że alkoholik czy narkoman „sam jest sobie winien”. Bo też i nie jest, skoro do uzależnień przyczyniają się uwarunkowania psychologiczne, społeczne, dziedziczne, fizjologiczne, kulturowe (chyba w sumie łatwiej byłoby wymieniwać, jakie nie).

A wszystko, powiadają uczeni, zawdzięczamy budowie naszego mózgu, zwłaszcza regulatorom obwodów władających doznaniem przyjemności, ulgi, ekstazy. Uzależnienia są dość naturalnym rezultatem naszej neurobiologii i jej interakcji z pewnymi bodźcami. Każdy lubi uczucia „luzu” i „haju” na tej samej zasadzie, na jakiej każdy lubi smaczne jedzenie czy orgazm. A substancja lub zachowanie, od którego się uzależniamy, dostarcza podobnego uczucia i dopiero w drugiej kolejności powoduje szkody i straty. Z czasem straty są coraz większe, ale osoba uzależniona nie może już odmówić sobie tego, co dostarcza jej przyjemności. Minimalizuje więc konsekwencje, okłamując przede wszystkim siebie. A jednocześnie stara się przerzucić najgorsze konsekwencje na innych, zwłaszcza na najbliższych.

Alkohol odhamowuje i dodaje animuszu, więc nieśmiali (lub po prostu niedoświadczeni i niewyrobieni) łatwo wciągają się w nawykowe picie, skąd tylko krok do nałogu. Góra łapczywie zjedzonego spaghetti „pomaga” poradzić sobie z nie wyrażonymi uczuciami i niepokojem. Człowiek z kompleksem niższości, lękający się odrzucenia, znajduje potwierdzenie samego siebie w nieokiełznanym seksie. Ktoś, komu wmawiano, że jest niewiele wart, często będzie pracował dzień i noc usiłując udowodnić, że jest inaczej.

Od czasu gdy zaczęto rozumieć te mechanizmy, a zwłaszcza gdy dostrzeżono wieloprzyczynowość uzależnień, ich lista się wydłużyła. Nagle zauważono, że nie tylko nadużywanie alkoholu czy innych „substancji zmieniających nastrój” (np. kawy, herbaty, papierosów, czekolady) może wejść w szkodliwy nawyk, czyli nałóg, lecz że podobnie niedobrym nawykiem może się stać jedzenie, seks, hazard, zakupy, sport, stosowanie przemocy albo poddawanie się jej, dbanie o czystość lub własny wygląd, a nawet religijność i praca. Najdalej zaszli w tych analogiach Amerykanie, którzy miarę uzależnienia zaczęli ostatnio przykładać – i pasuje jak ulał! – nawet do przestępczości. Rozumują tak: jeżeli ktoś się wciągnie w proceder kryminalny, to – niezależnie od tego, co było pierwotną przyczyną – trudniej mu zaprzestać niż brnąć dalej mimo coraz gorszych konsekwencji. U kryminalisty, jak u alkoholika czy narkomana, zaczynają dochodzić do głosu różne mniej lub bardziej wyrafinowane mechanizmy obronne: zaprzeczanie („nie mam żadnego problemu”), racjonalizacja („każdy by... gdyby tak jak ja...”), obwinianie („to nie moja wina, przecież inaczej nie da się żyć”); minimalizacja („inni jeszcze więcej, ja tylko...”). Prawda, że pasuje i do złodzieja i do alkoholika?

Co ciekawsze, pasuje też do tego, kto notorycznie zdradza żonę albo czwarty raz się rozwodzi, szukając wciąż nowych partnerów. Takich zresztą też w Ameryce przebadano i stwierdzono, że chemia mózgu w stanie erotycznego zakochania do złudzenia przypomina to, co dzieje się po zażyciu morfiny lub amfetaminy. Antropolog dr Helen Fisher z Waszyngtonu powiada, że fakt, iż tyle ludzi w ogóle potrafi żyć w związkach monogamicznych, jest absolutnym „triumfem kultury nad naturą”.

Możliwe, ale w końcu czymś od zwierząt wypada się różnić. A właśnie uzależnienia tę różnicę niwelują, niekiedy w sposób drastyczny. Oprócz „odnałogowych” chorób i uszkodzeń różnych organów oraz destrukcyjnych zachowań związanych pośrednio i bezpośrednio z nałogami, najcięższym ich skutkiem jest zahamowanie rozwoju emocjonalnego i duchowego człowieka, innymi słowy, zahamowanie procesu osiągania kolejnych etapów dojrzałości.

## SPIRALA

W uzależnieniu tkwi bowiem pułapka. Droga przez życie niebezpiecznie zaczyna się zwężać, zamiast się rozszerzać i rozgałęziać w wyniku nowych doświadczeń. Człowiek uzależniony zatraskuje się w labiryncie bez wyjścia. Zaczyna się kusząco i niewinnie: oto przypadkiem odkrywam sposób na ulepszenie mego życia. Hazard zastępuje miłość; pełna lodówka staje się towarzyszem życia osoby cierpiącej na samotność, skręt z marychy staje się przepustką do grupy rówieśniczej. „Sposób” spełnia oczekiwania, więc coraz więcej go pragnę, ale im więcej tego „sposobu”, tym większe pragnienie, a mniejsze spełnienie i w którymś momencie kółko się zamyka. Kiedy jeszcze dojdą przykre skutki tego nadużywania, to mam podwójną robotę: już nie tylko pragnę poczuć się lepiej, tak jak na początku, ale teraz najpierw muszę usunąć te przykre i bolesne skutki. Klin na kaca; onanizm, by poradzić sobie z zazdrością spowodowaną własną zdradą; jeszcze jeden pokerek, żeby się odegrać, itp. Kółko zamyka się podwójnie, a raczej zmienia w spiralę, która gdzieś na końcu prowadzi już tylko do ślepego zaułka, a wtedy jedynym wyjściem jest skończyć z tym wszystkim, jakkolwiek, byle już tak nie cierpieć.

Ponieważ scenariusz ten, w mniej lub bardziej dramatycznych odcieniach, może się zdarzyć w przypadku każdego uzależnienia, nawet z pozoru tak niewinnego jak nikotynizm czy pracoholizm, powstało zapotrzebowanie na odpowiednie metody pomocy terapeutycznej. Medycyna, mając do dyspozycji jedynie antykol i esperal dla alkoholików i metadon dla heroinistów, właściwie okazuje się bezradna; do głosu doszli więc terapeuci wyszkoleni w technikach opartych nie na farmakoterapii lecz na alternatywnych metodach leczenia ciała i duszy, niekiedy trącających szarlatanerią, ale częściej po prostu nienaukowością. To jednak nieważne, skoro pomagają tylu nieszczęśnikom odzyskiwać zdrowie, zdolność do rozwoju, odrodzenie uczuć wyższych i samorealizacji.

## POLUBIĆ SIEBIE

Leczenie uzależnień jest piękne. Oparte jest na miłości i prawdzie, akceptacji i wspólnocie ludzkich doświadczeń. Terapeuci różnią się od pacjentów głównie tym, że sami w tym miejscu już kiedyś byli i poszli troszeczkę naprzód, i to niezależnie od tego, jaki był ich „problem”. Mogli się nie upijać, tylko palić papierosy; mogli za bardzo kogoś kochać, tak, że przyniosło to im nieszczęście i zniewolenie. W terapii uzależnień nie ma lepszych i gorszych. Tam wszyscy jesteśmy „tylko” ludźmi.

Uczyłam się tego w Ameryce począwszy od studiów psychologii, na których miałam aż sześć osobnych przedmiotów związanych z uzależnieniami, potem na stażach niezbędnych do uzyskania magisterium i specjalizacji „terapeuty uzależnień”, a następnie, już na własną rękę, w letnich szkołach, na kursach, seminariach oraz po prostu pracując i odbywając praktyki w ośrodkach leczenia uzależnień: Hazelden, Cornerstone, Caron, Smithers, Heritage Health, Glendale, a jest w USA takich klinik kilka tysięcy. Oczywiście nie są identyczne, niemal każda ma swoją specyfikę i sławę, ulubioną klientelę i swój „przechyl filozoficzny”. Do Betty Ford Center w Południowej Kalifornii jeżdżą gwiazdy; w Ashley dyrektorem jest ksiądz alkoholik, trzeźwy od kilkudziesięciu lat; w Glendale na Florydzie 50% personelu to psychiatrzy, a spośród nich blisko 100% spotyka się na własnym, rzec by można, „zakładowym” mityngu Anonimowych Alkoholików; High Watch słynie z tego, że w ogóle nie ma na etacie żadnego psychologa, a leczą jeden drugiego sami alkoholicy posługując się jedynie programem AA.

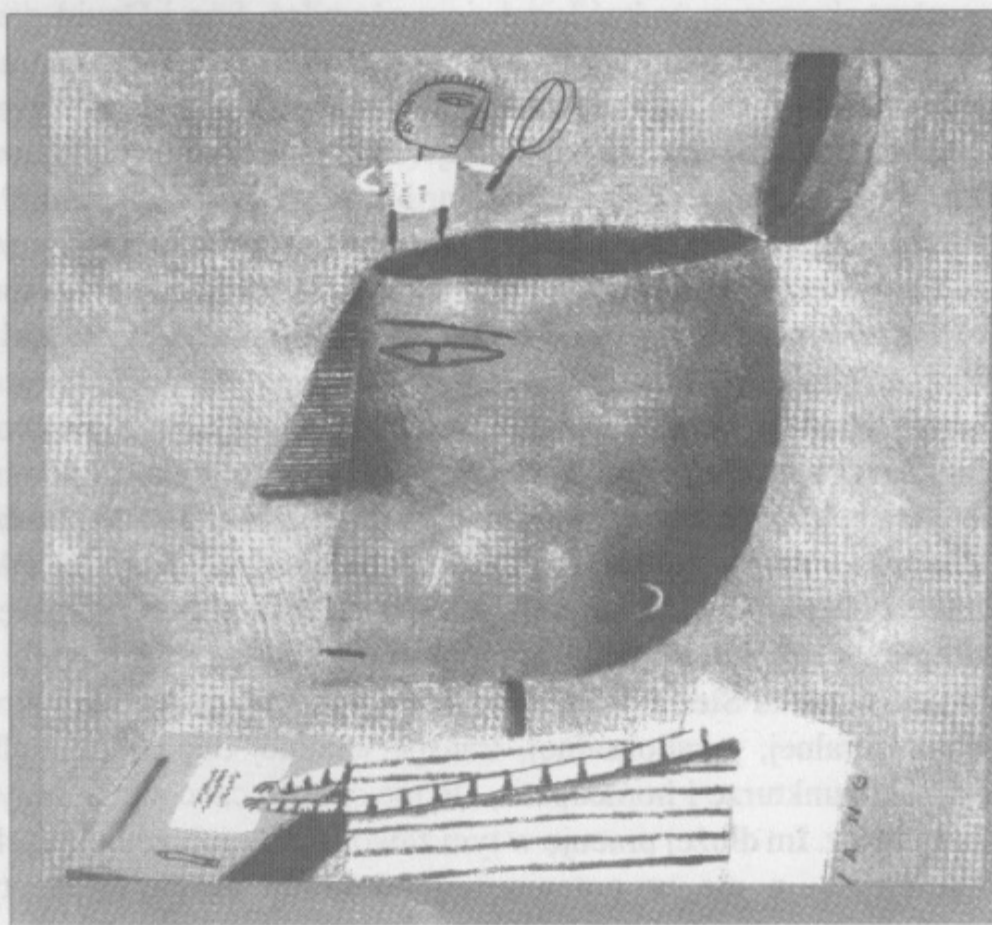
W tej mieszance różnorodności, mnie osobiście zachwycił program Sierra Tucson, ośrodka położonego w pustynnej oazie, otoczonej dwoma pasmami gór na południu Arizony. Na specjalnie wytyczonej ścieżce o nazwie Serenity Trail – Szlak Pogody Ducha – spotkałam 40-letnią alcoholiczkę Jo-Anne i leczącą się z anoreksji nastolatkę Tandy i bardzo przystojnego Boba, który przyjechał pod naciskiem żony, grożącej mu rozwodem, jeżeli nie przestanie przesiadywać w pornokinach i chodzić do domów publicznych. I wielu innych. W Sierra Tucson leczą bowiem w s z y s t k i e uzależnienia. Nie oszczędzają też praktykantów; w ciągu pierwszego tygodnia „obserwacyjnego” każdy dostaje diagnozę. Również gdy ktoś nie chce, a raczej przede wszystkim wtedy, na pewno mu coś wynajdą; a to, że za bardzo jest zależny od opinii ludzi, a to że zbyt obsesyjnie dba o figurę, albo że tak silnie walczy ze sobą, żeby się od niczego nie uzależnić, że grozi mu uzależnienie od niezależności. U mnie rozpoznano cztery uzależnienia, ale gdy już-już miałam się załamać, pospieszono z gratulacjami, że ktoś tak „wolny” zdarzył im się dawno temu.

David Mitchell, terapeuta prowadzący zajęcia w grupie, w której się znalazłam, tłumaczył mi, że „nieważne co się leczy; każdego trzeba tak samo nauczyć, żeby siebie polubił takiego, jakim jest. Żeby uwierzył, że fakt, iż mamusia, tatuś i inni ważni ludzie ciągle go krytykowali i usiłowali przerobić, wpasować inny moduł, naprawić, żeby był »lepszy niż jest«, w każdym razie INNY – nie przekreśla jednak możliwości i prawa do bycia sobą”. Podstawą leczenia jest codzienna terapia w grupach „zwykłych” i „specjalnych”, oraz rozmowy z terapeutami o takich nazwach jak: „prowadzący”, „nadzorujący”,

„monitorujący”, „duchowy”, „socjalny”; mogłam o którymś zapomnieć, ale z tej liczby już widać, jak ta procedura terapeutyczna jest wielodyscyplinarna.

## CZŁOWIEKOWI POMAGA CZŁOWIEK

Skoro zarówno hazardzista, osoba cierpiąca na bulimię, czy kompulsywny pornoman dążą do przeżycia swego rodzaju „haju”, to nie różnią się tak bardzo od kokainisty albo heroinisty czy alkoholika, którego pragnieniem jest się upić, więc też jakby „haj”. Dlatego, z małą pomocą, dość łatwo każdemu z nich utożsamić się z innymi. Rozpoznać te same „przyczyny” różnych nałogów. Zobaczyć, że nałogowiec ma przede wszystkim chorą duszę, czyli to coś w człowieku, z czego czerpiemy wiarę, że w tym wszystkim, łącznie z nami samymi, jest jakiś sens.



Gdyby podsumować terapię w Sierra Tucson, to najbardziej rzuca się w oczy fakt, że zbiór stosowanych tam praktyk nie stanowi jakiejś jednej „metody”, lecz jest mozaiką tak różnorodnych „metod” jak wykłady i filmy, rozmowy w grupie, mityngi AA, leki przeciwdepresyjne, pływanie, jazda konna,

desensytyzacja, czyli wystawianie na pokusy pod kontrolą opiekunów, medytacja, modlitwa, porady psychologa i psychiatry, no i bycie razem wszystkich ze wszystkimi, dużo szczerych łez i uczuć, od strachu i gniewu począwszy, a na wdzięczności skończywszy. Zapomniałam o czymś? Nietrudno, bo i tam, i gdzie indziej, metody stale się wzbogacają i urozmaicają. Wciąż bowiem przybywa doświadczeń, specjalistów i nowych odkryć.

Kiedyś poznałam na przykład w Portugalii lekarza, który kieruje kliniką uzależnień. Dr Manuel Pinto Coelho, tamtejszy guru od uzależnień, odnosi ogromne sukcesy. Leczy swoich pacjentów głównie aerobikiem, akupunkturą i masażami. Aha, i tym, że rodzina obowiązkowo musi poddać się edukacji.

Miałam okazję obserwować doktora Coelho w jego klinice, mam jego książkę i myślę, że gdyby akurat nie był kiedyś lekarzem sportowym, a na przykład upodobał sobie dietetykę czy homeopatię, to też leczyłby uzależnionych z dobrym skutkiem. Z niego – zupełnie jak z Davida Mitchella w Sierra Tucson – aż tryska wiara, że każdemu się może udać. I on i David posiadają niezwykle dar (wyuczoną umiejętność?) budowania i podtrzymywania motywacji pacjenta do wyzwolenia się z nałogu. Obaj zresztą, a ja się również do nich przyłączam, uważają motywację za najważniejszy czynnik uruchamiający proces zdrowienia z każdego uzależnienia. Nie żadną tam „siłę woli”, tylko właśnie motywację. Można ją wzbudzić, można umacniać i długo, nawet do końca życia, można pomagać ją podtrzymać. Taką właśnie rolę spełniają w dużej mierze nowocześni terapeuci odwykowi tej miary co dr Coelho lub David Mitchell.

Oprócz tego, terapeuci wzmacniają człowieka w tym wszystkim, co może służyć do dalszego rozwoju. Pomagają odzyskać szacunek dla siebie i innych, także dla tych, którzy ich kiedyś skrzywdzili i mogli popchnąć do niszczącego nałogu. Uczą swoich pacjentów wybaczać sobie i innym. „Z urazą, tak samo jak z ciężkim poczuciem winy – mówił David Mitchell – można tylko się zapić, zaćpać albo powiesić”.

Po pobycie w takim Sierra Tucson można wprawdzie wciąż nie rozróżniać terapii behawioralnej, paradoksalnej, transpersonalnej czy Gestalt, albo nie znać się na akupunkturze i homeopatii, ale nie sposób czuć się „lepszym” od swoich pacjentów. Im dłużej pracuję w tym zawodzie, tym bardziej przekonuję się, że w tym – a nie w potępieniu – tkwi tajemnica terapeutycznej skuteczności.

Przecież u źródeł uzależnienia znalazła się kiedyś potrzeba ucieczki od siebie, pragnienie odczuwania czegoś innego, czyli bycia kimś innym. Czyż może zatem ktoś pomóc uwolnić się od potrzeby ponawiania tej ucieczki, jeżeli przyjdzie i powie: „Ty bracie jesteś gorszy ode mnie i dlatego musisz się

zmienić”? Choćby się mu chciało wyrwać z tej pułapki, choć mógłby mieć szczerze dosyć, nic z tego nie wyjdzie. Uczucie gorszości jest tak nieznośnie, że każdy będzie od niego uciekał najszybciej jak się da. Na przykład w alkohol, albo w kupowanie setnych i tysięcznych sweterków, albo w odchudzanie się bez końca. W coś, co pozwala żywić złudzenie, że używka, jakiś rekwizyt lub usiłowanie kontroli nad własnym ciałem z m i e n i nas tak, że odzyskamy poczucie pełnej wartości. Tymczasem niestety, ponieważ sami w nie wątpimy (najpierw wątpili w nas inni, ale myśmy to od nich w którymś momencie przejęli), więc tak samo trudno nam to zmienić, jak komuś kto wpadł do głębokiego dołu wyciągnąć się za własne sznurówki.

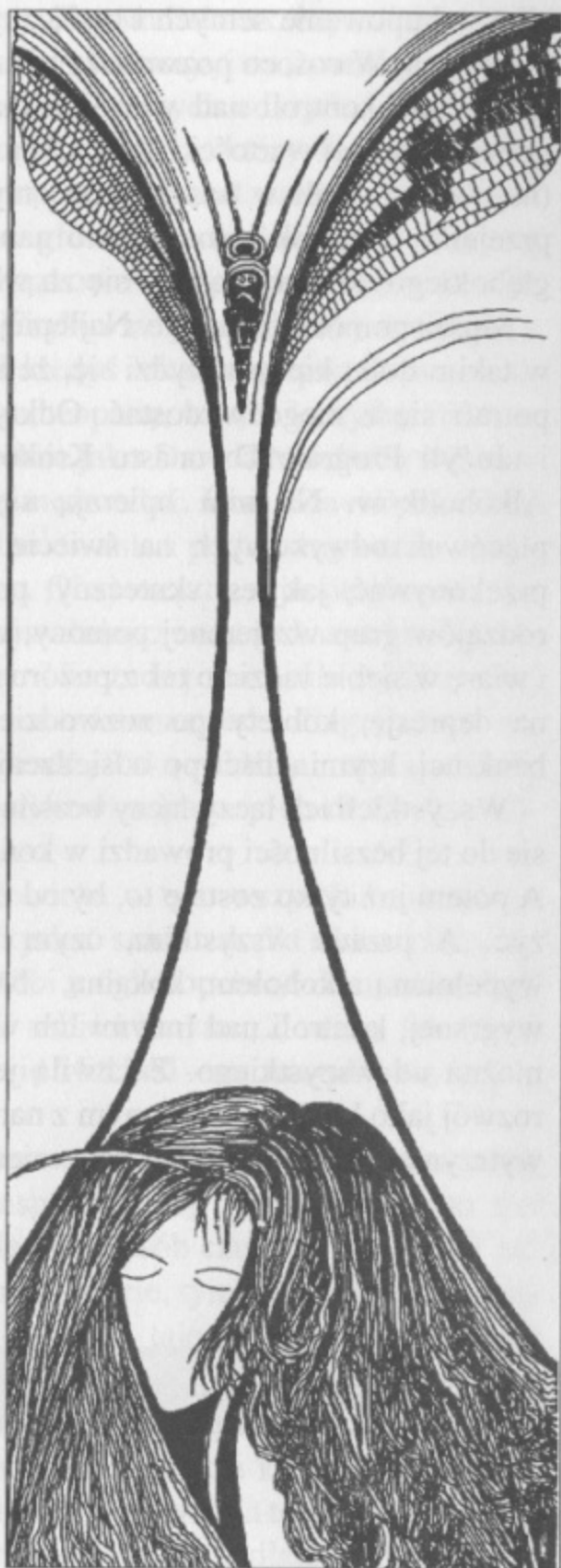
Muszą pomóc inni ludzie. Najlepiej ci, którzy wiedzą, jak się czuje człowiek w takim dole, kiedy wstydzi się, że się w tym dole znalazł oraz tego, że nie potrafi się z niego wydostać. Odkryli to pół wieku temu sami alkoholicy i ułożyli Program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Anonimowych Alkoholików. Na nim opierają się dziś liczne programy terapeutyczne placówek odwykowych na świecie i w Polsce również. Gdy zaczęto się przekonywać, jak jest skuteczny, program ten stał się podstawą ponad stu rodzajów grup wzajemnej pomocy, w których znajdują wsparcie, chęć życia i wiarę w siebie ludzie o tak z pozoru różnych problemach, jak osoby cierpiące na depresję, kobiety po rozwodzie, rodzice nieposłusznych nastolatków, bankruci, kryminaliści po odsiedzeniu kary itp.

Wszystkich ich łączy łączy bezsilność wobec ich „problemów”. Przyznanie się do tej bezsilności prowadzi w końcu do zaakceptowania danego problemu. A potem już tylko zostaje to, by od innych (także terapeutów!) uczyć się, jak żyć. A przede wszystkim, czym wypełnić pustkę duchową poprzednio wypełnianą alkoholem, kokainą, obżarstwem, obsesją pracy, seksu, wielkiej wygranej, kontroli nad innymi lub władzy. Bo, przypomnijmy, uzależnić się można od wszystkiego. Z chwilą jednak, gdy coś zaczyna hamować nasz rozwój jako l u d z i, gdy innym z nami oraz nam samym z sobą coraz trudniej wytrzymać, to pora zacząć się zmieniać. □

# ŻEGNAJ

W tym liście chciałam poinformować Cię o naszym rozstaniu. Wreszcie znalazłam trochę czasu na zastanowienie się nad swoim życiem. Zrozumiałam tak wiele. Zrozumiałam, że przez 6 lat naszej znajomości, przywiązania się do Ciebie, dużo upokorzenia i krzywdy stało się przez Ciebie. Bardzo często Cię piłam, nie wiedząc czego oczekuję w zamian. Wiele razy z Tobą błądziłam po nocach i dniach, miałam za nic swoich najbliższych. Nareszcie odnalazłam swoją drogę, po której chcę iść sama bez Ciebie madame, i trzymać się niej już do końca. Wiem, że nie będzie to łatwe zadanie, ale wiem na pewno, że jeśli będę trzeźwa, to pokonam wiele przeszkód, aby móc iść dalej. Więc żegnaj wódko, tak będzie najlepiej dla mnie, i mojego zdrowia. Bez Ciebie życie jest piękne, wspaniałe w różnych kolorach tęczy. I dostrzegam wiele piękniejszych rzeczy, których przedtem znając się z Tobą nie miałam okazji zobaczyć, bo byłam pijana. Tak mnie opętałaś, że stałam się Twoją niewolnicą. Przez Ciebie straciłam najukochańszą osobę w moim życiu na pół roku, tylko dlatego bo byłam z Tobą. Na tej drodze, którą zamierzam iść, odnalazłam dom aowski, gdzie przy blasku świecy czekają na mnie. Tacy sami jak ja. Jestem dumna, że dziś nie piję. I już po raz ostatni wódko żegnaj Cię.

*Agnieszka*





# KLUCZ?

Od najwcześniejszych lat młodości słyszałam opinie, że ludzkie ciało to „marność nad marnościami”. Daje powody do ciągłych kłopotów i zmartwień, a strój, a raczej „odzienie” jest tylko po to, aby ukryć tę „hańbę i przyczynę wszelkiego zła”. Ani czułam się z tym dobrze, ani mi to w życiu pomagało...

Tymczasem po raz kolejny – tym razem przy okazji odbywania kursu stylizacji i wizażu – zrozumiałam, że te dwie sprawy: ciało i ubranie go (w odpowiedni dla siebie sposób) mogą stać się wyzwoleniem i bardzo dobrym początkiem zmian. Myślę, że bardzo często może to okazać się wyciągnięciem zawleczonej zabezpieczającej wybuch pozytywnych przemian w życiu. A myśli te zrodziły się w czasie zajęć ze stylizacji.

Osoba prowadząca zajęcia poprosiła, abyśmy przyniosły ze sobą rzeczy, które zalegały w szafach, nieużywane z jakichś powodów. Tak więc siedziałyśmy w półokręgu, a przed nami rozciągał się „łan ciuchów niechcianych”. Miałyśmy się w nie przebierać (każda w swoje) i poddawać się surowej i bezwzględnej ocenie pozostałych.

I oto na polu walki ukazała się pierwsza kobieta, wyglądająca na „kobietę łatwą”. Ubrana była w biel i srebro. O tak! Srebra było ci u niej dostatek. Gdy po kilku uwagach sreb-

ro schowała do kieszeni i zdjęła nieodpowiednie do stroju buty, okazało się, że wygląda jak anioł i bogini piękności. A przecież nie musiała się nawet przebierać! Eureka!

Następna kobieta o nieugiętej odwadze pojawiła się na środku. „Nie, w tym źle wyglądałam. Dostałam tę bluzkę w prezencie, nigdy jej nie zakładam, ale szkoda mi ją wyrzucić” – zastrzegła się. Wyglądała w niej bombowo. Piękny dekolt i srebrne kwiaty pasowały do jej delikatnej urody. Za duży dekolt? Ten problem załatwił zabudowany biustonosz. I tak bluzeczka nadawała się i do tańca i do różańca.

Niekiedy jednak niechciane stroje rzeczywiście nie pasowały do swoich właścicieli. Natomiast inne osoby wyglądały w nich fantastycznie, o czym szybko mogłyśmy się przekonać.

Zastanawia mnie jednak fakt, że bardzo często odrzucane były właśnie te rzeczy, które najlepiej pasowały do swoich właścicieli. Dlaczego? Czy to sprawa upodobań, przyzwyczajień, narzucanej mody, środowiska, opinii znajomych?

Przeprowadziłam małe ćwiczenie. Włożyłam strój, którego nigdy bym nie włożyła, zrobiłam sobie makijaż, jakiego nigdy bym nie zrobiła, uczesałam się tak, jak nigdy bym się nie uczesała. Stałam przed lustrem, po-

patrzyłam na siebie z dystansem, jak na kogoś nieznanego i... spodobałam się sobie! W krótkiej spódnicy, wyraźniejszym makijażu, w odmiennej fryzurze. Dlaczego więc tak długo tkwiłam w swych ograniczeniach? Dlaczego z takim uporem i wytrwałością nosiłam rzeczy, które podkreślały moje defekty, zamiast je tuszować?

Słyszałam wiele razy takie zdanie: „Aby coś zmienić, musisz coś zmienić”. Czy jednak musi to być od razu coś wielkiego? Drobną sprawą jak zmiana makijażu, fryzury czy stylu ubrania może być bardzo owocnym początkiem. Jednak sama wiem, że trudno nawet o takie zmiany. Z jakiego powodu? Może bałam się swojego prawdziwego oblicza, może nie pozwalałam sobie być piękną, atrakcyjną, bo pogodziłam się z tym, że wszyscy widzą we mnie „szarą mysz”? Może nie tyle wybierałam takie właśnie życie, co skazywałam się na nie? Może nie pozwalałam sobie na spokojne, piękne przeżywanie danego mi czasu? Znajduję odpowiedzi na wiele takich pytań, niektórych trudnych i zagmatwanych. Jednak na szczęście sposób na wyzwolenie się z uzależnień może być dość prosty. A my, jak na ironię, często nie wierzymy w proste rozwiązania. Tymczasem może okazać się, że w nich jest klucz do pozytywnych zmian. Właśnie dlatego postanowiłam nie lekceważyć tych niepozornych pomysłów.

o Mam więc kolejne doświadczenie i radosne spostrzeżenie, że ciało, nie

jest niepotrzebną, stwarzającą kłopoty „marnością”, lecz zadbane, odpowiednio ubrane i to niekoniecznie w najdroższe ciuchy może wpłynąć pozytywnie na stronę duchową. Rezultatem będzie przyjazne spojrzenie na siebie i świat. To chyba na początek wystarczy.

*Magdalena*



## PODREČZNIK TRZEŻWIENIA

Książka „Naucz się od nowa żyć”, której autorami są Merlene Miller, Terence T. Gorski i David K. Miller sprawnie porusza się w obszarze uzależnienia od środków chemicznych. Autorzy przedstawiają zjawisko uzależnienia w sposób prosty, logiczny i uporządkowany.

Na początek precyzują terminologię, której będą używać, co pozwala uniknąć dodatkowego zastanawiania się nad tym, co autor miał na myśli. Następnie wyjaśniają, na czym polega choroba nazywana uzależnieniem od środków chemicznych, jakie funkcje życiowe uszkadza i na czym polega powrót do zdrowia.

Struktura książki jest przejrzysta, rozdziały dość krótkie, na zakończenie każdego podane są w punktach najważniejsze problemy omawiane w tym rozdziale. Książka zawiera sporo opisów przypadków, więc samo życie ilustruje tezy autorów. Dodatkowo przykuwają uwagę czytelnika zabawne rysunki, którymi poprzedziany jest tekst. Na zakończenie, w aneksie możemy znaleźć między innymi Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików i typy reakcji na alkohol według Terence T. Gorskiego.

Autorzy unikają moralizatorstwa, nie próbują pouczać. Mówią wprost, że uzależnienie może spotkać każdego, niezależnie od płci, wieku, wykształcenia i koloru skóry. Do chorych uzależnionych podchodzą z sympatią, zrozumieniem i cierpliwością. Wielokrotnie zaznaczają, które czynniki choroby nie zależą od człowieka, a na które może i powinien mieć wpływ. Podkreślają, że uzależnienie nie jest skutkiem defektu woli, ani słabości charakteru. Szczegółowo opisują czynniki ryzyka i mechanizmy prowadzące do uzależnienia. Precyzyjnie zakreślają obszar zmian niezbędnych do zdrowienia, opisują, co utrudnia, a co ułatwia zdrowienie. Mówią także, w jakich sferach te zmiany powinny następować i w jakim kierunku.

Sporo miejsca w książce poświęcono emocjom i uczuciom, zarówno tym spontanicznie przeżywanym i wyrażanym, jak tym nienazwanym i tłumionym, zarówno tym pozytywnym nie okazywanym, jak negatywnym okazywanym niewłaściwie. Sporo miejsca poświęcono też akceptacji siebie takim, jakim się jest, naszemu prawu do odczuwania tego, co rzeczywiście czujemy i dawaniu wyrazu uczuciom. Autorzy piszą, że najpierw trzeba się nauczyć identyfikować uczucia, aby móc ocenić, w jakim stopniu radzimy sobie w życiu,

ustalić co wymaga zmiany, a z czego jesteśmy zadowoleni. Ocen tych dokonujemy w czterech obszarach: życie rodzinne, życie zawodowe, życie towarzyskie oraz zaradność życiowa.

Proces zdrowienia omawiany jest począwszy od przejrzystego opisu zaburzonego funkcjonowania poprzez etap decyzji o zaprzestaniu intoksykacji i problemach z jego realizacją, jeśli nie następuje jednoczesna zmiana stylu życia, aż po odzyskanie zdrowia. Autorzy omawiają fazy uzależnienia, jego następstwa somatyczne, psychologiczne i społeczne, opisują także warunki powrotu do zdrowia i sytuacje utrudniające zdrowienie. Sporo uwagi poświęcają objawom zespołu abstynencyjnego i ich nawrotom.

Ze szczególną uwagą rozpatrywane są relacje osoby uzależnionej z rodziną. Jak zmieniają się relacje, gdy postępuje uzależnienie, jakie formy przybiera kryzys, gdy uzależniony utracił kontrolę, jaka jest dynamika zmian w relacjach podczas zdrowienia. „Odbudowa uszkodzonych związków wymaga uczenia się nowych sposobów kontaktowania się z innymi i odnoszenia się do nich” (str. 178) – piszą autorzy, następnie podają dziesięć cech charakteryzujących ludzi potrafiących dobrze się komunikować, zaś na zakończenie opisują, czego należy się nauczyć, aby dobrze porozumiewać się z innymi ludźmi. Piszą też o potrzebie zadośćuczynienia, potrzebie przebaczenia i prawidłowej ekspresji emocji, co łącznie ma się przyczynić do stworzenia satysfakcjonujących relacji społecznych.

Autorzy stoją na stanowisku, że najwięcej wyleczeń i procentowo największą skuteczność notuje Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Wyrażają przekonanie, że (jako warunek konieczny niewystarczający) należy uznać zarówno własną bezsilność, jak uwierzyć w zbawczą moc Siły Wyższej. Podkreślają oni, że zgodnie z założeniami przyjętymi przez AA, każdy uzależniony powinien przejść po kolei Dwanaście Kroków, przy czym ważne jest, aby żadnego nie pominąć, ani żadnego nie przejść pobieżnie. Zdaniem autorów profesjonalna terapia, która jest potrzebna na początku leczenia, potem może zostać zredukowana zależnie od potrzeb, natomiast uczestnictwo w AA powinno trwać nieprzerwanie.

Natomiast proponowane przez autorów zalecenia dotyczące zdrowego trybu życia mają walor uniwersalny, zastosowanie się do nich na pewno będzie korzystne dla każdego człowieka. Zrównoważone odżywianie, ćwiczenia fizyczne, zabawa oraz umiejętność prawidłowego relaksu niewątpliwie spowodują, że będziemy pogodni, radośni, zrównoważeni, żadne emocje nie będą nam zalegać, ani żadne głupie myśli nie będą po głowie krążyć. Zdrowy nie zacznie ryzykownie zażywać substancji psychoaktywnych, a uzależniony przezwycięży objawy abstynencyjne i nie wzrośnie u niego ryzyko nawrotu.

Na zakończenie warto powiedzieć, że autorzy piszą o poważnych problemach, o śmiertelnej chorobie, jaką jest nieleczone uzależnienie, a jednak ich książka tchnie ciepłem, głębokim zrozumieniem problemu i ogromnym optymizmem. Za dowód niech posłuży cytowana poniżej wypowiedź alkoholika (rozdział 8, str. 68) „Cieszę się, że jestem alkoholikiem. Cieszę się, że zostałem zmuszony do konfrontacji z samym sobą. Nawet mi się nie śniło, że tyle korzyści wyniosę ze zmagania się z nałogiem. Teraz dopiero, patrząc wstecz rozumiałem, że przedtem siebie nie znałem. Nie wiedziałem, że potrafię się o siebie zatroszczyć, podjąć walkę, przetrwać...”

*Barbara Kaczkowska*



# TRUDY PRZEBACZENIA

Nie można tak, jednemu łaskawie wybaczyć, innemu z trudem, a jeszcze z innym nie chcę się pogodzić i nie jestem w stanie przebaczyć. Najczęściej trapią nas drobiazgi i błahostki, a uciekają rzeczy ważne i potrzebne.

Z tych drobnostek przeżywamy kompleksy, męki i udręki – zaczynają się problemy emocjonalne i psychiczne. Rozmyślamy o tym, zamartwiamy się i tracimy cenny czas. Nosimy w sobie żal i poczucie krzywdy, zamykamy się w sobie, cierpimy, lub rozpowiadamy na lewo i na prawo o niesprawiedliwości i o swoim ciężkim losie. To jest tak zwana „zła pogoda”; dokucza nam wtedy wszystko i wszyscy dookoła, nie zauważamy, że sami jesteśmy nieznośni i kapryśni, pełni jadu i zapiekłości, nieustępliwi i samolubni. Ileż twarzy, ileż oczu, ileż załamanych rąk każdego dnia. Na co patrzymy? Na zmarszczki, trudności, wahania, zawziętość. Gdybyśmy zamiast tego nauczyli się przyglądać snom, biciom serca i uczuciom, tak często starannie ukrytym, o ile mniej byłoby cierpienia, a świat wokół nas stałby się piękniejszy, a my zapewne byłibyśmy lepsi, uprzejmiejsi i przyjemniejsi dla drugich. Bo przecież ktoś musi ustępować, ktoś powinien być spokojny, jeżeli wszyscy będą mieć buzie otwarte, ktoś musi mieć zamkniętą. Jeżeli wszyscy będą zaciskać i wyciągać pięść, ktoś musi ją rozluźnić i cofnąć i wyciągnąć ramiona z miłością. Umieć przebaczać wszystkim... jeżeli nie umiem, nie potrafię, nie chcę, jestem wrogiem samego siebie! – Czy chcesz mieć wroga w sobie, w Bogu i w bliźnim? Czuję, że nie chcesz, mówi ci o tym twoje serce, twoja dusza, twoje czyny – a więc przebaczyłeś, jednak potrafisz! Chociaż przyznasz, że nie było ci łatwo.

Umieć przebaczać, jakie to piękne i szlachetne, jakie ludzkie.

*Mieczysław Świszczorowski*

# WYŁĄCZ FONIE

## Ku refleksji

Wracasz ze szkoły. Jesteś trochę zmęczony. Siadasz, włączasz telewizor. Oglądasz swój ulubiony kanał muzyczny, o tej porze jest to zazwyczaj jedyna propozycja dla młodzieży. Patrzysz, słuchasz. Spróbuj jeszcze pomyśleć: kanał ten jest wymyślony specjalnie dla ciebie, z myślą o współczesnym nastolatku. Wyobraź sobie jak wielu dorosłych ludzi zainwestowało swój czas, energię, pomysły i pieniądze z myślą o tobie. Przecież to co w telewizorze – to stworzony przez dorosłych świat dla ciebie młody człowieku. Nawet twoich kolegów – nastoletnich prezenterów – zaprosili do telewizora dorośli. Różni fajni ludzie robią różne fajne rzeczy na ekranie. A ty się uczysz. To teraz twoje główne zajęcie.

Wracasz z pracy. Jesteś zmęczonym, dorosłym odpowiedzialnym człowiekiem. Znajdź pół godziny czasu dla swojego dziecka. Włącz telewizor – a w nim jego ulubiony muzyczny kanał. Wyłącz fonie... i patrz. Ciekawe co zobaczysz? Czy zobaczysz TAK samo jak twoje dziecko? Spróbuj choć raz nie przełączać się na inny kanał. Nic się samo nie stało. Ktoś to wszystko robi. Te wszystkie złe rzeczy, których nie lubimy. Może to jednak dobra wiadomość?

Wszystko w dniu dzisiejszym jest przed tobą – możesz się stać odpowiedzialnym dorosłym.

## Ku decyzji

Po spotkaniu z grupą młodych ludzi wychodzę zdeorientowana i zamysłona. Nie rozumiem ich świata. Mówię o nich zamiast do nich. W tej grupie młodzi ludzie mają już ugruntowane postawy. Chętnie rozmawiają. Pytam o autorytety – CISZA.

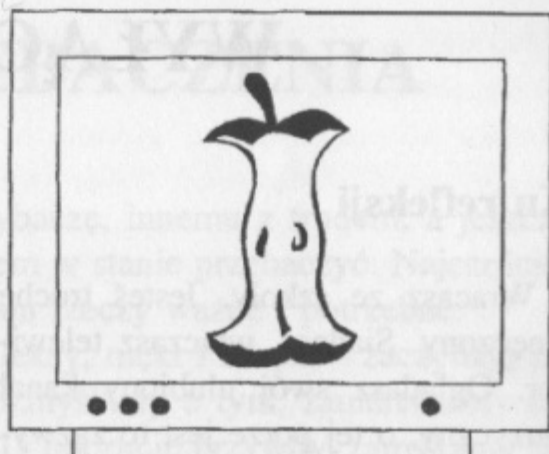
O świecie z telewizora mówią dużo i chętnie. Wracam do domu. Postanawiam obejrzeć świat stworzony z myślą o nich – włączam młodzieżowy kanał muzyczny, przypadkiem (?) wyłączam fonie. Staję się uczestnikiem głębokiego eksperymentu. Eksperymentu na mojej wrażliwości. Nie do końca jestem przekonana, czy pojęłam zamysł producentów. Dużo obnażonych ciał, trochę przemocy, chaos, samotność, efekty specjalne, szybkie tempo – wibrujący, hałaśliwy sos. Nie chcę, aby moje dziecko jadło tę potrawę. To musi szkodzić zdrowiu. Mam dla mojej małej inne propozycje: ciche – spacer, rysowanie, kawałek szarlotki i żeby tak nie „odstawać” od innych dzieci jedną głośną – śmiech, czasami przez łyzy.

I to już nie jest jedynie mój pomysł na wychowanie dziecka, to jest mój

obowiązek – pomóc dziecku stać się prawdziwym odpowiedzialnym dorosłym.

Czy to takie trudne wyłączyć fonię? ☐

*Valentyzna Hamdi*



## LUDZIE LISTY PISZA

### **DROGA REDAKCJO**

Przeczytałem (kilkakrotnie) wstęp w Arce nr 33. Jako człowiek uzależniony od alkoholu, przeszedłszy długi szlak od nałogu do trzeźwości, zrozumiałem treść bardzo dobrze. Wiem, że jestem na etapie w dużej mierze już rozwiązanych problemów i na etapie „wierzę, że mi się uda” – ja to po prostu czynię i stosuję (tego się nie mówi, to się robi). Dobrze wiem i jestem tego świadomy, że trzeźwienie nie jest proste i łatwe, ale jest realne i może być coraz bardziej radosne.

Na przełomie wieków Wielki Jubileusz – ja będę przeżywał własne jubileusze – 4.01.2001 r. to 10 lat mojej całkowitej abstynencji od alkoholu i niejako „po drodze” 1.01.2001 r. 5 lat abstynencji od nikotyny. Jestem po wielu warsztatach i szkoleniach z zakresu wiedzy o alkoholu, duchowości, psycho- i socjoterapii, psychologii i filozofii, a przede wszystkim profilaktyki i psychoedukacji uzależnień.

Udzielam się i realizuję w AA oraz w klubie abstynenta.

Serdecznie pozdrawiam.

*Mieczysław Świszczorowski*

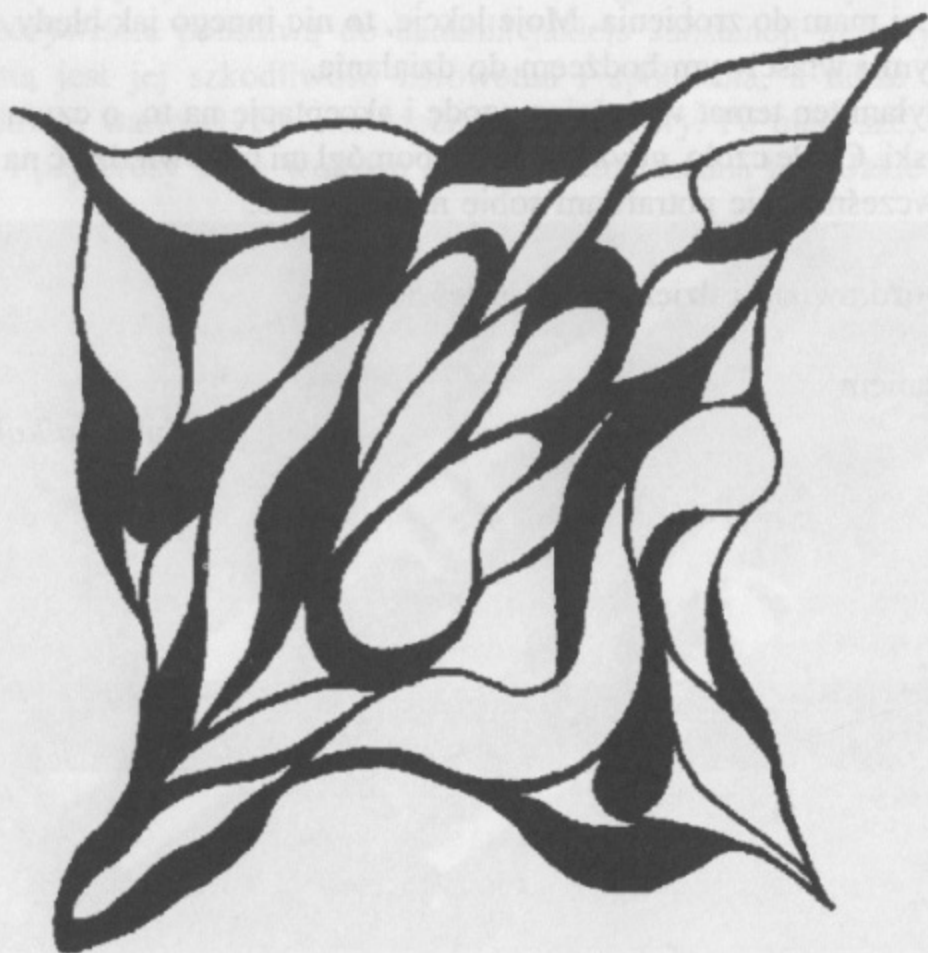


## SZANOWNA ARKO

Mam na imię Ewa – jestem uzależniona od alkoholu. Nie jest moim zamiarem pisać „piciorysu”, lecz interesuje mnie (jestem dziś na tym etapie) rozwój, życie, ukierunkowana przeze mnie droga, uśmiech co dzień na twarzy i CHEĆCI do działania, do zmian.

Do napisania zainspirował mnie artykuł lek. med. Zbigniewa A. Grochowskiego. Skupiłam swoją uwagę na potocznym przedstawianiu się na mityngach AA (uczęszczam od 30 miesięcy). Dr Grochowski przytoczył w swym artykule zdanie znajomego: „Jestem alkoholikiem, a mój problem do Dick.” Dało mi to do myślenia.

Uważam, że jako alkoholiczka zmieniłam przez okres ostatnich trzech lat dość sporo, by odsunąć pokusy związane z nałogiem np. odizolowałam się od pijących alkohol, zerwałam wszystkie kontakty z moim byłym światkiem, nie uczęszczam na spotkania, gdzie piją itd. Doskonale pamiętam siebie pijącą, a konsekwencje ponoszę do dziś. Zostały sprawy, których na dziś nie jestem w stanie zmienić i z tym się godzę (często korzystam z modlitwy o pogodę



ducha). Cóż, życie toczy się dalej. Jestem alkoholiczką trzeźwiejącą, zachodzą we mnie zmiany w moim postrzeganiu rzeczywistości. Ogólnie rzecz ujmując nie mam problemów, lecz jednak mój problem – TO JA. W moim życiu pojawiają się odczucia, wraz z nimi przykre stany. Są to właśnie: stany lękowe, okresy obniżonego nastroju, ucieczka w marzenia, drażliwość itp.

Staram się wyjaśnić moje zachowania, ale wiem, że przyczyna tkwi głęboko we mnie. Odkąd pamiętam byłam ograniczana przez uwagi rodziców: to wolno, tego nie, nie płacz, rób tak jak ona. Postrzegam dziś siebie, jako dziecko „robot”. Nie pamiętam ciepła ani miłości. Do dziś nie czuję się związana z rodzinnym domem i rodzicami.

Bardzo ważna dla mnie jest samoakceptacja bo tylko wówczas potrafię akceptować innych, łącznie z ich odmiennym zdaniem, ich prawdą. Wiele mi dają rozmowy, wymiana doświadczeń, czytanie, dyskusje. A najwięcej szczęścia dają mi chwile, gdy w poznawaniu siebie POCZUJĘ np. bezsensowny upór, zawziętość itp. Takich cech, które utrudniają mi życie i swobodę funkcjonowania, jest oczywiście więcej, lecz poprzez lekcje, jakich nie oszczędza mi los – OPANOWUJĘ powoli daną cechę (z dzieciństwa) i ponownie z podium zstępuję na ziemię, staję się uczennicą. Im więcej robię, tym, więcej mam do zrobienia. Moje lekcje, to nic innego jak błędy, które są niezbędnym i właściwym bodźcem do działania.

Poruszyłam ten temat wyrażając zgodę i akceptację na to, o czym pisze dr Grochowski. Chylę czoło, gdyż jego tekst pomógł mi odpowiedzieć na pytania, których wcześniej nie potrafiłam sobie nawet zadać.

Gorąco pozdrawiam i dziękuję, że jesteście.

Z poważaniem

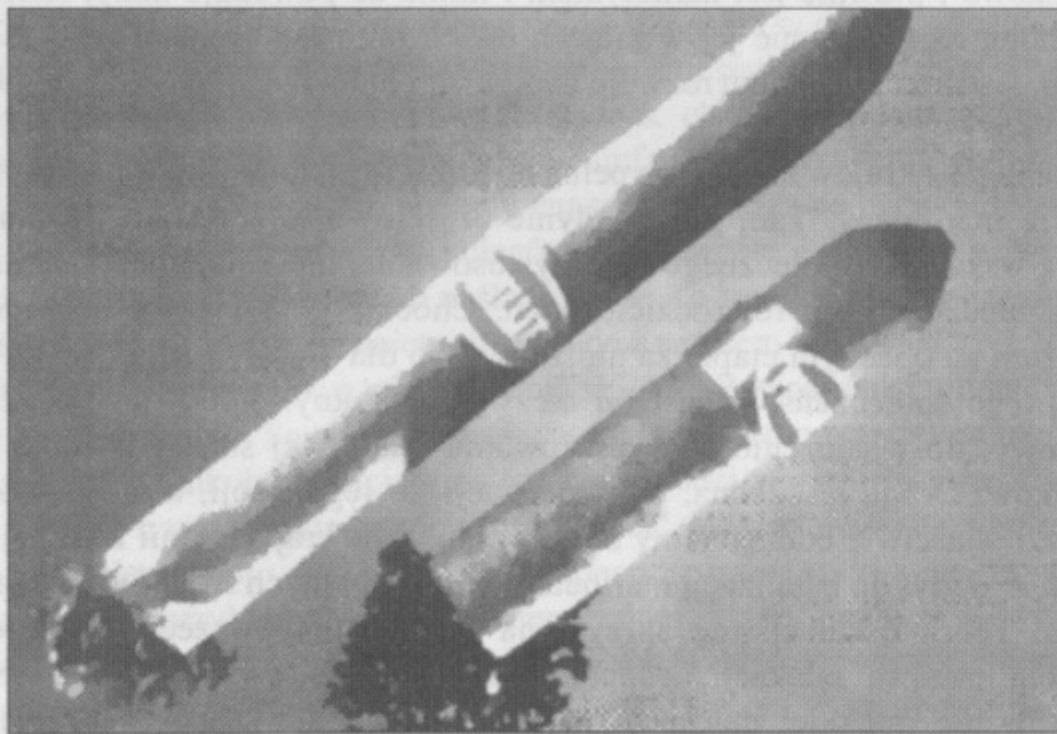
*Ewa – alkoholiczka*

## SKRETY I PLASTELINA

Staliśmy się krajem konsumentów narkotyków. Dotąd i tak nie było najgorzej z konsumpcją, ale Polska słynęła głównie jako producent amfetaminy. Tymczasem w ciągu ostatnich czterech lat, popyt na niektóre nielegalne środki odurzające wzrósł ponad dziesięciokrotnie.

Badania przeprowadzone przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie wskazują, że około 23% uczniów stołecznych szkół ponadpodstawowych miało kontakt z amfetaminą, a ponad 8% z heroiną. Do tego dochodzi blisko 40% młodocianych mających za sobą doświadczenia z marihuaną. Wiem, że niektórzy nie zechcą przywiązywać wagi do ostatniej liczby twierdząc, że „marihuana jest relatywnie niegroźna”. Niemniej, jest ona nadal środkiem nielegalnym, a wspomniane 40% jest wskaźnikiem pewnej ogólnej tendencji, mówiącej, że w środowiskach młodzieżowych rozpowszechniło się i ciągle rośnie przyzwolenie na używanie nielegalnych narkotyków.

Ale oczywiście podstawą do uznania jakiejś substancji narkotycznej za nielegalną jest jej szkodliwość zdrowotna i społeczna, a także kierujące ustawodawcą wartości. No i tu można toczyć spory. Po pierwsze, dlaczego alkohol i papierosy są w wolnym obrocie, a marihuana nie? Jakie wartości



kierowały ustawodawcą, gdy wrzucał je do różnych worków? Co do szkodliwości, to biorąc pod uwagę same wypadki samochodowe alkohol wygrywa z marihuaną w cuglach. I zgadzam się tu, że szkody społeczne spowodowane pijaństwem są wielkie, zwłaszcza w Polsce. Tyle, że usankcjonowanie przez państwo prawie nieograniczonej dostępności alkoholu, to jedynie przyklepanie pewnej starej jak świat tradycji, ale i zarazem wielowiekowego uwikłania człowieka w ten problem. Żadnej debaty nad legalizacją napojów alkoholowych nigdy nie było, ani żadnego referendum, a i z drugiej strony wprowadzić skutecznej prohibicji też się chyba nie da. Próba wprowadzenia w Stanach Zjednoczonych prohibicji zrodziła jedynie mafie, które po przebranżowieniu działają do dzisiaj. Innymi czynnikami utrudniającymi takie rozwiązanie są ogromne wpływy z akcyzy w państwowym budżecie, a także tysiące zatrudnionych w przemyśle spirytusowym osób, tysiące zatrudnionych w dystrybucji, którym w momencie delegalizacji alkoholu należałoby wypłacać odprawy i zasiłki dla bezrobotnych.

\* \* \*

Myślę, że gdyby wyprać w świadomości ludzkiej marihuanę (ostatecznie ją tylko mogę uznać za narkotyk miękkiej) ze wszelkich złych konotacji, i podarować ją jakiemuś kosmicznemu społeczeństwu o wysokiej kulturze, to teoria eskalacji miała by tam marginalne zastosowanie. Póki co, marihuana książkowo i prawnie jest narkotykiem i mimo że powoduje mniej szkód od alkoholu, legalizowanie jej w krajach takich jak nasz uważam za błąd. Jak dotąd, jest ona czynnikiem rozwoju narkomanii opiatowej, czy amfetaminowej w Polsce.

Żadnego z krajów nie stać na pełną legalizację jakichkolwiek narkotyków, w tym marihuany. Tam gdzie jedynie częściowo to zrobiono (Holandia), rosną wskaźniki społecznego nieprzystosowania, nieumiejętności pełnienia ról społecznych np. ról rodzicielskich. Chociaż eksperyment holenderski uważam na obecnym etapie za niezdrowy, to dla krajów realizujących ideę otwartego społeczeństwa jest on niezwykle istotny. Jest to papierek lakmusowy, doświadczenie w wypracowaniu właściwej strategii wobec narkotyków. Droga jest jedna, od penalizacji do legalizacji, a nie odwrotnie i jeżeli właściwie odczytujemy znaki czasu, to w krajach Unii Europejskiej dojdzie kiedyś do legalizacji marihuany, a może i innych środków narkotycznych. Teorii eskalacji nie sprzyja na Zachodzie powszechny dobrobyt, wysoki poziom edukacji, popularność zdrowego stylu życia i, chyba, traktowanie miękkiej marihuany w oderwaniu od wszelkich pachnących

trupem definicji narkotyku. Zapalenie trawy przez amsterdamskiego mieszczucha to jedynie chwilowe odejście od zasad, od uregulowanego i pracowitego trybu życia. Więc nie tylko o „samą w sobie” marihuanę tu chodzi, ale o postawę wobec zdrowia, kulturę, na którą nakłada się palenie. Zdrowy styl życia występuje w środowiskach ludzi zamożnych i wyedukowanych, natomiast prawie nie występuje tam, gdzie brakuje perspektyw dla ludzi młodych, brakuje bazy materialnej (stąd Holendrzy są zdrowsi od Polaków, Polacy zaś zdrowsi od Kenijczyków).

\* \* \*

Zdrowy styl życia, tj. całkowite odrzucenie środków psychoaktywnych w rodzaju alkoholu i papierosów to zjawisko rzadkie w naszym kraju. Najczęściej zauważamy je tam, gdzie jednostka poddana jest dużej kontroli środowiska w sferze obyczajów, np. u Świadków Jehowy. Jestem przekonany, iż biskup – że użyję skrajnego przykładu – pałacy od czasu do czasu skręta przeżyje swoich rodziców, bo on później po browna nie sięgnie. Oczywiście biskup tego skręta nie zapali, bo to czynność w środowisku kurii nie do zaakceptowania i również nie znajdzie tam drugiego amatora. Zdrowo wyglądająca, liberalna i zamożna Kora Jackowska, gdy zapali skręta, to znajdzie wokół siebie naśladowców, ale mam nadzieję, że środowisko w którym się obraca, jest równie jak ona dojrzałe i teoria eskalacji też się tu nie sprawdzi. Polski nastolatek, typowy blockers, sięgający po raz pierwszy po skręta, z reguły przewartościowuje wszystko czego go w domu nauczono lub powinno było nauczyć i znajdzie obok siebie dziesiątkę naśladowców.

Już przy następnym joincie będzie jednak chciał wzmocnić doznania, a kolega, który miał doświadczenia z amfą albo brownem, pomoże je zrealizować. Odwrotne zdarzenie, gdy ten sam gówniarz po inicjacji heroinowej przyjdzie na imprezę do kolegów skunowców i opowie o swoich przeżyciach, zaraz znajdzie paru naśladowców. To banalne przykłady, ale jak już marihuana została wepchnięta w szufladę z napisem NARKOTYKI, to nie próbujmy na siłę zmieniać napisu na „CUKIERKI”. Przynajmniej nie śpieszmy się z tym tak bardzo. To samo się robi, a my raczej ten proces hamujmy. Nie karmelkami na alkoholu inicjują najczęściej młodzi warszawiacy heroiniści, lecz właśnie trawą. Wystarczy ich o to zapytać. W środowiskach warszawskich, nastoletnich *no future* teoria eskalacji sprawdza się i tu nie mają zastosowania przykłady z życia holenderskiej klasy średniej. Przyczyną sięgania przez nich po narkotyk jest potrzeba wrażeń i potrzeba integracji z grupą, a nie party u szefa.

W stolicy przyzwolenie na używanie narkotyków panuje już w środowiskach tradycyjnie dotąd narkomanom wrogich. Na „gitowskich” ulicach Pragi więcej w kieszeniach browna niż chusteczek do nosa. Prowincjusz, kiedy obejrzy film „Dzieciaki”, nie może uwierzyć w to wszystko, co zobaczył. W Warszawie miałyby podobne obrazki za oknem. Poradnia Rodzinna Monar w Warszawie prowadzi ankietę dla młodzieży badającą jej stosunek do narkotyków. Badania rozpoczęto w pierwszej połowie marca i jeszcze ich nie zakończono. Niemniej już teraz widać z nich wyraźne potwierdzenie wyników wspomnianego raportu IPiN. Widać również, że pewne elementy zachodnioeuropejskiego, nowego spojrzenia na narkotyki przeniknęły do Polski. Wyraża się to przede wszystkim w próbach „racjonalnego” i swobodnego ich traktowania przez nastolatków. Przygniatająca większość ankietowanych uważa, że palenie trawy czy sporadyczne wciąganie nosem amfetaminy nie czyni narkomana. Nie czyni nim również używanie ecstazy na dyskotecę, ba nie czyni nim palenie raz na tydzień browna.

Najczęściej narkoman kojarzony jest z konotacją: używający narkotyku codziennie (oczywiście oprócz trawy), iniekcyjny, mieszkaniac dworca. I teoretycznie wszystko jest w porządku, bo jeśli nie ma niezwalczonej potrzeby brania to nie ma uzależnienia. Zamożny, dobrze ubrany młodzian, studiujący prawo czekający z utęsknieniem na sobotę, by „przypalić blachę”, jest narkomanem, czy nie jest? Nie jest, bo pali co tydzień – odpowiadają ankietowani.

Wydaje się raczej, że możliwość uzależnienia przypisywana jest przez młodzież, raczej ludziom ciemnym, nie znającym następstw używania narkotyków. Nasuwa się analogia z lekarsztwami, są potrzebne, ale nieumiejętnie używane szkodzą. Do dobrego tonu należy w środowisku ankietowanych posiadanie wyrobionego poglądu na kwestie legalizacyjne, na temat dopuszczalności niektórych narkotyków do wolnego obrotu. Większość respondentów wie, że Holandia prowadzi liberalną politykę wobec tzw. narkotyków miękkich, i że to kraj *coffee shop*’ów. Ankietowani licealiści w znakomitej większości nie pochodzą z rodzin patologicznych, deklarują życzliwy stosunek do religii lub są praktykującymi wierzącymi. Boją się narkotyków i je zarazem akceptują. Zupełnie inaczej wygląda ta sama ankieta wypełniona przez osoby uzależnione. Osoby te pozbyły się w większości złudzeń co do kontrolowanego i świadomego ćpania. Narkotyki przez tę kategorię respondentów nie są traktowane „wsobnie”, lecz jako element pewnej całości, element destrukcyjnego procesu i niebezpiecznego stylu życia. □

(„Monar na bajzlu”, nr 2, 2000)

## Lista mityngów Anonimowych Narkomanów region języka polskiego

### Bielsko-Biała

#### MIX

Bielskie Centrum Trzeźwości  
ul. Inwalidów 6  
wtorek – 16.30-20.00  
niedziela – 16.30-20.00

### Gdańsk

#### Artycha

Punkt Konsultacyjny MONAR  
ul. 3 Maja 6  
wtorek 17.00-19.00

### Gliwice

#### Diament

Klub Abstynenta KROKUS  
Plac Inwalidów Wojennych 14A  
piątek 17.30-20.30

### Katowice

#### 8 Marca

Kościół św. Piotra i Pawła  
ul. Mikołowska 32  
(salka parafialna)  
otwarty ostatni mityng miesiąca  
środa 20.00-21.30

### Kętrzyn

#### Bratek

Klub Abstynenta DROMADER  
ul. Sikorskiego 61/206  
otwarty: pierwszy wtorek miesiąca  
wtorek 17.00-19.00

### Kielce

#### Trójka

Parafia św. Krzyża  
ul. 1 Maja 57  
środa 17.30-19.30

### Kołobrzeg

#### Pomorze

Poradnia Uzależnień  
ul. Kniewskiego 11  
środa 17.00-19.00  
piątek 17.00-19.00  
niedziela 17.00-19.00

### Kraków

#### Osiemnaстка

lokal Poradni Uzależnień Lekowych  
ul. Krakowska 39  
piątek 16.30-18.30  
poniedziałek 16.30-18.30

### Olsztyn

#### Powstańcy

Dom parafialny  
ul. Barcza 2  
poniedziałek 16.00-18.00

### Opole

#### Światło

Dom katechetyczny, kościół św. Piotra  
i Pawła  
ul. Mickiewicza 14  
sala nr 13  
otwarty: ostatnia niedziela miesiąca  
niedziela 16.30-18.30

### Płock

#### Elf

Poradnia Uzależnień MONAR  
Pl. Dąbrowskiego 1  
(barak za sanepidem)  
wszystkie zamknięte  
wtorek 17.15-19.15  
niedziela 15.15-17.15

**NA**

Poradnia Uzależnień MONAR  
(j.w.)  
czwartek 19.30-21.30

**Poznań***Genezis*

Punkt MONAR  
Pl. Asnyka 5  
otwarty: pierwszy mityng miesiąca  
czwartek 19.00-21.00

*Jedynka*

Klub Abstynenta  
al. Marcinkowskiego 20  
w bramie w podwórzu  
otwarty: pierwszy mityng miesiąca  
sobota 18.00-20.00

**Radom***Feniks*

MOPS – Poradnia Uzależnień MONAR  
ul. Limanowskiego 134  
otwarty: ostatni poniedziałek miesiąca  
poniedziałek 18.00-20.00

**Rzeszów***Nemesis*

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień  
ul. Siemieńskiego 17  
otwarty: pierwszy czwartek miesiąca  
czwartek 18.00-20.00  
niedziela 18.00-20.00

**Skarżysko-Kamienna***Tratwa*

Parafia Serca Jezusowego  
ul. Niepodległości 77  
otwarty: ostatni czwartek miesiąca  
czwartek 18.00-20.00  
środa 12.00-13.00

**Toruń***Światło*

Oddział dzienny dla uzależnionych  
ul. M. Curie Skłodowskiej 27  
(pytać na portierni o grupę NA)  
otwarty pierwszy mityng miesiąca  
czwartek 18.15-20.15  
wtorek 18.15-20.15

*Wiosenna Oktawa*

ul. Strumykowa 4  
(w piwnicy)  
sobota 17.00-19.00

**Tychy***Bonanza*

Stowarzyszenie Trzeźwość Życia  
ul. Piłsudskiego 12  
piątek 17.00-19.00

**Warszawa***Pulsar*

Poradnia Uzależnień  
ul. Dzielna 7  
otwarty: pierwszy czwartek miesiąca  
czwartek 18.00-20.00  
poniedziałek 17.30-19.00

*Witajcie*

Kościół Wniebowstąpienia Pańskiego  
ul. Komisji Edukacji Narodowej 101  
metro Stokłosy  
otwarty: drugi wtorek miesiąca  
wtorek 18.00-20.00

*To Działa!*

Kościół św. Andrzeja Boboli  
ul. Rakowiecka 61  
metro Pole Mokotowskie  
wszystkie zamknięte  
piątek 17.00-19.00



### *Przebudzenie*

Kościół oo. Franciszkanów  
ul. Modzelewskiego 98A  
metro wierzbo  
otwarty: pierwsza sobota miesiąca  
sobota 17.00-19.00

### *Światło*

Dom parafialny Betania  
ul. Dereniowa 12  
metro Imielin  
wszystkie mityngi niedzielne zamknięte  
niedziela 11.00-13.00  
środa 17.30-19.30

### **Węgorzewo**

#### *Kaktus*

Dom Parafialny, kościół św. Piotra i Pawła  
ul. Zamkowa 16  
niedziela 17.00-19.00  
wtorek 18.00-20.00

### **Wodzisław Śląski**

#### *Agnieszka*

Informacja w BSR

### **Wrocław**

#### *Czysty Dzień*

Informacja w BSR

### **Zielona Góra**

#### *Oni*

Centrum Profilaktyczno-Terapeutyczne  
ul. Batorego 33  
otwarty: pierwszy piątek miesiąca  
piątek 18.00-20.00

### **Zgorzelec**

#### *Miłość*

Kościół św. Barbary i Józefa Robotnika  
ul. Ks. Jana Kozaka  
wtorek 17.00-19.00

**Liczba mityngów tygodniowo – 39**  
**Liczba grup – 30**



## CZAS

Staję się jak szczyt  
górski.

Zanurzona w milczeniu  
i ciszy  
tajemnicy wewnętrznej rozmowy  
w głębi ocalałego człowieczeństwa  
osmagana nieprzyjaznym wichrem,  
okaleczona spadającym kamieniem.

W szczelinach blizny pokryte delikatnym  
mchem.

Rzeczywistość ze swą ścieżką  
jakby w oddaleniu.

Wzrok utkwiony w punkt  
do  
którego  
najdalej.

I chwili odpowiedzi  
Przychodzi ukojenie

*lek. med. H.J. Ciborowska*

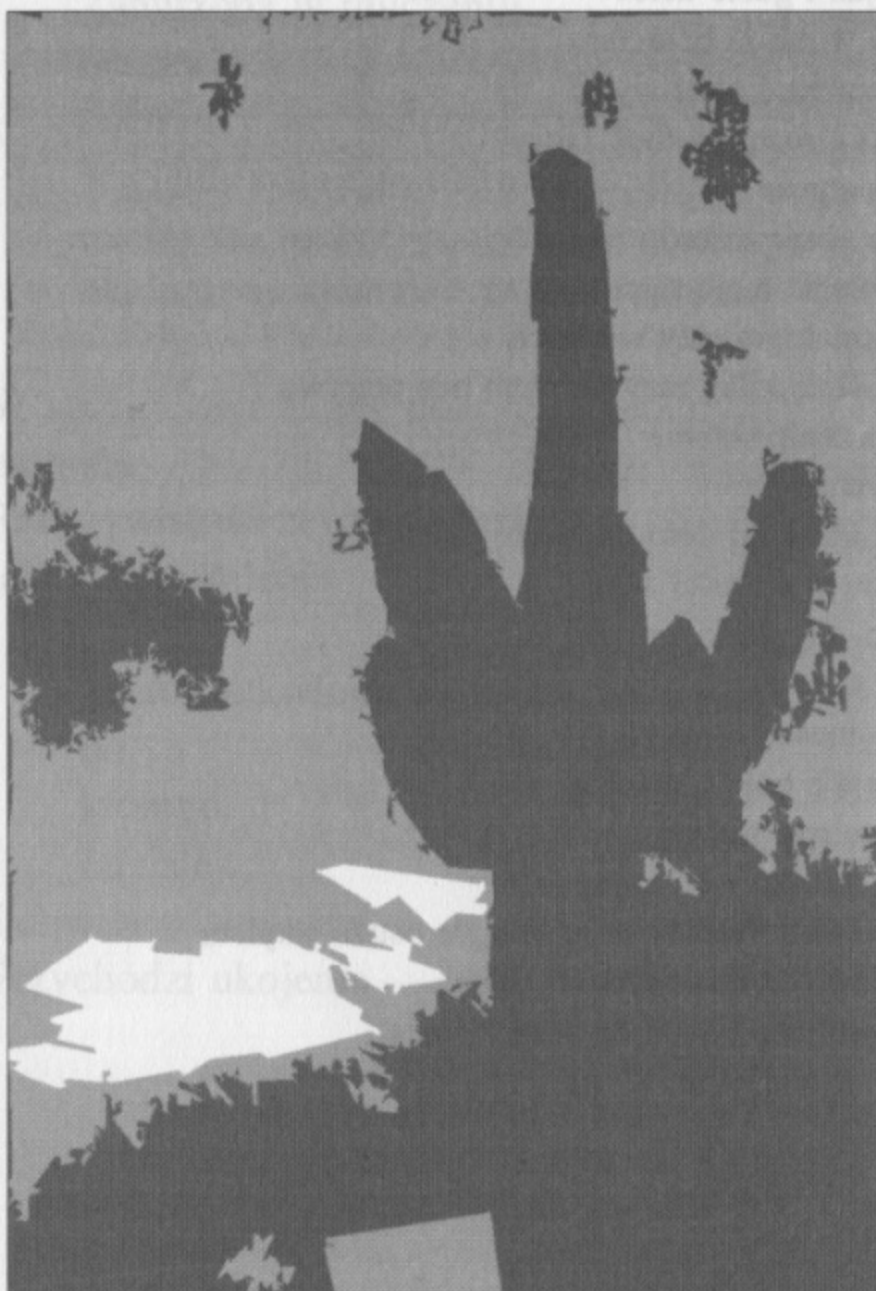
# LEK

Ucisk i ogromna kula płonie w żołądku  
Przepala wszystko aż do gołej skóry  
W głowie panika aż do obłądu  
Gdzie szukać pomocy i ulgi?  
Piekący gorąc posuwa się powoli aż do gardła  
nie może wyjść ani dojść  
Nie wiem jak i gdzie uciec  
a *To* siedzi w moim brzuchu  
rośnie, pęcznieje i chce wyjść  
Tracę spokój, rozum i chęć życia  
– *umieram znowu*  
Próbuję *To* obserwować  
Zaczyna kołatać moje serce  
sucho i posmak goryczy w ustach  
Przełykam ślinę kilka razy a potem bez przerwy  
Ucisk i pieczenie słabnie  
mogę oddychać  
czuję ból i ucisk od dołu na klatkę piersiową  
pieczenie na wysokości żeber  
oddech robi się płaski i płytki  
oddycham szybciej  
Co robić – muszę wytrzymać  
myśli szaleją z bólu i strachu  
tracę władzę nad nimi.  
Ból serca  
czuję jak powoli przeszywa je okrągłe ostrze sztyletu  
albo wielkiego ciernia grubości palca  
Serce jest wbijane na pal od strony płuca  
Drętwieją mi obie stopy  
Muszę jeszcze wytrzymać.  
Słyszę muzykę w radiu.  
Ból słabnie w sercu  
znowu czuję ucisk w żołądku

boli mnie głowa w obu skroniach  
Muszę wstać i gdzieś pójść bo oszaleję  
Już trochę lepiej,  
patrzę w okno  
a na dworze jest taka piękna i słoneczna pogoda.

**Apoloniusz AA**

Wrocław



## PROSTO Z MITYNGU (USA)

Jak w każdym numerze prezentujemy przykłady doświadczeń i przeżyć uczestników spotkań AA. Żadnych wyrażonych tu opinii nie należy przypisywać Wspólnocie AA jako całości.

### SEN

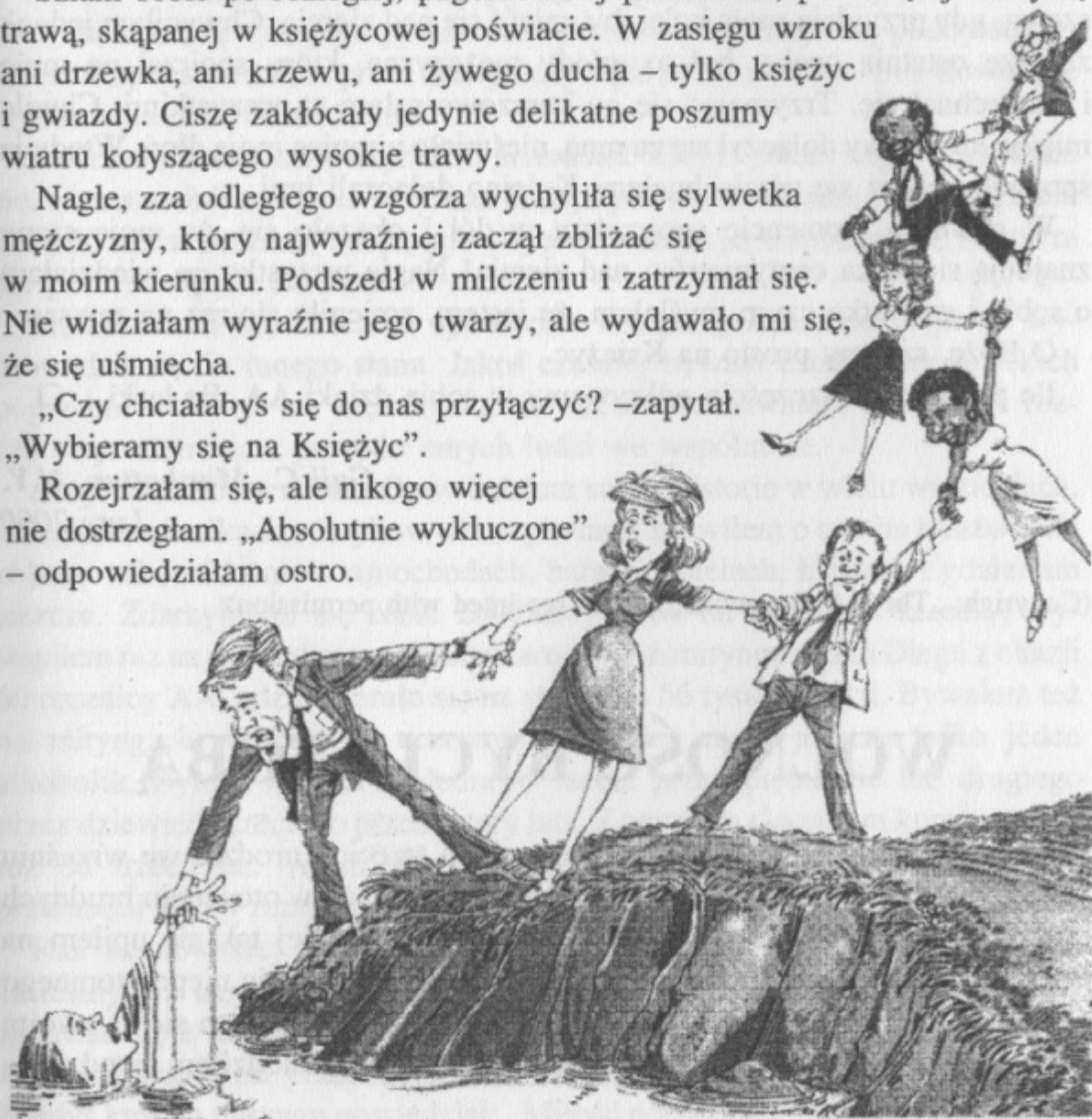
Gdy minął pierwszy rok mojej trzeźwości, a ja akurat wahałam się pomiędzy zwątpieniem i wiarą, pewnej nocy przyśnił mi się piękny sen.

Szłam sobie po rozległej, pagórkowatej przestrzeni, porośniętej soczystą trawą, skąpanej w księżycowej poświacie. W zasięgu wzroku ani drzewka, ani krzewu, ani żywego ducha – tylko księżyc i gwiazdy. Ciszę zakłócały jedynie delikatne poszumy wiatru kołyszącego wysokie trawy.

Nagle, zza odległego wzgórza wychyliła się sylwetka mężczyzny, który najwyraźniej zaczął zbliżać się w moim kierunku. Podszedł w milczeniu i zatrzymał się. Nie widziałam wyraźnie jego twarzy, ale wydawało mi się, że się uśmiecha.

„Czy chciałabyś się do nas przyłączyć? – zapytał.  
„Wybieramy się na Księżyc”.

Rozejrzałam się, ale nikogo więcej nie dostrzegłam. „Absolutnie wykluczone” – odpowiedziałam ostro.



„Może jednak... Jesteśmy tuż za tamtym pagórkiem, gdybyś jednak zechciała przyjść”. Powiedziawszy to, mężczyzna odwrócił się i oddalił się za wskazane wzgórze. Gdy zniknął, coś mnie tknęło i zaczęłam iść w tamtym kierunku.

Wspięłam się na pagórek i spjrzałam na drugą stronę w dolinę. Widok wydał mi się zaczarowany: sznur ludzi trzymających się za ręce podążał od stóp wzgórza prosto do nieba, w stronę Księżyca. Spostrzegłam też wiele pojedynczych osób przyłączających się z różnych stron ogromnej doliny na koniec szeregu. Po prostu podchodziły i podawały rękę ostatniej osobie, podążając za resztą w stronę nieba.

Serce biło mi gwałtownie. Rzuciłam się biegiem w ich stronę powtarzając sobie w duchu, że to istna głupota, że to niemożliwe, że unieruchomię cały ten szereg, gdy przyjdzie moja kolej, by unieść się nad ziemią. Chwyciłam jednak za rękę ostatnią osobę, był to młody mężczyzna, który spjrzał na mnie i uśmiechnął się. Trzymając się go kurczowo szłam za wszystkimi. Chwile mijały, ktoś nowy dołączył się za mną, nieśmiało ujmując moją dłoń. Wtedy ja spjrzałam i też się uśmiechnęłam. Kolejno dołączali inni.

W pewnym momencie spjrzałam w dół i okazało się, że moje stopy znajdują się kilka centymetrów nad ziemią! Nagle wszystko co wiedziałam o sobie i wszystko czym myślałam, że jestem, zmieniło się raz na zawsze.

O Boże, szliśmy prosto na Księżyc.

Ile piękna i ile szczęścia odkrywamy w sobie dzięki AA. Ile łaski... □

*Gail C., Manhattan, N.Y.*

*Luty 2000*

(Copyright „The AA Grapevine, Inc.” – reprinted with permission)

## WOLNOŚĆ BYCIA SOBĄ

Mam takie zdjęcie ze swoich trzydziestych trzecich urodzin we wrześniu 1978 roku. Siedzę pijaniusięki przy stole w restauracji w otoczeniu brudnych talerzy i pustych butelek. Pamiętam, że tydzień później tak się upiłem na targach rolniczych w moim miasteczku, że trzeba było mnie nieprzytomnego odwozić do domu. I wtedy właśnie, po kilku dniach, znalazłem się na swoim pierwszym mityngu AA. A 1 października 1998 roku obchodziłem dwudziestą rocznicę swojej trzeźwości.

Co to znaczy, 20 lat? Jaka jest prawda? Wielokrotnie mówiłem i opisywałem swoje życie i picie i zawsze starałem się tej swojej historii nadać charakter trochę niezwykły. Ponieważ całe AA jest też trochę niezwykłe. Ale jest też druga strona medalu.

W ciągu dwudziestu lat w AA bywało, że niektórzy plotkowali o mnie i mnie nie znosili, bo na przykład założyłem nową fajną grupę. Albo nie podobało się komuś, jak mówię, co mówię na mityngach albo jak się ubieram. Byli tacy, co uważali mnie za zarozumialca. Ja natomiast starałem się, żeby AA stawało się coraz lepsze, no więc inni mieli mi za złe. Kiedyś na przykład mnóstwo ludzi się na mnie obraziło, bo zorganizowałem głosowanie nad tym, aby na mityngach nie można było palić. Po dziś dzień są tacy w AA, którzy się do mnie nie odzywają.

Pewna uczestniczka AA, której mąż poprosił mnie o sponsorowanie, obwinia mnie, że z mojego powodu oni się rozwiedli. Inny mój podopieczny, któremu sponsorowałem przez cztery lata, nagle ze mną zerwał. Bez słowa, bez wyjaśnienia. Bez do widzenia.

Z wieloma kolegami zaczynałem przerabiać Kroki i potem nagle okazywało się, że zostawiali mnie nie kończąc. Kiedyś pewien nowicjusz jechał do mnie nocą 30 mil w deszczu, żeby poprosić, abym został jego sponsorem. A potem nie pokazał się już ani razu.

Moich trzech czy czterech sponsorów kolejno poumierało, a jeden wyprowadził się do innego stanu. Jakoś częściej bywam ostatnio na aowskich pogrzebach. Jakoś tak się składa, że często doznawałem zawodu i rozczarowywałem się z powodu innych ludzi we wspólnocie.

Ale jest też dobra strona. Opowiadałem swoją historię w wielu więzieniach, aresztach, ośrodkach odwykowych, szpitalach, mówiłem o swoim trzeźwieniu różnym alkoholikom w samochodach, barach, hotelach, klubach i gdzie tam jeszcze. Zdarzyło mi się robić Dwunasty Krok na stopniach katedry, wystąpiłem raz na największym międzynarodowym mityngu w San Diego z okazji 60 rocznicy AA, gdzie zebrało się na stadionie 56 tysięcy ludzi. Bywałem też na mityngach, w których uczestniczył oprócz mnie jeszcze tylko jeden alkoholik. Byłem sponsorem jednego faceta przez piętnaście lat, drugiego przez dziewięć, trzeciego przez cztery lata. Z pewnym skazanym koresponduję już od trzech lat. Wiem, że wszyscy oni radzą sobie nieźle, ponieważ przerabiali Kroki razem ze mną.

Raz na aowskiej potańcówce spotkałem kobietę, która mnie polubiła. Jesteśmy już trzy lata małżeństwem i to ona właśnie nauczyła mnie, żeby zadawać się z ludźmi, dzięki którym czuję się dobrze.

AA pomogło mi przebaczyć moim rodzicom i samemu sobie jako ojcu. Kiedyś ktoś na mityngu powiedział: „Miłość polega na poprawie”. Spróbowa-

łem tej dewizy na moim synku nastolatku i zorientowałem się, że muszę chyba być emocjonalnym tchórzem, bo w ogóle nie umiem do niego mówić ani tym bardziej go poprawić. Ale wiem, że jako rodzic muszę się tego uczyć. To mój obowiązek.

Przez te dwadzieścia lat rozumiałem, że życie nie musi być podniecające, żeby było dobre. Z pięćdziesiąt razy występowałem jako spiker i za każdym razem czułem się coraz lepiej w związku z tym, co miałem do powiedzenia. Wierzę, że żyję dobrze.

Myślę, że z tysiąc razy chciałem rzucić AA, ale w końcu z jakichś tajemniczych powodów jednak zawsze szedłem na kolejny mityng. Swoje trzeźwienie widzę jako serię długich, pozornie bezowocnych wysiłków, po których natrafiałem na wysoki mur. Musiałem ten mur pokonać i dopiero wtedy wstępowałem na drogę do jakiegoś następnego celu i znowu po jakimś czasie wyrastał przede mną mur, który musiałem się nauczyć przekraczać, aby iść dalej.

Swoje życie mógłbym podsumować jednym zdaniem: „Ani jeden mój plan się nie spełnił, ale mam dzisiaj wszystko, czego kiedykolwiek pragnąłem i moje życie staje się coraz lepsze”.

Nie jestem sławny i bogaty. Jako pisarz i publicysta wciąż zaglądam do skrzynki pocztowej oczekując na wielkie zamówienie lub na wielkie pieniądze, ale ani jedno ani drugie nie nachodzi. Na tyle się do tego przyzwyczailem, że spokojnie wykonuję swoją codzienną pracę.

Jestem sam dla siebie nagrodą. Sam dla siebie jestem swoim bohaterem.

Przychodząc na mityng w mojej rodzimej grupie czuję, że znajduję się dokładnie w tym miejscu, w którym powinienem być. Po prostu przychodzę. Na przekór tym, którzy mnie kiedykolwiek krytykowali!

Anonimowi Alkoholicy dali mi wolność, dzięki której stałem się tym, kim naprawdę jestem. Jestem sobą, mam prawo być sobą i mam prawo być tu, gdzie się znajduję.

**John Y.**

**Russell, Pensylwania**

(Copyright „AA Grapevine, Inc.” – reprinted with permission).



## WYRWANIE SIĘ Z NIEWOLI

Jestem niewolnikiem. Niewolnikiem samego siebie, swej zagubionej duszy, swego umęczonego ciała, swego zatrutego umysłu i wszechogarniającej mnie potrzeby alkoholu i narkotyków.

Wszystkie me pragnienia, instynkty, pomysły i działania są zagadkowe i niepojęte. Są niezrozumiałe dla mnie samego. Wszystkie bowiem prowadzą do jednego pić i pić, palić i palić.

Doszło do tego, że niczego nie rozumiałem. Tyle razy próbowałem zbuntować się, uciec, walczyć i za każdym razem okowy mojej niewoli okazywały się silniejsze i cięższe.

W pewnym momencie już opuściłem głowę. Prawie uległem i zgodziłem się, żeby umrzeć jako niewolnik swojej choroby. Coraz częściej z oczu płynęły łzy żalu i upodlenia. Czyżby tak miało minąć całe moje życie? I po co mi to życie było dane?

Bezsensowne dni i noce, tygodnie i miesiące, zlewały się w jeden długi syndrom kaca i nawet rzadkie dni trzeźwości nie dawały żadnego pocieszenia. Zamiast tego, jeszcze głębiej wpędzały w moją duszę strach, pustkę, samotność i bezradność.

Szukając ratunku, wypróbowałem wszystkie możliwe sposoby, przeczytałem wszystkie książki, wzywałem na pomoc szamanów i lekarzy, najnowsze odkrycia nauki oraz czarną i białą magię. Wszystko na nic. Odrobinę osłabione moje łańcuchy stawały się po każdej takiej próbie jeszcze cięższe.

No i cóż? Nagle, pewnego dnia, jak w ciemnym lesie przebił się promyk światła. Tak właśnie zdarzył się cud. Przysięgam wam, ludzie, że nie kłamię. Zobaczyłem wyjście. Z moich okowów uwolniły mnie pomocne dłonie. Oto wydostaję się z niewoli. Znów jestem wolny. Ja też muszę włożyć wysiłek, żeby tę wolność utrzymać. Ale już nie jestem niewolnikiem. Jestem – Człowiekiem.

**Bołot**

(Apka No. 8, listopad 2000)

# ŻEGNAJ WÓDECZKI KROPELKO

Żegnaj wódeczki kropelko  
Fałszywa pocieszycielko

W słodczy Twojej ułudy  
Padałem w barłogi i brudy

W uciskach przemożnych Twoich  
Zliczałaś rachunek krzywd moich

Żegnaj wódeczki kropelko  
Kłamliwa nauczycielko

Żegnajcie sny kolorowe  
i wizje wielopiętrowe

Żegnajcie szaleństwa drogowe  
i imprezy odlotowe

Żegnajcie panny przygodne  
nazajutrz niewygodne

Żegnajcie kliny poranne  
i drzenie nieustanne

Bo Twoje dawanie jest braniem  
A przyjaźń z Tobą cofaniem

Cóż teraz uczynisz biedulo?  
Me dłonie Cię nie utulą.

**ŻEGNAJ WÓDECZKI KROPELKO  
ZE STRATĄ MOJĄ NIEWIELKĄ**



*Zygmunt*

## SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy .....	1
● Godność, wolność, odpowiedzialność – <i>W. Osiatyński</i> .....	2
● Od lektoratu do profilaktyki – <i>C. Zieliński</i> .....	12
● Kobieta na szlaku – <i>A. Nowakowska</i> .....	15
● Problemy i potrzeby małego dziecka – <i>H. Chmielewska</i> .....	19
● Plotka – <i>Lusia</i> .....	21
● Ach, my nałogowcy – <i>E. Woydytło</i> .....	23
● Żegnaj – <i>Agnieszka</i> .....	30
● Klucz? – <i>Magdalena</i> .....	31
NASZE KSIAŻKI	
● Podręcznik trzeźwienia – <i>B. Kaczkowska</i> .....	33
● Trudy przebaczenia – <i>M. Świszczorowski</i> .....	36
● Wyłącz fonię – <i>V. Hamdi</i> .....	37
LUDZIE LISTY PISZĄ .....	38
● Skręty i plastelina – <i>J. Charmast</i> .....	41
● Lista mityngów Anonimowych Narkomanów .....	45
LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
● Czas – <i>H.J. Ciborowska</i> .....	48
● Lęk – <i>Apoloniusz</i> .....	49
PROSTO Z MITYNGU	
● Sen (USA) .....	51
● Wolność bycia sobą (USA) .....	52
● Wyrwanie się z niewoli (Rosja) .....	55
LUDZIE WIERSZE PISZĄ	
● Żegnaj wódeczki kropelko – <i>Zygmunt</i> .....	56