

Arka



FUNDACJA
IM. STEFANA
BATOREGO

ISSN 1234-3005 > nr 35 > 1/2001

> Trójgłos o duszy

> Przemocy można się oduczyć

> Arteterapia w leczeniu uzależnień

> O płaceniu za leczenie

Komisja Edukacji w Dziedzinie Uzależnień



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

„Przedruk z kwartalnika ARKA wydawanego przez
Komisję Edukacji w dziedzinie Uzależnień
Fundacji im. Stefana Batorego”.



FUNDACJA IM. STEFANA BATOREGO
Komisja Edukacji w dziedzinie Uzależnień

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

DRODZY CZYTELNICY



Początek roku został dawno za nami, ale poza przygotowywaniem Arki robiliśmy wiele ciekawych rzeczy. Efekty podejmowanych przez Komisję działań znajdują wyraz w wielu tekstach niniejszego numeru. Ostatnio zacieśnia się nasza współpraca z placówkami leczenia narkomanów. Najbliższa Szkoła Letnia (13-17 czerwca 2001) nastawia się głównie na doskonalenie zawodowe terapeutów pracujących z młodocianymi narkomanami i ich rodzinami. Organizujemy również staże krajowe i zagraniczne dla terapeutów pragnących w swojej

pracy współdziałać z rozwijającą się już i w Polsce wspólnotą Anonimowych Narkomanów.

Kilku autorów pisze o profilaktyce szkolnej, programach Stowarzyszenia MONAR i różnych etapach zdrowienia z uzależnienia od narkotyków. Proponujemy też bardzo osobiste teksty (bo jakież inne mogłyby być?) o duszy i duchowości. Kolejnym ważnym tematem jest kwestia przemocy, zwłaszcza kryminalnej, omówionej m.in. w recenzji z książki J. Gilligana „Przemoc i wstyd”.

W dziale korespondencji zamieszczamy kilka listów ze Wschodu, gdzie Arka ma coraz więcej czytelników, głównie dzięki wersji wydawanej w języku rosyjskim oraz dzięki osobistym kontaktom ze środowiskami zdrowiejących alkoholików i narkomanów oraz specjalistami zajmującymi się leczeniem w takich krajach, jak Litwa, Łotwa, Rosja, Ukraina, Białoruś, Kazachstan, Kirgistan, Tadżykistan czy Gruzja.

Życzę ciekawej lektury. □

Ewa Woydyłło

PS. Autorkę wierszy prosimy o kontakt, ponieważ wolelibyśmy drukować je nie jako utwory anonimowe, a niestety zostały nadesłane bez podpisu i adresu. Mamy ich jeszcze spory zapas i ponieważ bardzo się nam podobają, zamierzamy je zamieszczać w kolejnych numerach Arki.

WSTYD I PRZEMOC

Wkrótce nakładem poznańskiego wydawnictwa Media Rodzina ukaże się polski przekład książki Jamesa Gilligana na temat przemocy. Jej autor, amerykański psychiatra, profesor znakomitych uniwersytetów Harvarda i NYU, od wielu lat zajmuje się naukowo przemocą, prowadząc jednocześnie programy przeciwdziałania przemocy w więzieniach. W 1999 roku James Gilligan przebywał krótko w Polsce, mówiąc na temat przemocy podczas konferencji „Jak kochać dziecko”. Obecnie pomaga on w przygotowaniu i wdrażaniu programu „leczenia z przemocy”, który Komisja Edukacji w dziedzinie Uzależnień zamierza wprowadzić do polskich zakładów karnych.

We wszystkich swoich pracach teoretycznych i programach praktycznych Gilligan kieruje się podstawową tezą, zgodnie z którą przemoc sama się utrwała. Przemocy dopuszczają się przede wszystkim ludzie, którzy wcześniej sami byli ofiarami przemocy. Skierowana wobec nich, najczęściej w dzieciństwie, przemoc odarła ich z poczucia własnej wartości i zrodziła uczucie wstydu za samych siebie - wstydu przed innymi i samymi sobą.

Ten element wstydu słusznie wybił na pierwszy plan już w samym tytule przekładu polski wydawca książki Gilligana, której angielski tytuł brzmi: „Przemoc: nasza śmiertelna epidemia i jej przyczyny” (*Violence: Our Deadly Epidemics and Its Causes*). Wydaje się, że u nas, gdzie zawstydzanie znajduje się na porządku dziennym jako powszechnie akceptowana strategia wychowawcza i szkolna, podkreślenie związku między wstydem a przemocą wydaje się szczególnie potrzebne.

Przemocy często dopuszczają się ludzie opuszczeni od dziecka przez innych, napiętnowani jako gorsi, zaniedbani, bezradni, którzy nie tylko nie potrafią sami zadbać o swoje podstawowe potrzeby życiowe, ale również wstydzą się poprosić innych o pomoc. Zamiast prosić, atakują, najpierw ze wstydu, potem, gdy już raz trafili do więzienia i z niego wyszli, nadal pozostając bezradni i bezsilni, wtedy atakują, by wrócić do więzienia, bo tam kto inny zadba o ich elementarne potrzeby.

Zdaniem Gilligana przemoc jest więc wyuczoną i racjonalną strategią przetrwania. Akt przemocy często ma dowieść człowiekowi, który się go dopuszcza, że jest coś wart, paradoksalnie ma podnieść jego poczucie własnej

wartości. Ma pokazać innym, że człowiek nie jest tchórzem ani śmieciem, że może spowodować, by inni się go bali. Przemoc może być środkiem do zaspokojenia potrzeb. Przeważnie przemoc jest również sposobem wymierzania sprawiedliwości. Podobnie jak sędzia lub kat, każdy człowiek dokonujący aktu przemocy w głębi duszy wierzy, że wymierza sprawiedliwość. Takie rozumienie sprawiedliwości jest jednak wypaczone i chore.

Przemoc jest zatem chorobą, którą należy zrozumieć, jeśli chce się na nią zaradzić. W swej książce Gilligan pomaga zrozumieć skomplikowany mechanizm zawstydzania, pozbawiania człowieka poczucia wartości, stosowania przemocy i nadużyć, które przeważnie kończą się nową falą przemocy, często zwielokrotnioną i spotęgowaną. Autor wyjaśnia wiele pozornych paradoksów, jak choćby ten, dlaczego ludzie po wyjściu z więzienia popełniają nowe zbrodnie, albo dlaczego przestępcy, którzy stosują przemoc wobec innych równie często kierują ją przeciw samym sobie - dokonując samookaleczeń i popełniając samobójstwa. Tego nie sposób zrozumieć nie wczuwając się w leżący u podstaw przemocy wstyd i poczucie braku własnej wartości. Bez tego nie można również nawet myśleć o poradzeniu sobie z przemocą.

Gilligan uważa, że istnieją trzy główne środki do tego, by radzić sobie z przemocą. Przecież nie każdy, kto był ofiarą przemocy albo kto ma obniżone poczucie wartości, staje się drapieżnikiem. Przemoc stosują ludzie, którzy nie nauczyli się innych metod radzenia sobie z własną przeszłością oraz zaspokojania własnych potrzeb. Oni uderzają, bo nie znają innych możliwości. Przede wszystkim nie potrafią wyrażać własnych uczuć i potrzeb. Najczęściej zresztą dlatego, że nikt ich o nie nigdy nie pytał i nikt ich nigdy nie słuchał. Dlatego w pierwszym kroku trzeba nauczyć ich wyrażać własne uczucia i potrzeby, słuchać ich. Gilligan przekonywająco pokazuje, że rozmowa może stwarzać alternatywę dla przemocy.

Szczególnie ważna jest taka forma rozmowy, w której traktujemy osobę gwałtowną z szacunkiem, bo bez niego nie wyzbędzie się ona fundamentalnego poczucia braku wartości. To jest bardzo trudne, bo nie łatwo traktować z szacunkiem ludzi, którzy popełnili okrutne zbrodnie. Gilliganowi pomaga w tym odróżnienie dwóch pojęć: ludzkiej dobroci i świętości ludzkiego życia, czyli ludzkiej godności. Mało kto potrafi być naprawdę dobry, wielu ludzi jest złych, złe są ich uczynki, ale w głębi duszy, w istocie swego człowieczeństwa ludzie zachowują godność i ich życie jest uświęcone. Odnosząc się z szacunkiem do zbrodniarza, Gilligan chce obudzić w nim właśnie ten uświęcony pierwiastek człowieczeństwa i - jak dowodzą sukcesy jego pracy w więzieniach - przeważnie mu się to udaje.

Trzecim środkiem „leczenia z przemocy” jest stworzenie możliwości, by ludzie gwałtowni mogli nabierać szacunku do samych siebie. Takimi środkami mogą być proste prace, z których mogą się wywiązać, warsztaty artystyczne i nauka szkolna czy uniwersytecka. Nauka nie jest bowiem tylko gromadzeniem wiadomości lub zdobywaniem umiejętności przydatnych w życiu. Uczenie się jest najtańszym w skali społecznej i najbardziej dostępnym środkiem budowania poczucia własnej wartości. To właśnie dlatego jedynym naprawdę skutecznym środkiem zapobiegania recydywie były programy nauczania akademickiego, które wprowadzono w amerykańskich więzieniach w wyniku decyzji Sądu Najwyższego w połowie lat siedemdziesiątych.

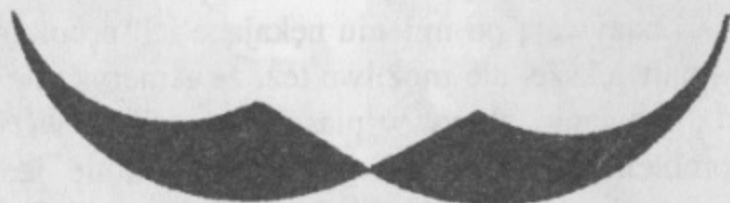
W latach osiemdziesiątych Gilligan był głównym psychiatrą w więziennictwie stanu Massachusetts. Dzięki wprowadzonym przezeń programom liczba aktów przemocy w więzieniach znacząco spadła. Niestety, programy więzienne są bardziej niż inne narażone na wahania koniunktury politycznej: w 1990 roku wybory wygrał gubernator, który chciał okazać twardość wobec przestępców. Nowe władze stanowe polikwidowały programy stworzone pod kierunkiem Gilligana. W rok później zrezygnował on ze stanowiska w więziennictwie Massachusetts. Niedługo potem przemoc w więzieniach tego stanu powróciła do dawnego wysokiego poziomu.

W połowie lat dziewięćdziesiątych James Gilligan napisał publikowaną właśnie w języku polskim książkę oraz był konsultantem w sprawach przeciwdziałania przemocy w Stanach Zjednoczonych, Anglii i w innych krajach. Opracował nowy, bardziej wszechstronny program pomocy gwałtownym przestępcom. Obejmuje on cztery elementy: 1. reedukację, a w szczególności oduczenie patriarchalnego systemu przekonań opartych na dominacji mężczyzn i reprezentowanej przez nich siły fizycznej; 2. zastąpienie skoncentrowanego wokół kary modelu sprawiedliwości retrybucyjnej koncepcją wyrównania krzywd, uwzględniającej również ofiary przestępstw i innych członków społeczności, w której dokonano aktu przemocy; 3. stworzenie ludziom gwałtownym możliwości ekspresji artystycznej, opartej o własne przeżycia, dzięki czemu mogą oni nauczyć się innych niż przemoc sposobów rozumienia oraz wyrażania własnych uczuć i potrzeb; oraz 4. terapię grupową, leczenie uzależnień, edukację, naukę zawodu oraz inne oddziaływania terapeutyczne i przystosowujące do życia.

Od kilku lat program ten jest realizowany na zasadzie eksperymentu w miejskich zakładach karnych w San Francisco. I znów w więzieniach tych zanikła agresja i przemoc. Władze stanowe zwróciły się więc do Jamesa Gilligana, by pokierował programem ograniczenia przemocy w całym więziennictwie stanu Kalifornia. Miejmy nadzieję, że ten nowy program nie ulegnie

podobnemu wahnięciu koniunktury politycznej, jakie miało miejsce przed dziesięcioma laty w stanie Massachusetts.

„Wstyd i przemoc” trafia w ręce polskich czytelników w czasie, gdy i u nas wzrasta liczba aktów przemocy oraz narasta strach i bezradność wobec takich aktów. W tym samym czasie wiele autorytetów publicznych zaprzecza istnieniu codziennej przemocy domowej, która przecież rodzi przemoc przestępczą. Hasła resocjalizacji są wypierane przez nawoływania do surowego karania. Nie wchodząc tutaj w ten spór, niech mi będzie wolno wyrazić nadzieję, że książka Jamesa Gilligana utoruje także drogę wypracowanym przez niego metodom do polskich więzień. Więzienia są bowiem miejscem, w którym nasze podatki mogą posłużyć propagacji gwałtu i przemocy, ale mogą też służyć zmianie na lepsze. James Gilligan nie tylko pokazuje kierunek takich zmian, ale również jest osobiście gotów służyć nam w tym pomocą. W maju br. przybędzie do Polski na cykl spotkań organizowanych przez Fundację Batorego. □



Ewa Woydyło

PRZEMOCY MOŻNA SIĘ ODUCZYĆ

Hodujemy wojnę czy pokój?

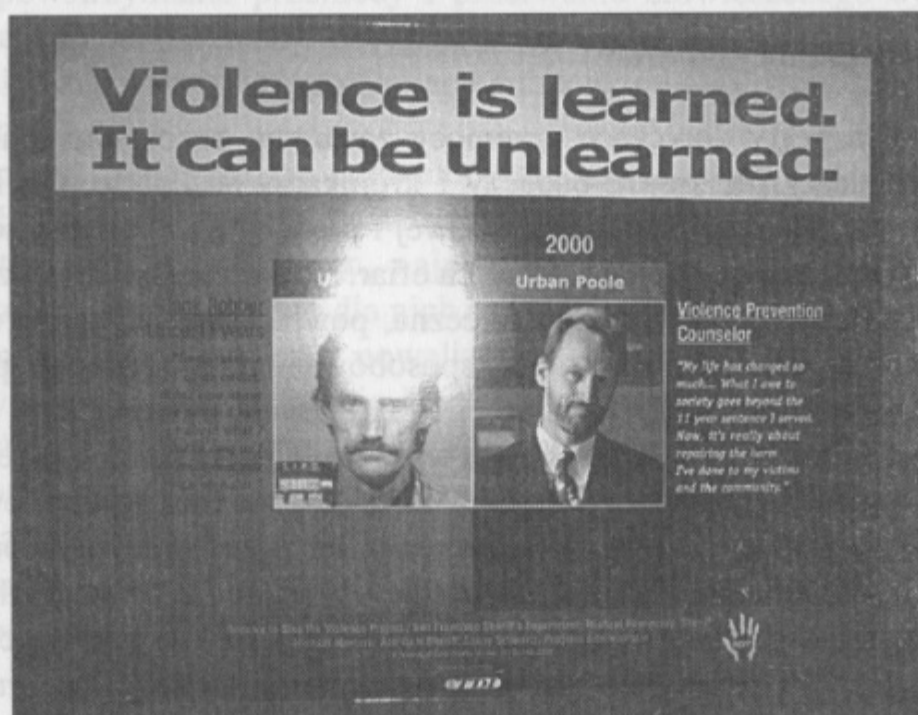
W opisie współczesnej rzeczywistości wielu socjologów i psychologów społecznych (Goleman, Zimbardo, Peck i in.) rozpoznają nowe rozróżnienie: społeczne środowisko *przyjazne* lub *wrogie*. W środowisku wrogim (*hostile environment*) występują relacje, hierarchie i warunki oparte na przemocy, zaś w środowisku przyjaznym (*friendly environment*) struktury i relacje tworzą i podtrzymują klimat pokojowy. Krótko i lapidarnie sprawę ujmując, społeczeństwa mogą hodować w sobie wojnę lub pokój.

To, jaka filozofia i jaki obyczaj panuje w danym społeczeństwie czy narodzie, ma ogromne znaczenie dla obecnych i przyszłych losów tego społeczeństwa, a więc większych i mniejszych grup, a w ostateczności dla pojedynczych osób. Ich indywidualne doświadczenia składają się właśnie na to, czy środowisko można ocenić jako przyjazne czy wrogie. Powtórzmy, wrogie hoduje wojnę, przyjazne – pokój.

W Stanach Zjednoczonych, szybciej niż w Europie i innych regionach świata, ludzie rozpoznają i nazywają po imieniu nękające ich problemy. Możliwe, że tam problemy są największe, ale możliwe też, że Amerykanie jako najpierwsi przekonali się, iż chowanie głowy w piasek nie ucisza burzy. Zaprzeczanie i udawanie, że problem nie występuje, gdy jest odwrotnie, jedynie powiększa szkody i opóźnia rozwiązanie problemu. W rezultacie, ludzie po prostu dłużej cierpią. Na przykład właśnie w Ameryce w pierwszej połowie minionego stulecia dostrzeżono masowy i bolesny problem alkoholizmu – po czym można było nauczyć się skutecznie pomagać ofiarom tej choroby. Parę dziesięcioleci później zaczęto głośno mówić o szkodliwych dla rozwoju człowieka „dysfunkcjach” w rodzinie; wkrótce znaleziono metody psychoterapeutyczne pomagające ofiarom różnych zaburzeń rodzinnych i zainicjowano szeroką edukację ułatwiającą zapobieganie i wczesne dostrzeganie groźnych symptomów naruszających zdrowie rodziny, a więc także jej poszczególnych członków. Teraz przyszła kolej na przemoc i to nie tylko w kontekście stosunków w rodzinie, lecz we wszystkich innych, niekiedy utajonych przejawach.

Wiele różnych przemocy

W ciągu ostatnich dwudziestu lat przeprowadzono w USA wiele badań naukowych i analiz. Ożywił się nowy ruch społeczny i powstały liczne instytucje zajmujące się badaniem zjawiska przemocy. W wyniku tych działań uświadomiono sobie na przykład, że z przemocą wiąże się ponad 90 procent przestępstw pospolitych (wyjątek stanowi fałszowanie czeków, defraudacja i oszustwa np. kompanii ubezpieczeniowych, fałszywe zeznania pod przysięgą w sądzie itp.). Rozpoznano takie subtelnie zróżnicowane formy przemocy, jak przemoc domowa, ideologiczna, polityczna, instytucjonalna. Przemocą instytucjonalną – co jest dość nowym pojęciem – nazywa się dławienie lokalnych inicjatyw małych organizacji i instytucji przez bogate molochy dysponujące wspólnymi społecznymi pieniędzmi, dzięki którym zdobyły władzę i opanowały procesy decyzyjne w swych dziedzinach, uparcie odmawiając dzielenia się zasobami z lokalnymi organizacjami. (Należy podkreślić, iż chodzi o instytucje dysponujące pieniędzmi wspólnymi podatników, a nie swoimi



PRZEMOCY SIĘ NAUCZYLIŚMY. MOŻNA SIĘ JEJ ODUCZYĆ. Na ulicach San Francisco spotykałam takie plakaty. Na obydwu zdjęciach jest ten sam człowiek: Urban Poole. Z lewej: w 1986 roku, skazany na 11 lat więzienia za napad na bank. A poniżej jego słowa: *Byłem bezwzględny niczym narkoman. Nie przejmowałem się ludźmi, których krzywdziłem ani tym, co robiłem, bylebym tylko mógł dalej podtrzymywać mój (przestępczy) nałóg.* Z prawej: ten sam Urban Poole, który obecnie jest terapeutą profilaktyki przemocy i mówi: *Moje życie całkowicie się zmieniło... Jestem wdzięczny za tamte 11 lat, które odsiedziałem w więzieniu. Teraz najważniejsze jest to, abym naprawił zło, jakie wyrządziłem swym ofiarom i społeczeństwu.*

prywatnymi fortunami). W odniesieniu do przemocy domowej mówi się o jej wielu podstępnych formach, a więc o przemocy słownej, emocjonalnej, seksualnej, ekonomicznej, nie tylko fizycznej.

Gdybyśmy przeprowadzili u nas masowy quiz, w jakim społeczeństwie, mieście, osiedlu, wsi, szkole, miejscu pracy i w jakiej rodzinie chcielibyśmy żyć, otrzymalibyśmy zapewne niemal jednogłośnie odpowiedź świadczącą o tym, że bardziej nam odpowiada środowisko przyjazne i pokojowe. Zaś na pytanie, w jakim środowisku faktycznie i naprawdę żyjemy, niestety większość z nas odpowiedziałaby, że od kołyski po grób stykamy się raczej ze środowiskami wrogimi, w których toczy się jawna lub ukryta wojna. Od najmłodszych lat ktoś coś w nas „zwalcza” i „potępia”; w szkole chcą nas wciąż na czymś „przyłapać”, a wielu „poskromić”, „pokonać” i „złamać”. W pracy „ścigamy się”, jesteśmy „pilnowani” i „zmuszani” oraz obowiązują nas nie umowy lecz zakazy i nakazy. W domach zaś toczymy istny bój o „przewagę” i „dominację”. Słowem, żyjemy w społeczeństwie, którego tradycje, obyczaje i normy opierają się na podtrzymywaniu przemocy w jej różnorodnych postaciach.

Najpierw pomoc dla ofiar

Wszelkie aspekty dotyczące przemocy zasługują na osobne omówienia. Niektóre znalazły już swych badaczy i kronikarzy w Polsce. Od kilku lat zajmujemy się kwestią przemocy domowej i pomocy psychologiczno-socjalnej dla kobiet i dzieci, czyli najczęstszych ofiar. Nowym zadaniem, bez którego pomoc ofiarom wydaje się mało skuteczna, powinno być działanie na rzecz ukrócenia przemocy, czyli znalezienie sposobów powstrzymywania sprawców przed powtarzaniem antyspołecznych i agresywnych zachowań.

W Polsce wciąż głównym sposobem wpływania na sprawców przemocy są środki punitywne. Do najłagodniejszych należą ostrzeżenia i groźby ewentualnej kary stosowane przez funkcjonariuszy policji wobec sprawców przemocy domowej; nieco ostrzejsze jest ferowanie wyroków z zawieszeniem lub zasądzanie mało surowych kar, co powoduje, że sprawcy praktycznie nie odpowiadają za swe czyny; najsurowszym środkiem są kary długoterminowego pozbawienia wolności, przeważnie bez jakichkolwiek edukacyjnych czy socjoterapeutycznych oddziaływań podczas odbywania kary. (Wyjątek stanowią przestępcy, którzy są jednocześnie uzależnieni od alkoholu i dzięki temu niektórzy z nich trafiają do programów „atlantis” działających w kilku zakładach karnych w Polsce, gdzie prowadzi się leczenie odwykowe, a przy okazji oducza się pacjentów agresji). Tak więc sprawcy przemocy albo pozostają bezkarni, albo podlegają karom, które paradoksalnie oni sami

odbierają jako stosowanie przemocy wobec nich. Wywołuje to u większości ukaranych sprawców przemocy chęć zemsty na swej dawnej ofierze lub ofiarach, za których przyczyną doszło do konfrontacji, sądu i wymiaru kary. Te mściwe i pełne złości uczucia ukarani sprawcy odnoszą również do innych osób, a w efekcie często do „społeczeństwa” jako takiego. Rośnie więc eskalacja przemocy i recydywizm.

Wnioski z amerykańskich studiów nad recydywizmem są liczne i złożone, lecz jeden wydaje się tak uniwersalny i oczywisty, że warto go przytoczyć. W największym skrócie został on zawarty w tytule niniejszego tekstu: „Przemocy można się oduczyć”. Powstrzymanie cyklu recydywy możliwe jest jedynie wtedy, gdy pomożemy przestępcom w oduczeniu się stosowania wszelkich form przemocy. Jest to dość nowa koncepcja, już wypróbowana, ale jeszcze nie rozpowszechniona. Nawet w USA zaledwie w kilku miejscach zasada ta znajduje zrozumienie i w ogóle jest znana. Jednakże miejsca takie w tym ogromnym kraju już są i na ich przykładzie możemy uczyć się myśleć i postępować tak, by działania wymiaru sprawiedliwości wpływały faktycznie na powstrzymanie przemocy i przerwanie złowieszczego cyklu podtrzymującego patologiczny obyczaj, złą tradycję i wrogie stosunki międzyludzkie na wszystkich poziomach funkcjonowania jednostek w społeczeństwie.

Właśnie na odkryciu, że „przemocy się nauczyliśmy i możemy się jej oduczyć” opiera się funkcjonowanie systemu penitencjarnego w San Francisco. Historycznie rzecz biorąc, najpierw powstawały tam schroniska dla bitych kobiet, organizowano dla nich poradnictwo prawne i psychologiczne, a potem zaczęto stopniowo nowelizować prawo tak, by potrzeby ofiar znalazły się na pierwszym planie. Następnym krokiem były regulacje prawne uniemożliwiające przyzwyczajonym do przemocy sprawcom powtarzanie niedopuszczalnych zachowań. Właśnie w tym duchu wprowadzono paragraf zakazujący zbliżania się sprawcy do ofiary poza określoną odległość (*restraining order*). Również temu służyło wprowadzenie zasady, iż sąd może nakazać sprawcy udowodnionej przemocy domowej opuszczenie miejsca zamieszkania, zamiast doradzać ofiarom wyniesienie się do schroniska dla maltretowanych ofiar.

Uwolnieni od przemocy pracują ze sprawcami

Wiele z tych rozwiązań istnieje w większości stanów amerykańskich. San Francisco jednak poszło jeszcze o krok dalej, a mianowicie stworzono tam warunki reedukacji dla sprawców przemocy (domowej i ulicznej) zarówno

w czasie odbywania kary pozbawienia wolności (w przypadku ciężkich przestępstw lub recydywy) jak i podczas zawieszenia kary lub probacji (w przypadku mniej drastycznych form przemocy).

W styczniu br. odwiedziłam kilka aresztów i więzień w San Francisco i okolicy. Miałam okazję spotkać się z szeryfem miasta Michaeliem Hennesseyem, który na swe stanowisko jest wybierany w kolejnych wyborach powszechnych od 21 lat. Przez wiele godzin rozmawiałam też z dyrektorką programów psychoedukacyjnych w okręgowym zarządzie zakładów karnych, panią Sunny Schwartz, która była przez kilka lat prokuratorem i z tamtych doświadczeń wyniosła przekonanie, że sama kara nie wystarcza, by człowiek się oduczył zachowań i postaw antyspołecznych, do jakich należą agresja i przemoc. Uczestniczyłam również w pracy kilkunastu instruktorów i liderów prowadzących grupy edukacyjne odbywające się w aresztach i więzieniach, a także na wolności, w placówkach policyjnych. Wszyscy bez wyjątku liderzy prowadzący zajęcia grupowe są sami dawnymi sprawcami przemocy. Współpracują z nimi instruktorki, również zatrudnione przez biuro szeryfa, które z kolei mają za sobą doświadczenia ofiar przemocy domowej, gwałtów, nadużyć seksualnych czy innych krzywd, doznanych od mężczyzn.

Największe wrażenie zrobił na mnie prowadzący zajęcia grupowe Erin, dawny skin i członek organizacji neofaszystowskiej, skazany w 1996 roku za udział w podpaleniu synagogi w San Diego i wielu rasistowskich bojkówkach. Przeszedł on w więzieniu roczny program pn. „ManAlive”, dzięki któremu „uwolnił się od przemocy”. Już po ukończeniu kursu „ManAlive” otrzymał przepustkę i pojechał do tej samej synagogi, którą chciał spalić po to, by przeprosić za wyrządzone krzywdy i szkody. Dziś, wciąż jeszcze na probacji (warunkowo zwolniony z odbywania kary więzienia), ale już zatrudniony jako instruktor w programie „ManAlive”, prowadzi codzienne zajęcia ze sprawcami przemocy. Uczestnikami jego grup są skazani za użycie przemocy wobec bliskich lub w bójkach i napadach ulicznych. Sąd zawiesił im kary pod warunkiem uczestnictwa przez rok w cotygodniowych 3-godzinnych zajęciach programu, którego celem jest „oduczenie przemocy”. Każdy uczestnik, nawet aktualnie bezrobotny, opłaca udział w programie. Opłaty wnosi się każdorazowo przed zajęciami, a wynoszą one - w zależności od sytuacji materialnej skazanego, na podstawie jego oświadczenia - od kilku do kilkudziesięciu dolarów. Zasada ta wynika ze sprawdzonego faktu, iż płatna nauka jest skuteczniejsza niż darmowa. A nadto, program „ManAlive” jest w istocie częścią kary lub raczej jej formą zastępczą. Ponadto, dzięki wpłatom uczestników programu, jest on praktycznie przedsięwzięciem samofinan-

sującym się, za które nie muszą płacić spokojni podatnicy, a więc rzesze potencjalnych ofiar przemocy.

Frustracja, nietolerancja, kontrola źródłami przemocy

Hamish Sinclair jest twórcą i superwizorem programu „ManAlive”, sam od dwudziestu lat „nieużywający przemocy agresywny mężczyzna” - tak właśnie przedstawia się ilekroć włącza się do zajęć w grupach „przemocowych” dla mężczyzn lub w grupach „wiktymologicznych” dla kobiet. Takie grupy kobiece działają przy poradniach odwykowych, w szpitalach, w policji, a także w aresztach i więzieniach, gdzie przebywają m.in. narkomanki skierowane tam z mocy ustawy zakazującej posiadania nawet najmniejszej ilości narkotyku. Często było to ich jedyne przestępstwo. Odbywanie kary traktuje się w San Francisco jako okazję do podjęcia pracy resocjalizacyjnej i reedukacyjnej ze skazanymi. Pracę tę prowadzą osoby, które wcześniej ukończyły podobne programy i mają własne wcześniejsze doświadczenia związane z doznawaniem lub popełnianiem aktów przemocy. Dyplomowany psycholog, pedagog, pracownik socjalny lub prawnik koryguje programy, układa nowe oraz nadzoruje ich realizację i pomaga w trudniejszych przypadkach.

Według Hamisha Sinclaira, agresja i przemoc wynikają z braku odporności na frustrację, z nietolerancji oraz chęci kontrolowania i podporządkowywania sobie innych ludzi. Dlatego jego program „ManAlive” zakłada trzy główne cele: nauczenie się radzenia sobie w spokojny sposób z frustrującymi sytuacjami; nauczenie się tolerancji i szacunku dla odmiennych zachowań i poglądów; trzecim celem jest skupienie się na kontrolowaniu siebie, a nie innych. Program rozłożony jest na pięćdziesiąt cotygodniowych sesji. Grupy mają charakter ciągły i otwarty, to znaczy poszczególne osoby mogą włączać się do pracy na dowolnym etapie zaawansowania pracy innych uczestników. Frekwencja, szczerość, aktywność i zmiany w zachowaniach wobec otoczenia w życiu prywatnym stanowią kryteria według, których ocenia się postępy uczestników programu. Od tych postępów zależy opinia przekazywana do sądu, mająca z kolei wpływ na podtrzymanie zawieszenia kary lub jego cofnięcie i skierowanie delikwenta do zakładu penitencjarnego.

Czy w Polsce również przemocy można się oduczyć?

Czuję pewne zakłopotanie powołując się na hasło: „Przemocy można się oduczyć”, ponieważ w Polsce chyba uwierzy w nie bardzo niewielu ludzi, w tym również zawodowych wychowawców, psychologów i specjalistów penitencjar-

nych. Nasza kultura nie sprzyja motywacji do zmiany osobistej. Lubimy pouczać i prawić umoralniające kazania, rzadko bywamy konsekwentni, lubimy zajmować się problemem a nie rozwiązaniem oraz mamy skłonność do nadopiekuńczości i litowania się. Postawy te utrudniają ponoszenie przez sprawców konsekwencji nieakceptowanych społecznie zachowań. Gdy jednak już podejmujemy jakieś działania w kierunku korekty czyjegoś postępowania, ubieramy je w szaty „terapii” i powierzamy głównie psychologom. Na moje pytanie, dlaczego nie psychologowie prowadzą programy przeciwp przemocowe, Sunny Schwartz odrzekła, że mniej więcej dlatego, dlaczego kursów na prawo jazdy też nie prowadzą psychologowie, lecz dobrzy kierowcy. Terapię, czyli leczenie – *ex definitione* – należy zarezerwować dla ludzi chorych, zaś bandzior bijący żonę lub wdający się w rozbój uliczny nie jest „chory”, lecz co najwyżej „niewychowany” lub „wychowany nieodpowiednio”. I trzeba te zaległości nadrobić. Dla wielu sprawców przemocy i gwałtownych kryminalistów programy reedukacji nastawione na wyeliminowanie agresywnych zachowań są w istocie pierwszym w życiu dobrym, prospołecznym „wychowaniem”. Większość z nich od dzieciństwa przebywała we wrogim środowisku własnej rodziny, podwórka, szkoły, dzielnicy, grupy rówieśnej. Nic dziwnego, że jedynym sposobem funkcjonowania w świecie jest dla nich używanie przemocy. Kiedyś nauczyli się przemocy, teraz muszą się jej oduczyć.

Warto wspomnieć, że w maju br. trafi do księgarń polski przekład książki Jamesa Gilligana pt. „Wstyd i przemoc” (*Violence*) (wyd. Media Rodzina of Poznań, Inc.). Autor jest jednym z największych na świecie autorytetów w dziedzinie psychiatrii penitencjarnej. W książce omawia on między innymi wpływ urazów doznanych w dzieciństwie na formowanie się antyspołecznych cech osobowości i nawykowych zachowań agresywnych w późniejszym życiu. Książkę Gilligana znają wszyscy instruktorzy programów antyprzemocowych w San Francisco, jak zresztą wszędzie w USA, dokąd już dotarły idee i pomysły zmierzające do skutecznego powstrzymania wszelkich form przemocy.

Fakt, że zaczęliśmy pisać i głośno mówić o zjawisku przemocy wydaje się obiecujący. Dotąd jednak zajmowaliśmy się przede wszystkim walką o prawa ofiar i organizowaniem dla nich odpowiednich form pomocy. Pora jednak uświadomić sobie, że nawet natychmiastowe i bezapelacyjne karanie sprawców nie zapobiegnie w końcu ich powracaniu do naszych domów, osiedli i na nasze ulice. Tak jak z głębokiego dołu nikt sam nie wyciągnie się za własne sznurówki, podobnie ktoś, kto przywykł do kontroli, dominacji i agresji, sam się tego nie oduczy. Wzory jednak już istnieją. Z naszej strony potrzebna jest teraz wiedza, świadomość potrzeb i wiara, że to co pomaga innym ludziom, może pomóc i nam. □

ZIELONE, ŻÓŁTE, CZERWONE

Rafako jest jedną z trzech polskich firm, w których w pełni wdrożono projekt ILO/WHO/UNDCP „Wzorcowe programy profilaktyki nadużywania alkoholu i leków wśród pracowników i ich rodzin”. Na czym ten program polega?

ANNA ZEMBATY-ŁĘSKA:

Wbrew pozorom nie chodzi tu o prymitywnie pojmowaną walkę z alkoholizmem, a przynajmniej nie tylko i nie przede wszystkim o to. Jest to program profilaktyczny realizowany w ramach szerszego programu promocji zdrowia. Realizujemy go od 1994 r. jako integralną część systemu zarządzania personelem. Przecież ogromna większość załogi nie ma problemu alkoholowego ani innych uzależnień, a nasz program adresowany jest do wszystkich bez wyjątku pracowników.

Wszystkich? Bez różnicy?

– Ze statystyk wynika, że na ogół społeczność pracowniczą można podzielić na trzy grupy. Zdecydowana większość – ok. 80 proc. – to ludzie nie mający żadnych problemów, 12-17 proc. – to osoby nadużywające substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu, a 1-3 proc. – to uzależnione. Oznaczyliśmy te grupy kolorami: zielonym, żółtym i czerwonym. Sedno sprawy polega na uświadczeniu, że każdy, kto znalazł się w grupie żółtej lub czerwonej, wcześniej był w grupie zielonej.



Anna Zembaty-Łęska

*Specjalne wyróżnienie w piątej edycji
Ogólnopolskiego Konkursu
DYREKTOR PERSONALNY
ROKU 1999*

Jak sprawić, by jak najmniej ludzi przechodziło od zieleni do czerwieni?

– Profilaktyka w tej dziedzinie polega przede wszystkim na szkoleniu. Wszyscy nowo przyjmowani pracownicy przechodzą prowadzone przez psychologa szkolenie z zakresu profilaktyki zdrowia, w szczególności dotyczące problematyki uzależnień, m.in. jak kontrolować używanie sub-

stancji psychoaktywnych, np. liczyć drinki. Raz na trzy lata podobne szkolenie przechodzi cała kadra kierownicza, łącznie z brygadzystami. Dowiadują się, na co zwracać uwagę, jak wykrywać oznaki uzależnień, jak rozmawiać na ten temat z pracownikami, kiedy kierować ich do konsultanta. Punkt konsultacyjny mamy na miejscu, przeszkolona w tej problematyce jest także cała zakładowa służba zdrowia.

A co się dzieje z ludźmi z grupy żółtej lub czerwonej?

– Ludzie, którzy znaleźli się w strefie zagrożenia, są pod szczególnym nadzorem. Jeśli pojawiają się symptomy wskazujące na nadużywanie alkoholu, poddawani są kontroli przy użyciu alkomatu. Za spóźnienia lub opuszczanie pracy spotykają ich sankcje dyscyplinarne. Jeśli nawet zdarzy się tylko jednorazowe przyjęcie do pracy w stanie nietrzeźwym lub wskazującym na nadużywanie alkoholu, pracownik otrzymuje propo-

zycję spotkania ze specjalistą. Konsekwencją może być podjęcie leczenia. Ważne jest, by każdy uświadomił sobie, że ma wybór: może brnąć w nałóg lub podjąć z nim walkę. Ci zaś, którzy mają nieszczęście zaliczać się do grupy czerwonej, mogą się leczyć, także w systemie zamkniętym, korzystając ze zwolnienia lekarskiego.

Reakcje bywają różne, jednak z naszego rozeznania wynika, że zdecydowana większość akceptuje te działania. W ciągu siedmiu lat pracownicy mieli czas, by się z nimi oswoić. Widać też korzystne skutki: zmalała absencja chorobowa, prawie nie ma tzw. bumelek. Współpracujemy z Anonimowymi Alkoholikami. Mamy pracowników po kuracji z kilkuletnim stażem abstynenckim. Jednak niektórych nie udało się, niestety, uratować i musieli odejść. Ale, tak jak wspomniałam, każdy ma wybór. □

(Rzeczpospolita 19.04.2000)

MYŚLAKI

Myślaki są to takie pasożyty psychiczne, które zewnętrznie podobne są do zwykłych myśli, ale są od nich mniejsze, bardziej aktywne i mają fałszywe jądro. Pojawiają się na obszarze myślowym najczęściej pojedynczo ale nie jest to regułą. Odżywiają się energią myślową i są bardzo żarłoczne powodując duże ubytki energii. Wytwarzają fałszywe *myśli*, które przybierają kształt i formę myśli prawdziwych, praktycznie są nie do odróżnienia.

Myślaki lubią pojawiać się szczególnie wieczorem tuż przez zaśnięciem i są głównym powodem bezsenności. Jest ich tak dużo rodzajów, odmian i form, że wymaga to specjalnego opracowania. W swojej wredności mają jedyną zaletę, że nie trzeba ich zabijać. Można je wyłapywać albo je wykryć (po prostu zobaczyć) i dokładnie oglądać – wtedy giną.

Myślaki po dostaniu się na obszar myślowy produkują *fałszywe myśli* co w efekcie końcowym prowadzi do powstawania uczuć nie mających żadnego związku z rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną. Najgorsze jest to, że powstają uczucia niemiłe, przykre a głównie lęk. Ten rodzaj lęku jest trudniejszy do przeżywania niż lęki powstające na drodze naturalnej, ale to całkiem inne zagadnienie.

Sam mechanizm powstawania *fałszywych myśli* nie jest jeszcze do

końca wyjaśniony. *Myślaki* mogą bezpośrednio same wytwarzać *fałszywe myśli*, albo, co jest bardziej prawdopodobne, zarażają fałszywym jądrem dopiero co tworzące się (młode, jeszcze nie dojrzałe w formie i treści) normalne myśli. Efekt końcowy jest taki sam – *myślaki* wytwarzają *fałszywe myśli*, a te z kolei *fałszywe uczucia*.

Na początku trudno jest rozpoznawać *myślaki*, ale po pojawieniu się uczucia można cofnąć się i po śladach (*fałszywe myśli* pozostawiają dość trwałe i wyraźne ślady) nieraz zawiłych konstrukcji myślowych, dotrzeć do obszaru myślowego i tam zobaczyć *myślaka* lub jego ślad.

Są dwa sposoby postępowania z *myślakami*. Pierwszy to wyłapanie ich na samym początku i likwidowanie tych pasożytów. Polega to na wykryciu zarażonej myśli (najlepiej pierwszej), ale to wymaga pewnego doświadczenia i wprawy.

Drugi sposób to wykrycie i lokalizacja konstrukcji myślowych i prze wracanie ich przed całkowitym ukończeniem budowli. Zarażone myśli mnożą się budując ogromne konstrukcje i to już czuć jako nienaturalną uciążliwość (jest to tzw. nakręcanie się albo „pisanie czarnych scenariuszy”). Dobrze jest obejrzeć dokładnie taką budowlę (najlepiej od dołu, bo na górze wygląda przeważnie solidnie)

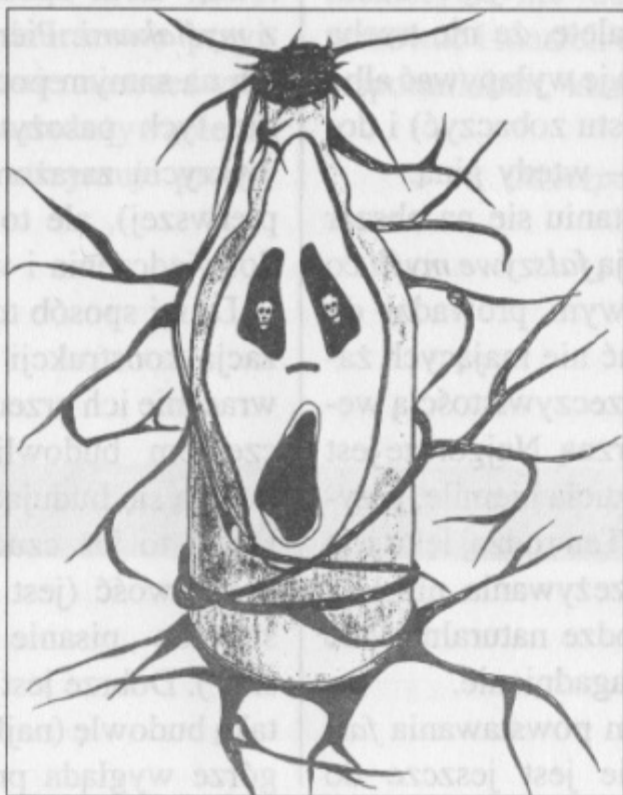
i nie dopuszczać do jej ukończenia, gdyż na szczycie siedzi najczęściej lęk, a wtedy *myślak* spełnił swoje zadanie.

Nie ma sposobu odróżnienia (po cechach zewnętrznych) lęku fałszywego od prawdziwego, natomiast skutki działania obu są identyczne, a lęk fałszywy jest nawet dużo gorszy. Takim najświeższym przykładem *myślaków* jest moja rozmowa z prezesem spółdzielni mieszkaniowej, który pokazał mi plan budynku, w którym miałem dostać mieszkanie. Na moje pytanie, co będzie na parterze, odpowiedział, że pawilony usługowo handlowe. Wieczorem myślałem o tym swoim mieszkaniu i nagle czuję, że dociera do mnie „informacja”, że pod moją podłogą będzie całodobowy sklep alkoholowy i za-

częła się budowa konstrukcji: sklep będzie miał ciężkie metalowe drzwi i całą dobę będą przyjeżdżały taksówki i... a ja nie będę mógł spać i będę narażony na ciągły kontakt z alkoholem. Dałem się na to nabrać, co przeżyłem to moje.

Za dwa dni przypomniałem sobie, że widziałem na planie (u prezesa) 6-pokojowe mieszkanie sąsiadujące z moim. Pomyślałem, ciekawe kto je zajmie. No i kto? Oczywiście, agencja towarzyska. Już na to się nie nabrałem. Cofnąłem się po tej myśli do *myślaka*, z lubością go oglądałem (zwykły, wystraszony *myślak*), a on pękł jak bańka mydlana. □

Apoloniusz AA
Wrocław



OTWORZYĆ SERCE

Od paru lat piszę wam o sobie.

Od paru lat macie okazję czytać o mojej tęsknocie za mężczyzną, za budowaniem dobrego, satysfakcjonującego mnie i jego związku.

Od paru lat odkrywam nowe przeszkody, które są przeszkodą na drodze do spełnienia tego mojego marzenia.

Od paru lat poznaję siebie, zmieniam siebie, zaskakuję siebie poznawaniem kim jestem. Ja Małgosia, taka prawdziwa, nie obudowana murami, barierami ochronnymi. Zawsze najpierw wie moja głowa, potem moje serce umiera ze strachu, że nigdy nie dołączy do wiedzy, a później za którymś razem zauważam, że serce i głowa działają w parze, nawet bardzo zgodnej parze. To bardzo przyjemne uczucie doznania harmonii serca i umysłu.

Był Sylwester. Przełom roku, wieku i tysiąclecia. Siedziałam sama w domu. Byłam bardzo smutna. Przerażała mnie perspektywa samotności przez resztę mojego życia. Mogłam się bawić, ale w odrzuceniu jednego z zaproszeń pomógł argument tuszy (z młodymi ludźmi, taki bąbel! – zdolna jestem do wyszukiwania argumentów). Moja melancholia osiągnęła dno. Postanowiłam ją zobaczyć.

Po warsztatach z oddychania holotropicznego nabrałam ogromnej ochoty do malowania swoich uczuć, sytuacji w jakich się znajdowałam, zdarzeń w których uczestniczyłam i przede wszystkim siebie. Na początku moje rysunki były pojedynczymi kreskami rysowanymi kredkami ołówkowymi, słabiutkimi i bez wyrazu. Później spróbowałam kredek olejowych i pastelowych, a nawet farb. Robiłam się coraz odważniejsza w używaniu kolorów. Nigdy nie dobieram ich ze względu na estetykę, to one mnie przywołują. Kiedy rysuję, nie widzę całości, kolory wydają mi się czasem zupełnie nie pasujące do siebie. Kiedy wieszam rysunek i patrzę na niego z pewnej perspektywy, widzę zupełnie nowy obraz stanu jaki chciałam przedstawić.

Podobnie było tym razem. Wydawało mi się, że mój smutek jest bezbrzeżny, ogromny, tragiczny. Rysowałam w zapamiętaniu. Kiedy dzisiaj spojrzałam na moje dzieło, zaskoczył mnie jego koloryt. Moja samotność jest dość żywa, określona, zdecydowana, owszem ma szare kawałeczki, ale to są niewielkie obszary, reszta jest różnobarwna i żywa.

Jestem w trakcie czytania książki J. Gray'a „Marsjanie i Wenusjanki na randce”. O, nie oddam tej partii walkowerem. Nie poddam się tylko dlatego, że nie mam wzorów sensownego postępowania z mężczyznami, a ja sama jestem w stosunku do nich taka jak w stosunku do kobiet, co oczywiście nie może

skutkować porozumieniem jakiego pragnę. Być może nie dane mi jest spotkanie mężczyzny mojego życia, jednak rozumiałam dlaczego do tej pory nie było to w ogóle możliwe.

Moje serce jest zamknięte i nie wypełnione miłością. Wydawało mi się, że dopiero po spotkaniu tego jednego jedyne może otworzyć się i wypełnić tym uczuciem. Jak jednak moje poranione, wystraszone, skulone z bólu i lęku serce może otworzyć się na spotkanie, na szukanie tego Jedyne?

Wydawało mi się, że wybaczyłam i sobie i mężczyznom w moim życiu. W bólu przypomnienia, łzach żalu na terapiach rozstawałam się z nimi i z urazami, jakie w sobie miałam. Wydawało mi się, że wybaczałam i podejmowałam kroki mające doprowadzić mnie do miłości, do wytęsknionego mężczyzny. Ale to tylko wydawało mi się. Wybaczyła moja głowa, zrozumiał mój umysł. Moje serce nadal kuli się ze strachu przed kolejnym rozczarowaniem, kolejnym bólem.

Czytając książkę zdałam sobie sprawę, że byłam współautorem moich porażek. To nie tylko mężczyźni w moim życiu zawinili, także ja – być może obie strony nieświadomie – moim brakiem wiary w siebie, karaniem za to, że jestem sama (moja tusza jest taka karą!), rozciągnięciem moich doświadczeń na wszystkich mężczyzn, a w każdym razie podejrzywaniem wszystkich o to, że nie są mnie ciekawi.

A czy ja sama dałam któremuś z nich szansę na poznanie właśnie mnie, taką jaką jestem, pewnie czasem trudną, czasem nudną, czasem jednak ciepłą i interesującą? Nie, nie dałam, bo gdyby któryś z mężczyzn był mnie ciekawy, to co miałabym w takiej sytuacji zrobić? Być dalej sobą? Do tej pory wydawało mi się to niemożliwe, wydawało mi się, że powinnam spełnić oczekiwania – dokładnie nie wiedząc jakie – a ze strachu, że ich nie spełnię, od razu się wycofywałam.

Dzisiaj mój rysunek samotności wlał w moje serce otuchę. Tak, mogę być sobą, chcę być sobą, bo nawet gdy jestem smutna, zła, nudna, jest to tylko jakaś część mnie. Jestem także kolorowa, wesoła, optymistyczna.

Moja głowa podpowiada, że aby moje serce otworzyło się i aby zagościła w nim miłość, gotowość na spotkanie mężczyzny, trzeba abym przestała najpierw bać się swojej różnorodności, abym pokochała wszystkie barwy jakimi siebie rysuję. Serce podpowiada mi, że wszystkie one są ważne, bo wszystkie one stanowią, że ja to ja – Małgosia.

Chyba nie ma drugiego takiego miejsca jak ArkA dająca mi dostęp do ludzi, z którymi chciałabym się sobą dzielić. Robię to, bo kiedyś dzielenie się sobą przez innych pomogło mi odżyć, uwierzyć, że może być lepiej i wszystko jest możliwe. Jeśli tylko tego naprawdę chcę.

Wydawało mi się, że tej nocy będę samotna, a byłam z wami, przyjaciółmi, którym nie muszę tłumaczyć wszystkiego „od zarania dziejów”, którzy rozumieją i wiedzą, że ludziom różnie się w życiu zdarza i to jest w porządku.

Kiedy wysyłałam poprzednią refleksję napisałam do Ewy, że brakuje mi sygnału od was, czy to moje pisanie jest dla kogoś ważne, czy ma sens to, że dzielę się z wami sobą. Potem pomyślałam, że to głupie pytać Ewę, chciałabym odpowiedzi od was, więc powinnam zapytać was. Jeśli to możliwe to proszę dajcie znać czy dla kogoś moje pisanie choć trochę było, jest ważne?

To nie tylko dobrze, że jesteście, to bardzo dobrze, że jesteście!

Życzę wam i sobie pogody ducha na następny rok, wiek, następne tysiąclecie. □

Małgorzata S.

PS.

Chcę powiedzieć wam, że z mojej rozpaczy samotności, smutku, lęku przez samotnym Sylwestrem nie zostało nic.

Obejrzałam bajkę o Kopciuszku – Pretty Woman, robiłam rzeczy, które robić uwielbiam – pisałam i rysowałam. Jeszcze kocham tańczyć, no coś trzeba mieć coś, co będzie mogło się spełnić w przyszłości, niech takim pragnieniem będzie taniec w czasie przyszłego Sylwestra.

Jestem zakochana w rysowaniu. Dziś w nocy narysowałam „Moją przyszłość we dwoje”. Ma przedziwne kolory: obce, niepokojące, choć przyciągające uwagę odmiennością połączeń.

Od pewnego czasu do moich rysunków „losuję” haiku w przekładzie Czesława Miłosza. Dzisiejszy: „W mojej chacie tej wiosny / Nie ma nic / Jest wszystko”. Sodo (1641-1716). Czyżby obawa, że nie ma we mnie nic była niepotrzebna, bo jest we mnie wszystko?

Jak na nowy rok, wiek, nowe tysiąclecie zupełnie nieźle!

M.S.

PS. 2

Uprzejmie informuję, że tańczyłam. Tym razem jeszcze solówki przed telewizorem. Kto wie co przyniesie przyszłość?!

Pozdrawiam w roku 2001.

Małgosia

MOJA DROGA

Do napisania tego tekstu skłoniły mnie artykuły, które ukazały się w „Polityce” oraz „Świecie Problemów” dotyczące leczenia uzależnienia od alkoholu – choroby alkoholowej.

Kiedy osiągnąłem swoje „dno”, nie chciałem dalej pić a życie bez alkoholu dla mnie nie istniało – było poza moją wyobraźnią, pierwsze swoje kroki skierowałem do poradni odwykowej w jednym z największych zakładów pracy regionu, w którym mieszkam. Tam pani doktor udowodniła mi za pomocą testu, że jestem alkoholikiem i zaleciła anticol. Wyszedłem z wraże-

niem, że zostałem potraktowany jak intruz a jednocześnie, że mogłem tej pani wykazać, iż jestem uzależniony od padającego śniegu.

Przez przypadek trafiłem do AA. Pamiętam swoje zaskoczenie kiedy na własne oczy zobaczyłem, że można żyć bez alkoholu. Dwie grupy AA, na które chodziłem odbywały swoje mityngi w pomieszczeniach klubu abstynenta. Codziennie przychodziłem do klubu (moje życie rodzinne leżało w gruzach). Po kilku mityngach umówiłem się na indywidualną terapię z terapeutą (ukończył STU), który również w nich uczestniczył. Spotkania indywidualne trwały około dwóch lat, początkowo raz w tygodniu, następnie raz w miesiącu.



W ciągu tych dwu lat:

- chodziłem na mityngi AA (średnio dwa razy tygodniowo)
- chodziłem do klubu (pierwszy rok prawie codziennie)
- zaliczyłem grupę edukacyjną (osiem miesięcy – raz tygodniowo)
- zaliczyłem grupę intensywnej terapii (osiem miesięcy – raz tygodniowo)

Dalsze cztery lata mojej drogi trzeźwości to dwa obozy terapeutyczne zorganizowane przez klub, udział w terapii (asertywność, komunikacja itp.), udział w mityngach AA.

W całym okresie (do dziś) mojej abstynencji – trzeźwienia – zdrowienia ze strony profesjonalistów, którzy swoje uprawnienia zdobywali na szkoleniach organizowanych przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP nie spotkałem się z jakąkolwiek negatywną opinią na temat AA a wręcz byłem zachęcany do udziału w mityngach.

Z negatywnym stosunkiem do AA spotkałem się natomiast w środowiskach „klubowych”, podobnie negatywnie do klubów abstynenckich nastawieni są niektórzy uczestnicy spotkań AA. Ci nieliczni na szczęście „działacze” i „aowcy” udowadniający wyższość swojego sposobu na niepicie, to moim zdaniem osoby borykające się z niskim poczuciem wartości, które zamknęły się w swoim niepicciu i nic ze sobą nie robią.

Ja w AA zobaczyłem, że można żyć inaczej bez alkoholu – że jest to możliwe i może być radosne. W klubie nauczyłem się tańczyć i śpiewać bez gorzały. Dzięki profesjonalnej terapii poznałem mechanizmy uzależnienia i sposoby radzenia sobie z nimi. To są tylko przykłady. Nauczyłem się o wiele, wiele więcej – także przez czytanie fachowej literatury.

Udowadnianie, że AA jest lekarstwem na wszystko i jedynie słuszną drogą jest moim zdaniem ogromnym nieporozumieniem. Spotkałem „aowców” robiących słynny dwukrok (I i XII), którzy narzucając innym swoją „jedynie słuszną drogę trzeźwienia”, zaprowadzili ich wprost do knajpy. Widziałem osoby, które po kilku mityngach, a czasami latach niepicia w oparciu wyłącznie o AA, szły pić. Podobne skutki osiągają „nawiedzeni” klubowicze. Wiem dużo o nawrotach i ich przyczynach, ale nie o to mi chodzi. Moim zdaniem alkoholik, który przestał pić (z różnych przyczyn) ma mieć podsunięte różne możliwości, ma szukać własnej drogi powrotu do zdrowia. To co jest dobre dla mnie, nie musi być dobre dla każdego. Jedynie słuszne prawdy mogą wyrządzić krzywdę. Pomaganie innym to ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

W AA zobaczyłem, że nie jestem sam, uwierzyłem, że można inaczej, lepiej żyć – złapałem oddech, ale to profesjonalna terapia dała mi podstawy do zmian, jakie wprowadziłem i wprowadzam w swoim życiu.

W ubiegłym roku (po sześciu latach niepicia) miałem uporządkowane życie osobiste „na dziś” – doszedłem na swojej drodze do miejsca, w którym „wszystko było dobrze”, ale czegoś brakowało, coś było nie tak. Nie myślałem o alkoholu, ale zacząłem częściej chodzić na mityngi i do klubów. Nic.

Dostałem zaproszenie do udziału w zajęciach Programu Rozwoju Osobistego organizowanych przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP. To tam dzięki wspaniałym ludziom (ukłony dla Magdy) odkryłem jak istotne dla mojego dziś jest moje przedwczoraj – okres przed momentem, kiedy sięgnąłem po pierwszy kieliszek. Odkryłem (w sobie) ŚWIAT UCZUĆ: poczułem, że czuję. Odkryłem poczucie bezpieczeństwa zgubione w dzieciństwie. To było to, czego mi brakowało.

Myślę, że odkrycie tego w AA byłoby niemożliwe.

Trzeźwienie to odnajdywanie siebie, to nauka życia bez picia, to stały rozwój.

Moim zdaniem nie ma jedynej recepty na zdrowienie z alkoholizmu, nie ma jedynie słusznych doświadczeń i jedynie słusznych form pomocy. Każdy ma szukać i wybierać to czego jemu na danym etapie niepicia brakuje. Bowiem to alkoholik a nie „doradca” ponosi konsekwencje. □

Adam z Sosnowca

O PRZEMOCY W WILNIE

Na początku lutego br. wraz z Anną Nowakowską i Martą Ziemską byliśmy w Wilnie. Prowadziłyśmy tam seminarium na temat przemocy w rodzinie. Uczestniczyli w nim lekarze, psychologowie, nauczyciele z Litwy, Rosji, Łotwy i Ukrainy.

Dni te były obficie wypełnione pracą, bo przecież temat przemocy jest bardzo poruszający i bywa bolesny.

Atmosfera była serdeczna, organizatorzy zadbali o wszystko wzorowo.

Uczestnicy, zachęcenі świeżo zdobytą wiedzą, zamierzają wykorzystywać ją w swojej praktyce. Zainspirowani tym, czego się nauczyli wyjeżdżali pełni pomysłów i zapału do pracy nad problemem przemocy. A my, dzięki temu, wracałyśmy do Polski z poczuciem zadowolenia i satysfakcji.

Jeszcze dwa słowa o pięknym Wilnie, które w lutym było wciąż mroźne, pokryte śniegiem, ale pełne słońca. W przerwie zajęć obejrzałyśmy zabytkową część miasta. Ku mojej wielkiej radości trafiłyśmy do kościoła, w którym dawno temu moi dziadkowie brali ślub. □

Jagoda Kubiak



DOPÓKI NIE JEST ZA PÓŹNO

Jestem specjalistą ds. uzależnień i od trzech lat z uwagą śledzę zmiany zachodzące w podejściu naszego społeczeństwa do tego problemu.

Kiedy w 1997 r. zaczęłam studiować Profilaktykę Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, wiele osób było zdziwionych, że nauczycielka ucząca języka polskiego, chce zajmować się uzależnieniami. Poza tym w przeświadczeniu naszego społeczeństwa istniał zamysł, że problemu uzależnień w szkole nie ma więc po co się tym zajmować. Nikt przecież nie przychodzi do szkoły ani pijany ani „naćpany”.

Koncepcja myślenia zmieniła się wraz z narastającym problemem. Obecnie chyba wszyscy posiadają tę świadomość, że problem może zdarzyć się każdemu. Profilaktyka nie jest „kołem ratunkowym”, przeznaczona jest dla wszystkich dzieci. Profilaktyka to zapobieganie, przeciwdziałanie dopóki nie pojawia się problem, dopóki nie jest za późno.

Obecnie coraz młodsze dzieci dokonują przestępstw wchodząc w kolizję z prawem. Co gorsza najcięższych przestępstw popełnianych przez 13-latków i młodszych jest coraz więcej. Jednak przyczyny – jak wynika z raportu Biura Prewencji KGP o przestępczości – od lat pozostają niezmiennie. Jest to niewątpliwie związane z następstwem kryzysu rodziny, jaki obserwujemy w naszym kraju. Dzieci często pozostają bez opieki, nie mają autorytetów, na których mogłyby się wzorować. Czując się opuszczone i zagubione, poszukują więc takich kontaktów czy środowisk, które zapewnią im to, czego nie dostają w rodzinie ani w szkole. Najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie z patologizacją życia dzieci staje się program profilaktyczny, oparty na ścisłej współpracy wychowawców, pedagoga oraz rodziców i dyrekcji szkoły.

Od września br. w swojej szkole gimnazjum nr 1 w Zgierzu wprowadziłam profilaktyczny program autorski dla dzieci i ich rodziców.

Podstawowym powodem podejmowania profilaktyki jest fakt praktycznej nieodwracalności niektórych szkód związanych z uzależnieniem. Jestem na miejscu, służę radą i pomocą nie tylko na zajęciach z profilaktyki. Przede wszystkim jako polonistka mogę przekazać na swoich zajęciach wiedzę o życiu; o postawach życiowych, właściwych decyzjach i wyborach moralnych, o asertywnym mówieniu „nie” oraz budowaniu wiary we własne siły jako motywacji do działania.

Wiadomo jednak, że największą rolę w życiu człowieka pełni rodzina. To właśnie od wychowania w dzieciństwie zależy nasze dorosłe życie. □

mgr Maria Przybysz, specjalista ds. uzależnień

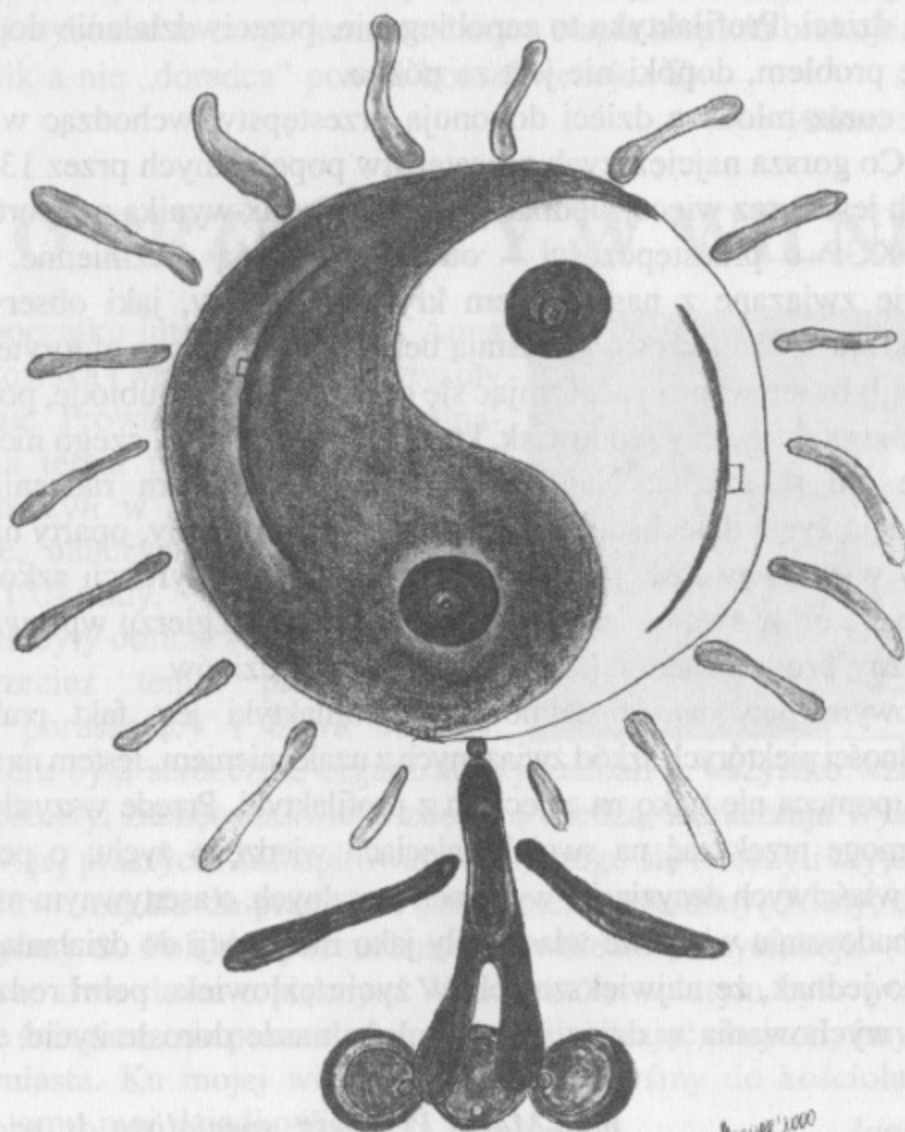
Ewa Woydyłło

Studium Profilaktyki Uzależnień, Uniwersytet Łódzki

Wykład inauguracyjny 18.XI.2000 r.

PROFILAKTYKA POZYTYWNA

Nikt chyba nie ma wątpliwości, że zapobieganie problemom jest tańsze i zdrowsze niż borykanie się z późniejszymi skutkami. Dotyczy to większości, a może nawet wszystkich sfer życia indywidualnego i społecznego. Kłopot jednak polega na tym, że bardzo wielu problemom nie umiemy całkowicie zapobiec. Do nich należą między innymi ryzykowne zachowania dzieci i młodzieży związane z papierosami, alkoholem i inicjacją seksualną,



PAŹDZIERNIK 2000

a w ostatnich paru dziesięcioleciach również z pojawieniem się narkotyków i jakiejś złowieszczej ich popularności. Stawianie sobie za cel, że pewnego dnia znikną z naszego życia papierosy, alkohol i narkotyki jest nierealne.

Można się oburzać, rozpaczać i żałamywać ręce, ale nie będzie to miało większego wpływu na fakt, iż tak wielu ludzi, zwłaszcza młodych, zapamiętało wypróbować ryzykowne sposoby osiągnięcia nirwany, zapomnienia i ulgi od swych cierpień, trosk i obowiązków. Wydaje się, że obserwujemy obecnie współczesną wersję odwiecznego ludzkiego dążenia do szczęścia. Jest ona często niezrozumiała i przerażająca. Moraliści uważają, że ludzie w tej gonitwie za szczęściem zabłądzili. Mędracy powtarzają, że na prawdziwe szczęście trzeba ciężko zapracować. Że nikomu i nigdy nie przychodziło ono łatwo. Ale nawet najświatlejsi filozofowie i moraliści nie mają jednej uzgodnionej definicji szczęścia. Każdy więc poszukuje go na własną rękę. W poszukiwaniach tych wielu rzeczywiście błądzi. (...)

Planowaniu i organizowaniu profilaktyki nie służą uczucia wrogości i gniewu, jakie często kierujemy pod adresem ofiar owej niecierpliwej gonitwy za zadowoleniem i przyjemnością. Trzeba raczej czuć smutek, a nie wściekłość, że coraz młodsze dzieci zaczynają naśladować dorosłych wierząc, że człowiek jest szczęśliwy, gdy mu „wszystko wolno”. Wiele z nich udowadnia, że potrafi to pragnienie wbrew perswazji dorosłych wyegzekwować. Na dłuższą metę okazuje się to niemal zawsze szkodliwe, niestety jednak świadomość ta przychodzi dla wielu zbyt późno. Środki i sposoby mające zapewnić zadowolenie i szczęście wciągają tak silnie, że stopniowo stają się obsesją, przymusem i uzależnieniem, zdecydowanie od szczęścia oddalając miast je przybliżać.

Można chyba stwierdzić, że nasilającej się obecnie fali alkoholizmu i narkomanii wśród młodzieży winne są zarówno cywilizacja, jak i natura ludzka. **Najmniej winne są same dzieci.** Nie one bowiem wymyśliły ten świat z jego rozpędem, postępem i rozpasaniem ambicji, możliwości i szans. Nie one rozbiły wielopokoleniowe rody na mikrokomórki rodzinne, w których nikt nie ma dla nikogo czasu. Nie dzieci też zbudowały blokowiska i wielotysięczne osiedla, w których wszyscy czują się obco i samotnie. I tak dalej.

Nie chodzi o wskazywanie winnych. Chodzi raczej o to, by przestać się złościć i gniewać na tych, którzy sprawiają społeczeństwu kłopoty z powodu swej niecierpliwości w niedojrzałym wyścigu do raju na ziemi. Wierzę, że wyzbycie się złości i moralizatorskiego oburzenia pozwoli na spokojniejsze i mądrzejsze działania, które skuteczniej przyczynią się do zapobiegania największym problemom wynikającym z alkoholizmu, narkomanii i pragnienia natychmiastowego zaspokojenia potrzeb.

Obecna profilaktyka i edukacja mają charakter negatywny, punitwny i w dużej mierze oparty na usiłowaniu kontroli. Rodzicom doradza się, by robili naloty na pokoje ich dzieci i przeprowadzali rewizję w ich osobistych rzeczach; do szkół sprowadza się policję z psami wyszkolonymi w wywąchiwaniu narkotyków w szatniach i tornistrach uczniów; w niektórych miastach zarządza się godzinę policyjną dla osób poniżej pełnoletności. Najnowsza ustawa zezwala na aresztowanie każdego, kto posiada bodaj najmniejszą ilość marihuany czy innego narkotyku. Eskalacja walki z alkoholizmem i narkomanią prowadzi najwyraźniej do traktowania dzieci i młodzieży jak wroga partyzantkę knującą spisek przeciwko prawowitym władzom.

W imię tej walki coraz częściej i na coraz większą skalę stosuje się wobec młodzieży iście wojenne metody – szpiegowanie, podsłuch, łapanki, potajemny desant. A gdy uda się kogoś złapać, wtedy grozimy aresztem stosując przesłuchania, sąd, karę więzienia i inne środki przymusu. Nawet zapowiada się przymusowe leczenie, choć brzmi to raczej ironicznie, bo przecież jednocześnie nie słysząc ani słowa o zapewnieniu odpowiednio większej liczby miejsc dla potencjalnych „skazanych na leczenie”, ani właściwych warunków i dobrej kadry terapeutów. Wojnę przeciwko swoim dzieciom, w której stosuje się głównie straszaki, groźby i sankcje, niestety często się przegrywa. Obawiam się, że spotka to również zwolenników i projektodawców wojennych metod zwalczania plag rozpowszechnionych dziś wśród naszej młodzieży. **Samymi karami dobrego życia nie sposób nauczyć.** Wysiłki i pieniądze, jakie wkładamy we wspomniane wyżej środki kontroli, po prostu nie wystarczą na rozwiązanie tak skomplikowanych problemów.

Środki kontroli okażą się w końcu nieskuteczne choćby ze względu na skalę tych problemów, ich wielopostaciowość oraz ogromne rozmiary naszego prawie czterdziestomilionowego społeczeństwa. Biuro do Spraw Narkomanii czy Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych istnieją już od wielu lat. Obydwie te rządowe agendy rozrosły się do rozmiarów potężnych instytucji. Obydwie dysponują ogromnymi państwowymi pieniędzmi. Wydawałoby się, że dzięki ich wieloletnim działaniom, tak wspaniale prezentowanym w sprawozdaniach i raportach, powinniśmy zaobserwować chociaż minimalny spadek używania alkoholu i narkotyków w środowiskach uczniowskich. Tymczasem kolejne badania wskazują, że wiek inicjacji alkoholowej wciąż się obniża, coraz więcej uczniów pali papierosy, rośnie procent tych, którzy zetknęli się z alkoholem i narkotykami i zaczęli ich używać regularnie.

Polska nie znajduje się na bezludnej wyspie. Możemy czerpać z doświadczeń wielu innych państw, które przeżywają podobne problemy. Wiele

znacznie od nas bogatszych społeczeństw, w których długo przed nami zaczęto szukać metod zaradczych na alkoholizm i narkomanię, przekonało się, że masowe kampanie i spektakularne akcje prawie w ogóle nie skutkują. Straszenie dzieci w szkole i opowiadanie im jakie to okropnie złe i groźne są narkotyki czy alkohol, nie przyczyniło się nigdzie do tego, by dzieci straciły zainteresowanie tymi substancjami. Niektóre badania, łącznie z przeprowadzonymi przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, wskazują na coś wręcz przeciwnego, a mianowicie, że mówienie dzieciom o narkotykach czy alkoholu w pewnym wieku powoduje wzrost zainteresowania, a nie spadek.

Groźenie karą więzienia za posiadanie w kieszeni skręta z marihuaną nie powstrzymuje większości młodych ludzi przed takim ryzykiem. Wręcz przeciwnie, wprowadzenie surowych i jednocześnie trudnych do wyegzekwowania przepisów prawnych pobudza wielu ryzykantów do igrania z władzą. Młodość ma wpisany bunt przeciwko autorytetom i normom i dorośli, którzy tego nie uwzględniają i starają się wychowywać głównie za pomocą zakazów i kar, niestety paradoksalnie tracą autorytet, w dodatku często przyczyniając się do utrwalenia buntowniczych i antyspołecznych postaw u swych wychowanków.

Te pesymistyczne doświadczenia nie oznaczają bynajmniej, że należy zamknąć instytucje państwowe i zaniechać wszelkich działań profilaktycznych. W wielu krajach wyciągnięto jednak wnioski z poprzednich błędów. My chyba też powinniśmy to zrobić. Profilaktyka negatywna i dydaktyczna powinna ustąpić miejsca strategiom pozytywnym, opartym na tworzeniu dla rozwoju młodych ludzi bezpiecznych pod względem emocjonalnym warunków w rodzinie, środowisku sąsiedzkim i w szkole. Powinniśmy oddziaływanie edukacyjne skierować co najmniej w połowie, a może nawet w 80 procentach zamiast do dzieci, to do ich rodziców i innych wychowawców. Szkoła natomiast powinna w znacznie szerszym zakresie wspomagać rodziców w organizowaniu wolnego czasu uczniów właśnie dlatego, że jest obecnie tak wiele małych rodzin, tak wielu jedynaków, tak rzadko dom zapewnia ciepłą i miłą atmosferę i bezpieczeństwo emocjonalne. **Pieniądze wydawane na billboardy i doroczne spędy „trzeźwościowe” w gminach czy miasteczkach lepiej byłoby przeznaczyć na zbudowanie basenu, kortów tenisowych czy lodowiska dla miejscowych dzieci, oraz na stałe zatrudnienie instruktorów wyszkolonych w organizowaniu sportów, rekreacji, zespołów muzycznych i tanecznych, teatrów i pracowni modelarskich.** Naszym problemem jest to, że wiele dzieci nie ma się gdzie podziać przez co najmniej kilka godzin dziennie. Albo ma się gdzie podziać, bo mają domy, ale czeka tam na nie głównie

telewizor lub teraz coraz częściej jeszcze komputer. To są bardzo często prawdziwi „wychowawcy” naszych dzieci. Pozytywna profilaktyka powinna stać się aktywną i realną konkurencją dla tych zimnych, bezosobowych mediów.

Istnieją miejsca w niektórych krajach, gdzie udało się stworzyć takie warunki na ulicach i w szkołach, że bez psów policyjnych i ukrytych kamer w ubikacjach, zmniejszono bardzo znacznie statystykę pijaństwa, palenia papierosów i używania narkotyków wśród młodych obywateli. Tak się składa, że jednocześnie te same problemy również zmniejszyły się wśród dorosłych. Bo, powtórzmy, skuteczna profilaktyka adresowana jest nie tylko do dzieci, lecz przede wszystkim do rodziców i nauczycieli. Realizuje się ją nie od wielkiego dzwonu w ramach głośnych kampanii, lecz codziennie i systematycznie. Z animatorami nowoczesnej, pozytywnej i nie-karnej profilaktyki współpracują miejscowe kościoły, uczelnie, władze lokalne, zakłady pracy, środki przekazu. A więc wszystkie „dorosłe” instytucje w danym środowisku.

Takimi miastami są na przykład Sundsval w Szwecji czy Minneapolis w stanie Minnesota w USA. W ciągu kilku lat od skupienia się na pracy z dorosłymi w tych miastach problemy wśród młodzieży znacznie się zmniejszyły. Nie zniknęły, lecz zmniejszyły się, nabierając wymiarów stosunkowo łatwych do opanowania. Dzieci krócej błądzą, rodzice szybciej reagują na niepokojące sygnały, a szkoła jest miejscem atrakcyjnym, bezpiecznym i życzliwym. Nauczyciele i rodzice razem szukają środków na organizowanie pozalekcyjnych zajęć, w których mogą uczestniczyć zarówno dorośli, jak i dzieci. Dla tych, którym potrzebna jest pomoc wychowawcza lub psychologiczna stworzono szeroko dostępne szkolne i międzyszkolne punkty konsultacyjne, poradnie i ośrodki specjalistyczne oferujące wsparcie i porady, a gdy trzeba również terapię. Młodzieżowi liderzy, przeważnie absolwenci programów edukacyjno-terapeutycznych, spotykają się regularnie z rówieśnikami w szkołach rozmawiając po koleżeńsku o ich problemach i podpowiadając kto, gdzie i jak może najskuteczniej pomóc w ich rozwiązywaniu.

Brzmi to jak bajka? Nie, jest po prostu urzeczywistnieniem nowoczesnej idei profilaktyki pozytywnej, która działa na rzecz budowania dobrych wzorów dla dzieci, rozwijania ich zainteresowań i promowania pożytecznych pasji. Profilaktyka pozytywna zakłada, że najpierw dorośli, a w dalszej kolejności dzieci, uzyskują wiedzę o zagrożeniach oraz informacje o placówkach oferujących faktyczną pomoc. Celem tak rozumianej profilaktyki nie jest dośnięcie nieosiągalnego ideału społeczeństwa abstynenckiego, lecz zape-

wnienie warunków ciekawego życia i jak najwcześniejsze rozpoznanie zagrożeń oraz efektywne i życzliwe powstrzymywanie ich w każdym indywidualnym przypadku. Przestano walczyć, a zaczęto zmniejszać szkody na każdym etapie zaawansowania problemu.

W podobnym kierunku możemy zmierzać również my. Zwłaszcza, że tak zastraszająco groźnie wzrosły w ostatnich latach statystyczne wskaźniki. Możemy skończyć z drogimi centralistycznymi kampaniami, nudnymi lekcjami o „substancjach chemicznych zmieniających świadomość” i wiecami trzeźwościowymi, w których topimy miliony złotych w skali całego kraju, a **poczucie sukcesu odnoszą głównie działacze i urzędnicy**. Nie tapetujmy Polski wizerunkami zaćpanego narkomana i cmentarnymi krzyżami. Dzieci się nie wystraszą. A rodzice i tak już są w panice. Raczej moglibyśmy im uświadomić, że na każdej matce i ojcu spoczywa obowiązek wychowania ich dzieci. Wychowanie natomiast zaczyna się od własnego przykładu. Szkoła może rodziców wspomagać, ale musi to być szkoła żywa, ciekawa i bezpieczna, a nadto otwarta przez cały dzień, aż do wieczora. Pieniądze państwowe, powiatowe, czy gminne pochodzące z naszych podatków nie powinny być marnotrawione na popisowe akcje. Budujmy raczej za te pieniądze trwałe dobra ułatwiające organizację zajęć pozaszkolnych. Część przeznaczmy na edukację dla rodziców, żeby lepiej potrafili nawiązać kontakt z dziećmi, byli dla nich lepszymi wzorami i potrafili budować zaufanie niezbędne do tego, aby dzieci mogły i chciały szukać u nich wsparcia. □

MONAR

I PROGRAMY ZMNIEJSZANIA SZKÓD NARKOMANII

System terapii narkomanów Monar narodził się dwadzieścia lat temu w wyniku trzyletnich doświadczeń ośrodka w Głuskowie, pierwszego w Polsce ośrodka rehabilitacji dla osób uzależnionych.

Od roku 1989 Młodzieżowy Ruch Przeciwdziałania Narkomanii Monar działa już jako stowarzyszenie.

Obecnie organizacja posiada 25 ośrodków rehabilitacji oraz 25 poradni dla osób uzależnionych we wszystkich większych miastach w Polsce. W czasach przed zburzeniem muru berlińskiego samo istnienie tej niezależnej od państwa struktury było fenomenem w tej części Europy.

Niewątpliwa to zasługa charyzmatycznego twórcy ruchu a obecnie prezesa stowarzyszenia Marka Kotańskiego.

Wraz z pojawieniem się Monaru pojawił się pewien dogmat, który po latach wpłynął na stosunek ludzi tej organizacji do idei *Harm Reduction* (Redukcji Szkód). Zasada ta oznajmiała, że każdego uzależnionego od narkotyków trzeba wyleczyć oraz że wszyscy uzależnieni mają równe szanse w terapii. Oznajmiała także, że

im szybciej osoba uzależniona poczuje dotkliwe koszty nałogu tym szybciej podejmie decyzję o leczeniu. Tak więc szkody związane z narkomanią traktowano jako czynnik w oparciu, o który miała budować się motywacja do leczenia i potrzeba zmiany stylu życia.

Do pewnego stopnia myślenie takie miało realne podstawy, bo trudno wyobrazić sobie osobę decydującą się na rozstanie z narkotykami jeżeli nie odczułaby bolesnych konsekwencji ich używania. Wiadomo jednak, że mimo ponoszenia wspomnianych konsekwencji tylko część uzależnionych decyduje się na leczenie abstynencyjne, i u niewielu kończy się ono sukcesem.

Od końca lat osiemdziesiątych, w obliczu pojawienia się epidemii HIV, poradnie stowarzyszenia Monar prowadziły działania, które można nazwać dzisiaj minimalizacją szkód związanych z używaniem narkotyków; rozdawano igły i strzykawki, prowadzono edukację, od wielu też lat istniała monarowska noclegownia dla narkomanów w Warszawie.

Dlaczego więc mimo wspomnianych form aktywności stosunek stowarzyszenia do programów Redukcji Szkód był bardzo powściągliwy, a do programów substytucyjnych wręcz niechętny?

Przyczyną był, jak się wydaje, związek organizacji ze Światową Federacją Wspólnot Terapeutycznych postrzeganą od strony doktryny jako kierującą się przeciwstawną idei Redukcji Szkód zasadą bezwzględnej abstynencji, traktowanej jako podstawę do działań terapeutycznych.

Zarazem warunek abstynencji w mniemaniu wielu członków Stowarzyszenia nie miał żadnego znaczenia, lub miał znaczenie trzeciorzędne w pracy socjalnej z narkomanami zwanej Redukcją Szkód.

W roku 1995 Monar krakowski jako pierwszy podjął się realizacji programu wymiany ulicznej igieł i strzykawek. Przez następne sześć lat szereg placówek stowarzyszenia włączyło się w działania związane z HR realizując bądź własne projekty, bądź włączając się w lokalne inicjatywy innych organizacji. Działania te, oparte przeważnie o zagraniczne środki finansowe (Fundacja Sorosa), zaczynają znajdować uznanie w kraju oraz krajowych sponsorów.

Programy wymiany ulicznej realizowane są w Krakowie, Warszawie, Gdańsku, Katowicach, Jeleniej Górze, Szczecinie. Monar w Krakowie prowadzi nabór pacjentów do programu substytucji lekowej. Powstaje

tam noclegownia dla bezdomnych narkomanów, prowadzone są działania edukacyjne i szkoleniowe, w których kładzie się nacisk na prawa klienta-pacjenta.

Na czym polegała ta zmiana świadomości i stosunku Monaru do HR?

Idea Redukcji Szkód przestała być postrzegana przez Monar jako przeciwstawna ofercie rehabilitacyjnej, a zaczęła być traktowana jako jej poszerzenie i uzupełnienie, oraz jako przeciwstawienie nierealistycznej, niehumanitarnej polityce antynarkotykowej, marginalizującej osoby uzależnione.

Monar przez wszystkie lata swego istnienia traktował narkomanię jako chorobę, ale pomoc osobom uzależnionym rozumiał jako zorientowaną na całkowitą abstynencję. Trzeźwość (nacisk na odtrucie już w pierwszym kontakcie z terapeutą) była wstępem do długofalowej terapii.

Natomiast praca z narkomanami w duchu HR nie jest związana z warunkiem bezwzględnej abstynencji, daje możliwość wyboru momentu rezygnacji z przyjmowania narkotyków przez osobę uzależnioną.

Celem ostatecznym jest wolność od narkotyków, ale praca ta nie kończy się w jakimś z góry określonym terminie.

Idea Redukcji Szkód wyrasta z obiektywnego spojrzenia na ewolucję stosunku człowieka do substancji psychoaktywnych. Oto dwie podstawowe przesłanki tej idei:

1. Kierunek na społeczeństwo bez nałogów to miraż

Wojna o wolność od narkotyków została prawdopodobnie przegrana i należy uczyć się żyć obok nich. Jedną dziesiątą światowego obrotu kapitałowego stanowią zyski narkobiznesu. Jeżeli przypuszczalnie w Warszawie sprzedaje się minimum trzy kilogramy brązowej heroiny dziennie to zysk daje kilkadziesiąt milionów dolarów rocznie. Policyjne grupy antynarkotykowe nie mogą przeciwstawić nawet małej części wspomnianych środków finansowych, ponadto są głęboko infiltrowane przez świat przestępczy.

Używanie narkotyków przestaje być dewiacją stając się normą. Wrastają one w naszą kulturę jak wcześniej stało się to z alkoholem.

2. Strategia wobec narkotyków winna być pragmatyczna

Prawo nie powinno być fikcją i ma brać pod uwagę wymogi życia w społeczeństwie otwartym, przede wszystkim wymóg niedyskryminacji.

Prawa nie można stanowić (tak jak obecnie ma to miejsce w Polsce) na żądanie zrozpaczonych rodziców, bo prawo winien stanowić rozsądek, a nie emocje.

Przykładem złej, paranoicznej polityki antynarkotykowej są działania ustawodawcze w Grecji gdzie – podaje za „Gazetą Wyborczą” – istnieją

ograniczenia w handlu przemysłowymi wyrobami z konopi, np. sznurkiem, co jest efektem narkofobii tamtejszych prawodawców.

Czy sprawna odpowiednio dofinansowana polityka prohibicyjna oraz rozwijanie oferty rehabilitacyjnej i profilaktycznej nie zmieniłyby sytuacji w naszym kraju?

Mimo dynamicznego rozwoju organizacji, różnorodności abstynencyjnych ofert Monaru, wskaźniki udanych zaleceń nie przystawały nijak do potrzeb wynikających z potężnej ekspansji narkomanii w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych. Konieczne były pewne przewartościowania, oparte nie o idealizm i marzenia o społeczeństwie wolnym od narkotyków, ale o rzeczową analizę sytuacji na polskiej scenie narkotykowej. W obliczu setek nowych pacjentów pojawiających się w placówkach terapii narkomanów, jasne stało się, że liczba łóżek rehabilitacyjnych rośnie niewspółmiernie wolniej, a sytuacja finansowa służby zdrowia nie pozwala liczyć na rychłą zmianę koniunktury.

Zauważono bezradność policji w walce z narkobiznesem oraz tysiące tych spośród osób uzależnionych, którym mimo wielokrotnych prób leczenia nie udało się porzucić nałogu, a także tysiące osób pozostających z różnych powodów poza ofertą rehabilitacyjną.

Organizacje pozarządowe, których celem działania jest pomoc osobom

uzależnionym (pomoc socjalna, medyczna, prawna, terapeutyczna) dbając o rozwój i poszerzając ofertę, współpracując z innymi organizacjami, realizując szeroko rozumianą Redukcję Szkód.

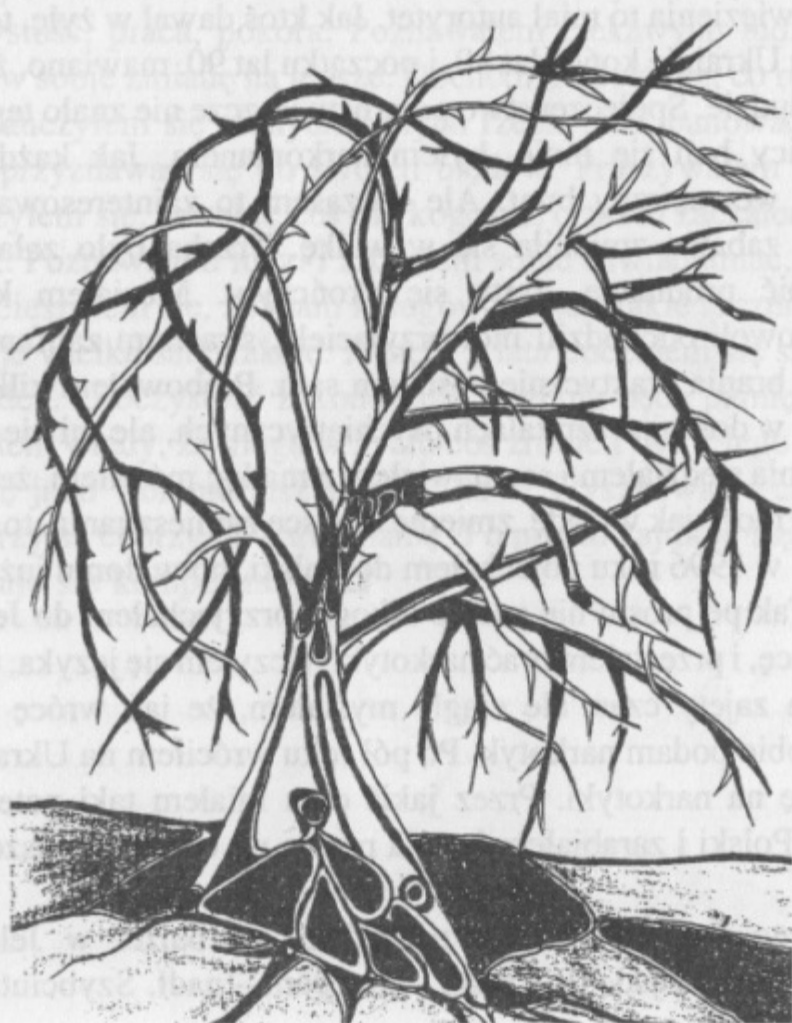
Inaczej mówiąc, szeroko rozumiana Redukcja Szkód to tworzenie nowych ofert pomocowych i obejmowanie nimi coraz większych kręgów osób uzależnionych. Tak pojęta działalność implikuje też następne przewartościowanie.

Mam tu na myśli nie tyle substytucję lekową, czy tworzenie noclegowni dla bezdomnych narkomanów,

ale też stosunek stowarzyszenia do inicjatyw komercyjnych, prywatnych ośrodków rehabilitacji, domowych detoksykacji, do blokerów farmakologicznych i implantów blokerowych.

Wiem, że inicjatywy komercyjne budzą niechęć u ludzi z organizacji *non profit*. Ale usługi świadczone na dobrym poziomie są niezwykle potrzebne.

Być może nieco wyhamują niewydolność systemu rehabilitacyjnego w warunkach znowelizowanej ustawy (o przeciwdziałaniu narkomanii) i w warunkach gwałtownie rosnącej liczby narkomanów. □



JA I NARKOTYKI

Mam na imię Jura, mam 26 lat. Opowiem, co się ze mną działo przez ostatnie lata. Urodziłem się na Ukrainie. Chodziłem do szkoły, słuchałem rodziców i wszystko miało być dobrze. Gdy byłem nastolatkiem miałem swoich kolegów, z którymi chodziłem na różne imprezy, dyskoteki. Jak nie było co robić, to wałęsałem się bez sensu po mieście. Marzyliśmy o tym co będziemy robić, gdy dorośniemy. Jednego dnia kolega przyszedł najarany trawką. Śmiał się jak idiota, my z niego – dobrze się bawiliśmy. Umówiliśmy się, że załatwi trawę i najaramy się wszyscy. I tak było, kupiliśmy trawę i impreza była na całego. Słyszałem, że narkotyki są złe, ale nie zdawałem sobie sprawy, co może stać się dalej. Paliłem prawie codziennie jak głupi. Poznawałem też innych, którzy palili. Od takiego jednego dowiedziałem się o „kompocie”. Mówił, że fajnie, że inne działanie, że uspokaja i tylko głupki palą, a prawdziwi bandyci dają w żyłę.

To w ogóle były takie czasy – wszyscy młodzi chcieli być gangsterami, jak ktoś wrócił z więzienia to miał autorytet. Jak ktoś dawał w żyłę, to się go bali.

W ogóle na Ukrainie końca lat 80. i początku lat 90. mawiano, że narkomani to są straszni ludzie. Społeczeństwo po prostu jeszcze nie знаło tego problemu. Moi rówieśnicy bali się mnie, byłem narkomanem. Jak każdy nastolatek przeżywałem wewnętrzny bunt. Ale z czasem to zainteresowanie przeszło w nałóg i ta zabawa zmieniła się w walkę. Trzeba było załatwiać słomę makową, robić produkcję, żarty się skończyły. Musiałem kombinować, oszukiwać. Powoli odchodzili moi przyjaciele, straciłem zaufanie rodziców. Po 2-3 latach brania praktycznie zostałem sam. Próbowałem kilka razy robić sobie detoksy w domu, w szpitalach psychiatrycznych, ale mi nie wychodziło.

Pewnego dnia siedziałem i rozmawiałem z matką; mówiłem, że nie wiem co dalej robić, że może jak wyjadę, zmienię miejsce zamieszkania, to może coś się zmieni – i tak w 1996 roku pojechałem do Polski, bo w domu już nie mogłem wytrzymać. Tak po prostu nie znając nikogo, przyjechałem do Jeleniej Góry, znalazłem pracę, i przestałem brać narkotyki. Uczyłem się języka, poznawałem ludzi, miałem zajęty czas, ale ciągle myślałem, że jak wrócę do domu to chociaż raz sobie podam narkotyk. Po pół roku wróciłem na Ukrainę i szybko wydałem kasę na narkotyki. Przez jakiś czas miałem taki patent na życie, jeździłem do Polski i zarabiałem kasę a potem na Ukrainie puszczałem ją na narkotyki.

Ale pewnego dnia 1997 roku poszedłem na bajzel w Jeleniej Górze i przyćpałem. Mit, że jadę do Polski i nie ćpam – padł. Szybciutko straciłem

pracę, zaufanie ludzi. Musiałem jakoś sobie radzić. Kombinowałem na różne sposoby, żeby mieć na działkę. W Jeleniej Górze nie wytrzymałem i pojechałem do Poznania. Wielkie miasto – większe możliwości. Mieszkalem gdzie się dało, ale zacząłem myśleć, że tak dalej być nie może. Nieraz jak nie było towaru w Poznaniu, to jeździłem do Wrocławia. Poznałem takiego chłopaka na bajzlu, który opowiadał o Monarze. Mówił, że był 3 miesiące i że bardzo żałuje, że wyjechał. Słuchałem go i zastanawiałem się o co mu chodzi. Jaki Monar, co to jest? Już nie miałem na nic siły.

Przyjechałem do Poznania, poszedłem do poradni Monar i poprosiłem, żeby skierowali mnie do ośrodka, bo mam dość takiego życia. Zostałem skierowany do Nowolipska. Przyjechałem do ośrodka, zobaczyłem co się tam dzieje i się przeraziłem. Postanowiłem poczekać, nabrać sił, zobaczyć co się będzie działo dalej. Na początku było mi trudno, nie miałem szpitalnego odtrucia, przyjechałem do ośrodka prosto z bajzla – a tu bieganie z rana, praca, zebrania społeczności, każdy ma obowiązki, dla mnie to był kosmos. Po jakimś czasie zacząłem rozumieć, o co chodzi. Dostałem jedną funkcję, potem drugą, poczułem odpowiedzialność za siebie i innych. Uczyłem się wszystkiego od podstaw: czystość, praca, pokora. Poznawałem ciekawych ludzi. Z czasem zauważyłem w sobie zmianę na lepsze. Dochodziło do mnie, co robiłem złego. W ośrodku nauczyłem się różnych fajnych rzeczy. Jak panować nad swoimi uczuciami i przyznawać się do swoich błędów. Przeżywałem i dobre i złe chwile. Cieszyłem się, że robię coś dla kogoś. Z czasem zacząłem wychodzić poza ośrodek. Poznawałem ludzi i zacząłem sobie uświadamiać, że mogę żyć na trzeźwo. Cieszyłem się, że mam kolegów i to jest takie szczere, bez żadnej korzyści i daje wielką satysfakcję. Minęły 2 lata poczułem się silny, mogłem opuścić ośrodek. Uroczystość zakończenia leczenia będę pamiętać do końca życia. Poczułem wtedy, że mogę w życiu coś zrobić i być z tego zadowolony. Teraz pracuję jako wolontariusz w ośrodku w Wyszku – chcę pomagać ludziom, którzy są chorzy na narkomanię. Po prostu zajmuję się tym co lubię i w czym czuję się kompetentny. □

Juri G.

PROSTO Z MITYNGU ANONIMOWYCH NARKOMANÓW (USA)

Tu dużo się mówi o akceptacji. (O tym, czego nie możemy zmienić; o zmianie tego, co możemy; o mądrości, żeby rozróżniać co można a co nie). I dużo mówi się o przyjęciu Siły Wyższej: Boga albo czegoś innego. Jest to podstawa nowego życia, pewnie dlatego, że i akceptacja i ta Moc większa od siebie samego powodują, że człowiek nie pragnie zmieniać świata, nie wścieka się na świat, nie *REaguje*, tylko uczy się *agować*, czytać znaki świata, uczyć się z wszystkiego wokół (z tego dobrego, kim chce być, a z tego złego, kim nie chce).

Strasznie trudno mi słuchać o Bogu, nie cierpię tego słowa. Ale o Mocy uwielbiam mówić, i od dawna mi towarzyszy. Zaiste, jest większa ode mnie i niezależna i wspaniała, a przede wszystkim dobra.

Moja ulubiona od dawna książka „Alchemik” jest pełna Mocy.

Własna legenda, przeznaczenie. Znaki – uwierzyć w sens tego wszystkiego to właśnie dojść do akceptacji. Jak potrafię stwierdzić, że coś stało się z woli Mocy, która działa celowo, to właśnie nadałam temu czemuś sens. Jak uwierzę, że wszystko dzieje się z woli Mocy, to (i tu mam właśnie łzy w oczach, bo pierwszy raz to sobie uświadamiam) wszystko będzie miało sens. □

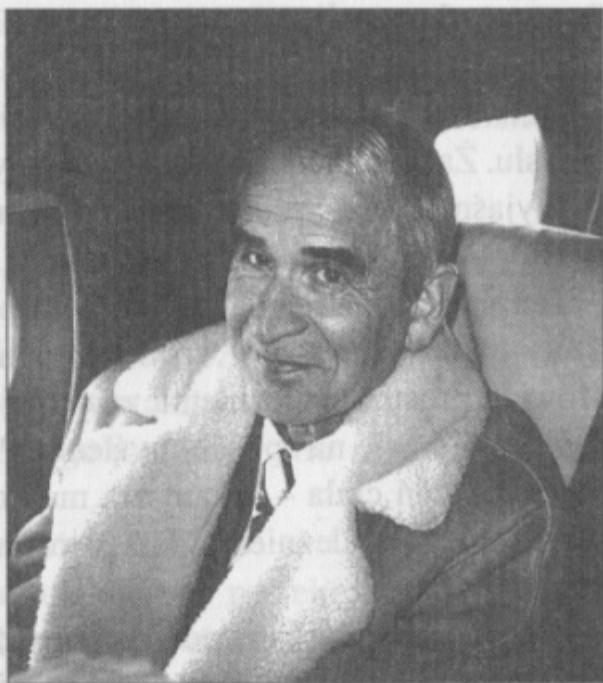
Lena W.

Luty 2001.



ALKOHOLIZM – CHOROBA CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

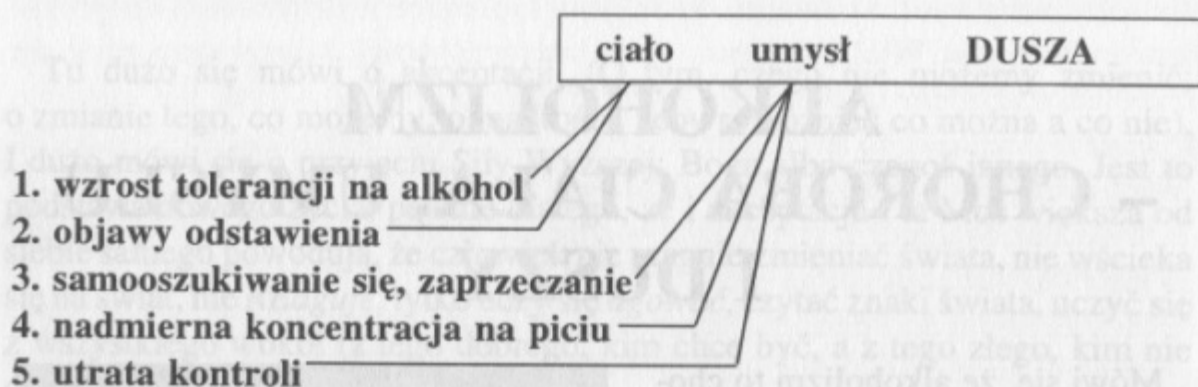
Mówi się, że alkoholizm to choroba. Skoro tak to dlaczego nie idzie się z tym tylko do lekarza i sprawa jest załatwiona? Dlaczego tak dużo mówi się o uzależnieniach? A na koniec najtrudniejsze pytanie: jaka jest istota tej choroby i jej przyczyny? Z moich spostrzeżeń i obserwacji wynika, że wśród ludzi zajmujących się tym problemem, wielu nie potrafi odpowiedzieć na te pytania i większość z nich lekceważy wiedzę duchową, a co gorsza nic o niej nie wie. Często wyśmiewają się z ludzi próbujących poruszać ten aspekt życia. Ciągłe jestem tym zjawiskiem zdumiony. Postanowiłem napisać o praktycznej przydatności duchowości w zdrowieniu z alkoholizmu.



Skoncentruję się na alkoholizmie, gdyż wydaje się, że zrozumienie jednego uzależnienia jest kluczem do zrozumienia innych. I tak jest istotnie, chociaż są różne odcienie i uwarunkowania poszczególnych uzależnień. Chcę podkreślić, że jest to mój własny sposób interpretacji tej choroby, choć bardzo wielki wpływ na to mieli inni ludzie, których nie sposób tutaj wszystkich wymienić.

W tym miejscu przydałaby się poprawna i zrozumiała dla wszystkich definicja alkoholizmu. Poprawna to znaczy taka, która w sposób prosty i zrozumiały oddawałaby istotę tej choroby. Najbardziej odpowiada mi sposób widzenia tej choroby przez Anonimowych Alkoholików, którzy mówią, że jest to choroba ciała, umysłu i duszy.

Mamy więc taki układ:



Pierwszy i drugi punkt dotyczy ciała, trzeci, czwarty i piąty dotyczą umysłu. Żaden punkt nie jest przypisany duszy. Czyżby dusza nie chorowała?

Wyjaśnienie jest proste i bardzo ważne, nieomal kluczowe: moim zdaniem **symptomy choroby ciała i umysłu są także objawami choroby d u s z y.**

Ten sposób patrzenia na problem powoli przybliży nas do zrozumienia istoty alkoholizmu, a w konsekwencji do zrozumienia innych uzależnień. Mówiąc prosto, uzależnienia zaczynają się w duszy. Chora dusza zaczyna wywierać presję na sposób myślenia. A umysł w konsekwencji doprowadza do uszkodzeń ciała – co zresztą ma kolosalne znaczenie w uświadamianiu sobie samego uzależnienia. Jest to informacja-ostrzeżenie, kłoda rzucona pod nogi.

Co tak naprawdę powoduje chorobę duszy? Dzisiaj znam tę przyczynę. **Przyczyną choroby duszy są l ę k i i p r a g n i e n i a** wyrażone różnorodnymi e m o c j a m i, z którymi człowiek nie potrafi sobie w sposób naturalny poradzić. Ponieważ nie jest możliwe na dłuższą metę żyć w stanie ciągłego zagrożenia, szukamy sposobu złagodzenia cierpień z tym związanych. Jeśli rodzice, szkoła, przyjaciele nie nauczyli nas naturalnych sposobów zapobiegania „kaleczenia” duszy i leczenia jej, to po pewnym czasie znajdujemy „zastępcze”- łatwo dostępne sposoby jak: alkohol, narkotyki, seks, jedzenie, hazard itd. Istotą alkoholizmu i innych uzależnień jest zatem choroba duszy, a choroba ciała i umysłu (szkodliwego myślenia) są tylko symptomami. Odkryli tę prawdę alkoholicy, którzy prawdziwie chcieli przestać pić, czyli żyć. Stworzyli program duchowego zdrowienia. Piszę zdrowienia, a nie wyzdrowienia. To ważne rozróżnienie w zrozumieniu uzależnień. Zdrowienie duchowe to ciągły proces. To przygoda życia. Wielu alkoholików zawęży ten program do 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. To za mało. Sekret prawdziwej trzeźwości tkwi

w trzech słowach – pojęciach: **zdrowienie, jedność, służba**. **Z d r o w i e n i e** – czynimy to przy pomocy Programu 12 Kroków AA. Pamiętajmy o 11 Kroku, w którym jest sprecyzowany cel naszego osobistego trzeźwienia – „... dążyliśmy do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy...*” **J e d n o ś ć** – tej spójności służy 12 Tradycji AA. Pierwsza Tradycja mówi to w sposób niezwykle jasny: „Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, **wyzdrowienie** każdego z nas **zależy** bowiem **od jedności** Anonimowych Alkoholików. **S ł u ż b a** innym alkoholikom jest niezbędnym elementem utrzymania trzeźwości. Te trzy elementy – systematycznie pielęgnowane – są gwarantem trzeźwienia. Tę sprawdzoną przez lata prób i błędów metodę Anonimowi Alkoholicy przekazują innym wciąż cierpiącym alkoholikom i inaczej uzależnionym jako dobry i skuteczny sposób.

A oto moja osobista refleksja na zakończenie tych rozważań. Moja dusza jest chora, gdy:

- mam zbyt duże wymagania od siebie i od otaczającego mnie świata
- żyję w lęku, przygnębieniu, obawie czy strachu
- życie jest dla mnie ciężarem, szczególnie kiedy nie rozumiem nawet dlaczego
- pragnę bardzo być „kimś”, ale nie wiem kim
- mam do siebie ciągle pretensje lub usiłuję być perfekcjonistą
- moje szczęście zależy od kogoś albo od czegoś, czyli jestem uzależniony
- tęsknię za szczęśliwością, a nie potrafię jej zdefiniować
- uważam, że świat nie jest w porządku, i co gorsza wiem jaki powinien być
- nie chcę słuchać innych, ponieważ ja wiem lepiej
- czuję się niekochany
- nie czuję przynależności do innych
- nie potrafię dać nic drugiemu człowiekowi
- nie widzę i nie znam sensu życia
- nie wierzę w Stwórcę, Boga, Naturę, Siłę Wyższą, Wielką Myśl

Duszę kaleczy się bardzo łatwo, trudniej ją leczyć, ale po uzdrowieniu jest bardziej okrzepła, zachwycająca i dobra. Czasami mam wrażenie, że warto spróbować, a może nawet jestem do tego kuszony, by trochę pożyć z „pokaleczoną” duszą, skoro potem mogę wyjść z tego z większą Pogodą Ducha. □

Feliks Dumanowski

COŚ O DUSZY

„Duszy nie słyszać, duszy nie widać, dusza zawsze może się przydać” – tak brzmi dawna piosenka do tekstu Agnieszki Osieckiej. I płynie z niej głęboka mądrość, bo nie jesteśmy pewni, nie wiemy czy posiadamy duszę a w momentach trudnych czujemy, że w środku nas jest coś, co bywa nam bardzo pomocne.

Wielu alkoholików mawiało: „Kiedyś myślałem, że duszę posiada jedynie żelazko”. I właśnie. I nie było duszy, nie było potrzeb duchowych i nie było żadnych wartości. Wszystko tonęło w morzu alkoholu, który skutecznie zabijał to, co w człowieku najważniejsze.

Bo co to są te potrzeby duchowe? Przecież to nie tylko Pan Bóg i religia i wiara choć nie umniejszam ważności tych spraw dla niektórych ludzi. Potrzeby duchowe dla mnie to także: miłość do świata, ludzi i wszelkiego stworzenia, życie w harmonii z naturą, a także obcowanie ze sztuką, muzyką. W pełni korzystanie z tego co w otaczającym świecie zostało dla nas stworzone. Umiejętność patrzenia i zachwytu, zatrzymania i refleksji, uśmiechu i łagodności, czegoś co sprawia, że zatrzymuję się nagle w tłumie i obserwuje zachód słońca, lub pochylam się nad bezdomnym psem. Do tego wszystkiego potrzebna mi jest dusza i warto trochę się pomęczyć, aby ją odnaleźć wśród zakamarków swej złości, nienawiści i uraz, całego tego bałaganu przez kilkanaście lat uparcie zalewanego alkoholem.

Program AA, dzięki któremu trzeźwieją już cztery pokolenia alkoholików na świecie ma charakter duchowy i dlatego jest tak cudownie uniwersalny. Dociera do wszystkich, którzy umieją w sobie znaleźć duszę. A to wymaga pracy, obecności i uczestnictwa, czasem wielkiego mozołu.

Ale warto, naprawdę warto, bo jak powiedział Cervantes: „Są rzeczy, w które trzeba wierzyć, aby je zobaczyć”. □

Agnieszka Kłosowska

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.

TO NIE BYŁ PRZYPADEK

Gdy jestem w podróży mam zwyczaj chodzić na mityngi AA w nowych miejscach. Raz jednak byłem tak zajęty, że nie znalazłem czasu, by pójść od razu po przyjeździe na mityng.

Trzeciego dnia delegacji poczułem dobrze mi znane zdenerwowanie, niepokój i samotność. Odruchowo zadzwoniłem do punktu kontaktowego AA i dowiedziałem się o adres najbliższego mityngu. Wprawdzie wiedziałem, że nie będę miał czasu na całe spotkanie, ale chciałem wstąpić na chwilę i wziąć dokładny spis okolicznych grup AA, żeby wybrać się na mityng po zakończeniu największej roboty.

Poszedłem, ale sekretarz grupy niestety nie znalazł ani jednego aktualnego spisu mityngów. Poradził mi, abym zajrzał na inny mityng, który zaczynał się za pół godziny i odbywał się w pobliżu. Poszedłem i tam. I co? Sekretarka tamtej grupy też nie miała spisu. Znowu mi podsunęła pomysł, abym poszedł na kolejny mityng w tej samej dzielnicy. Tam też nie miałem szczęścia. Czas naglił, musiałem zdążyć na służbową naradę. Byłem rozczaro-

wany i wściekły, głównie na Siłę Wyższą, że skazuje mnie na taki zawód.

Właśnie zaczynało padać, spieszyłem się na zebranie, ale musiałem się zatrzymać przed znakiem STOP. Właśnie przez skrzyżowanie przejeżdżała ciężarówka. Z okienka wypadła jakaś ulotka czy broszura. Pierwszą myślą, jaka mi przyszła do głowy, było: „To nie może być spis mityngów! Takie rzeczy się nie zdarzają.”



Ruszyłem w swoją drogę. Ale myśl powróciła: „A co, jeżeli to była broszura AA?” Mimo pośpiechu zawróciłem samochód, podjechałem do tamtego skrzyżowania i wysiadłem. Na środku leżał lekko ubłocony... „Spis mityngów AA” w tamtym mieście i okolicy. Zabrudzenia nie przeszkadzały odczytać adresów i nazw poszczególnych grup. Miałem to, cze-

go szukałem. Jeszcze przed powrotem z delegacji byłem na dwóch wspaniałych mityngach. Zdenerwowanie minęło, powrócił spokój.

Myślę sobie, cóż to za dar, ta moja Siła Wyższa, która dba o wszystko, czego potrzebuję. Dzięki Niej życie wydaje mi się zdecydowanie mniej przypadkowe. □

Andrew S.

Maj 2000 Iowa City

(AA Grapevine, Inc. – reprinted with permission)

PROSTO Z MITYNGU (rosyjskiego)

SZCZERE WYZNANIE

Całe moje życie było mocno związane, solidnie splecione i całkowicie uzależnione od alkoholu oraz jego oddziaływania na moją świadomość, na mój stan fizyczny i duchowy. Kochałem alkohol. On pomagał mi znaleźć wspólny język z samym sobą oraz innymi pijącymi ludźmi. Dawał mi pewność siebie oraz spokój, a nawet mi się wydawało, że pomaga w pozbyciu się niektórych kompleksów, pomaga wyjść ze stanu przygnębienia, wewnętrznych napięć oraz pozbyć się problemów życiowych. W ogóle nie rozumiałem, jak można bez niego żyć, obcować z ludźmi, obchodzić święta czy spędzać wolne dni. Ja nie umiałem odmawiać, zresztą nie chciałem tego, na każdą propozycję wypicia zawsze reagowałem, sam też nie odmawiałem zorganizowania wieczorku z alkoholem. Byłem twardo przekonany, że towarzyszący nam w życiu alkohol jest jego nieodłączną częścią, a człowiek niepijący w towarzystwie był dla mnie osobą niezrozumiałą i dziwną.

Tak długo niosłem to przez życie, że nawet nie pamiętam, jak alkohol z bliskiego mi przyjaciela stopniowo przeistaczał się w zakłętą wroga. Przywiązanie moje było na tyle wielkie, że znajdowałem się coraz bliżej niego. Nie rozumiałem nawet, że udaje tylko mojego przyjaciela, podstępnie i podle

oszukuje mnie, on wmawiał mi, że idzie mi z pomocą, przynosi wybawienie, lecz w rzeczywistości tylko popychał mnie ku przepaści. Nie mógł znieść mojego stanu człowieczeństwa. Rujnował moją duszę, mój rozum, moje ciało. Po kolejnym pijanym zamroczeniu niewielką resztką swojego rozumu próbowałem wyjaśnić z nim nasze stosunki. Twardym, zdecydowanym głosem mówiłem do siebie i do niego, że nie jest nam po drodze, że musimy zerwać nasze więzi. Lecz to ultimatum było krótkie, znów i znów wybaczałem mu, nadchodziło zawieszenie broni i nasze stosunki odradzały się z nie mniejszą siłą, chociaż wszystko naokoło i we mnie ulegało zniszczeniu. Trzeba było wielu sytuacji kryzysowych, żebym zrozumiał, że nie jestem w stanie go opanować w samotności. Niezbędne było coś lub ktoś, żeby ostatecznie nas rozdzielić.

Z tym przyszedłem do AA. Tu otworzyłem oczy i w rzeczywistości zobaczyłem, co się ze mną działo i co się dzieje. Na czym polegają moje problemy oraz trudności, gdzie i dlaczego popełniałem błędy.

Zrozumiałem, że jeśli rzeczywiście chcę być trzeźwy i nie dźwigać całego ciężaru oraz skutków moich zapić, to powinienem zmienić siebie i swój stosunek do otaczających mnie ludzi, do przeszkód oraz problemów, do wszystkich pozytywnych i negatywnych przejawów życia. W tym jest dla mnie pomocna grupa AA, praca według Dwunastu Kroków oraz Siła Wyższa, do której się zwróciłem o pomoc. Stopniowo się uwalniam od uzależnienia i odzyskuję długo oczekiwaną wolność. Niewola – to jest odrażający stan. Byłem tam i nie mam najmniejszego zamiaru wracać tam jeszcze raz. Wszystko, czego mi brakuje, nabywam, a co mnie trapi i przeszkadza – zostawiam i pozbywam się. To wymaga pracy, nie wszystko udaje się od razu, lecz nie opuszczam rąk.

Od października 1997 roku minęło nie tak wiele czasu mojej pełnej trzeźwości, lecz tego w zupełności wystarczyło dla radosnego i szczęśliwego odnowienia mojego życia bez alkoholu.

Alik

Tłum. A. Kudielkin.



O PŁACENIU ZA LECZENIE



Propozycja podniesienia skuteczności leczenia oraz poprawy warunków pracy w lecznictwie odwykowym przez wprowadzenie przynajmniej częściowej odpłatności przez pacjentów spotyka się z gwałtownymi protestami – i to nie samych pacjentów, lecz głównie urzędników.

W pewnej dyskusji telewizyjnej pewien działacz trzeźwościowy oświadczył, że w Polsce 85 procent leczących się alkoholików to bezrobotni i bezdomni, mający po troje i czworo dzieci. Wysoki urzędnik z kolei zaapelował, żebyśmy nie czerpali wzorów z Ameryki, bo u nas jest inaczej i basta. Ktoś jeszcze nawoływał, żeby nie wychylać się z odmiennym zdaniem, chyba z przyzwyczajenia, że państwowe zdanie ma być jedynie słuszne. Jeszcze ktoś rzucił wyzywające pytanie, czy uważam, że chorzy na raka też powinni płacić za leczenie.

Odpowiadam od końca. Nie, nie uważam, że chorzy na raka powinni płacić za leczenie. I dlatego, gdy widzę ogłoszenia wzywające do wpłacania datków właśnie na czyjąś operację lub przeszczep szpiku, to robi mi się smutno, bo dowodzą one ni mniej ni więcej, że tamci chorzy niestety muszą sami znajdować pieniądze na swoje leczenie. Dodajmy, że pacjenci onkologiczni nie są dokładnie takimi samymi pacjentami, jak alkoholicy. Alkoholizm jest chorobą, którą od chorób nowotworowych odróżnia między innymi brak odpowiedzialności. Leczenie odwykowe ma między innymi nauczyć tej odpowiedzialności. Myślę, że umocniłby nasze wysiłki w tym kierunku współudział finansowy pacjenta na przykład w pokrywaniu kosztów zakupu niektórych materiałów edukacyjnych i terapeutycznych, jak książki, broszury czy dzienniki do pracy własnej. A już któryś z rzędu pobyt na kuracji z powodu kolejnego „nawrotu” powinien absolutnie pociągać za sobą odpowiedzialność finansową pacjenta. Przecież wiemy wszyscy, że niektórzy „leczą się” spędzając każdej zimy po kilka tygodni w ośrodku na Kolskiej czy w innych placówkach stacjonarnych.

Opłata mogłaby wynosić nawet 5 lub 10 zł dziennie. A dla osób zamożniejszych, odpowiednio wyższa. Nie powołuję się bynajmniej na wzory

amerykańskie, lecz łotewskie, litewskie, ukraińskie, białoruskie. Jeżeli kraje te nie są identyczne jak Polska, to co najwyżej znajdują się pod względem materialnym obywateli w trudniejszej sytuacji. A jednak tam w szpitalach i w przychodniach uzupełnia się skąpe stawki z ubezpieczenia społecznego wnoszonymi przez pacjentów opłatami.

Teraz odniosę się do owych rzekomych 85% polskich alkoholików – bezrobotnych i obciążonych wielodzietnymi rodzinami. Ich oczywiście zwalnialibyśmy z wszelkich opłat. Zauważmy jednak, że przekonanie o tym, iż alkoholicy są przeważnie wyrzutkami społeczeństwa jest jednym z najtrwalej i najbardziej szkodliwie zakorzenionym fałszywym mitem. Powielenie tego mylnego stereotypu w podręczniku szkolnym wywołało oburzenie i znalazło się na pierwszych stronach „Gazety Wyborczej” minionego lata. Proszę przekonać się na dowolnym zlocie AA lub na pierwszych z brzegu stu mityngach jak wierutną nieprawdą jest wyobrażenie, że alkoholikami w Polsce są głównie bezdomni degeneraci. Nie, u nas jest to też najbardziej demokratyczna choroba, podobnie jak w Niemczech, Rosji, na Ukrainie czy w USA.

Skoro wspomniałam o USA, to nawiążę do „wzorów”. Nie mogą te wzory być tak całkiem złe, skoro to właśnie Amerykanie pomogli nam wprowadzić programy terapii alkoholików do więzień. Teraz my uczymy jak leczyć uzależnionych więźniów w Kazachstanie, Rosji, Bułgarii, Słowacji i na Ukrainie. Wzory amerykańskie nie mogły być też takie do nas niepasujące, skoro przyjęły się w Polsce wspólnoty Anonimowych Alkoholików, Al-Anon, Alateen i Dorosłych Dzieci Alkoholików, a ostatnio zaczyna kiełkować wspólnota Anonimowych Narkomanów. Myślę, że wszyscy ludzie, którzy cierpią z powodu uzależnienia gdziekolwiek na świecie, mają jednak ogromnie wiele wspólnego.

Jako ostatniego, użyję argumentu poniżającej aktualnie pauperyzacji pracowników lecznictwa odwykowego w Polsce. Myślę, że pacjenci dokładając po kilkanaście czy kilkadziesiąt złotych dziennie za swe leczenie mogliby sprawić, by terapeuci nie pędzili do dodatkowych prac, mogliby sobie pozwolić na urlop przeznaczony na wypoczynek, a nie zarobkowe chałtury, co z pewnością zmniejszyłoby zagrożenie wypalenia zawodowego i złagodziłoby rozgoryczenie wielu osób pracujących w lecznictwie uzależnień.

Poruszenie tego tematu wywołuje gwałtowne reakcje ze strony misjonarsko nastawionych działaczy, przeważnie utrzymujących się bynajmniej nie z pensji terapeuty odwykowego wynoszącej kilkadziesiąt złotych miesięcznie. W atmosferze sporu łatwo o przekłamania i nieporozumienia. Chcąc ich uniknąć, oddaję pod spokojną rozagę te kilka argumentów, które wydają mi się istotne. □

Ewa Woydytło

TERAPIA INACZEJ – ARTETERAPIA

Arteterapią (art therapy) nazywa się ogół oddziaływań terapeutycznych za pomocą sztuki. Pojęcia tego użyto po raz pierwszy w latach czterdziestych ubiegłego stulecia do nazywania działań psychiatrycznych, psychologicznych, zmierzających do wyrażania i przekazywania własnych uczuć poprzez twórczą ekspresję. Poprzez twórcze działania uczestnicy zajęć ujawniają swoje intrapsychiczne konflikty, także te, których nie potrafią wyrazić w sposób werbalny. Leczenie sztuką jest więc szczególnie ważne w przypadku osób, które nie umieją, nie potrafią lub nie chcą posługiwać się słowami dla opisanie własnych doznań i odczuć.

Z uwagi na to, iż arteterapia znosi wszelkie ograniczenia językowe, okazuje się być wyjątkowo przydatna w pracy z dziećmi, które jeszcze nie potrafią opisywać swoich stanów psychicznych. Spontaniczna twórczość dziecka jest symboliczną reprezentacją najgłębiej ukrytych, nieuświadomionych cech i skłonności młodego twórcy. Trudniej jest wydobyć podobną, niczym nie ograniczoną spontaniczność u osoby dorosłej, dojrzałej emocjonalnie, czy młodzieży.

Arteterapia wykorzystuje do swoich celów szeroko rozumianą sztukę, prowokuje do tworzenia lub posługuje się już istniejącymi wytworami sztuki.

Oto najważniejsze i najczęściej stosowane obszary działań arteterapii:

- **muzykoterapia** – wykorzystuje m.in. dźwięk, rytm, percepcję słuchową, pobudza do improwizacji dźwiękowych za pomocą instrumentów lub głosu;
- **choreoterapia** (terapia poprzez taniec) – ćwiczenia muzyczno-ruchowe oraz improwizacje ruchowe wpływają m.in. na poczucie rytmu, czasu, przestrzeni, sferę erotyczną, koordynację ruchową, lepszy kontakt z własnym ciałem – jego komunikatami, potrzebami;
- **teatroterapia** – np. za pomocą psychodramy, warsztatu aktorskiego pobudza do tworzenia i odtwarzania sztuk teatralnych na własny użytek grupy lub na szerszą skalę;
- **biblioterapia** – odpowiednio dobrana literatura: np. dzieł filozoficznych, autobiografii, literatury pięknej;
- **filmoterapia** – odpowiednio dobrany film;
- **fototerapia** – wykorzystuje np. fotografie, warsztat kreacyjno-fotograficzny do pracy terapeutycznej;
- **terapia poprzez sztuki plastyczne** – np. malarstwo, rzeźba, grafika.

Są dwa wspierające się, przenikające i uzupełniające poziomy oddziaływań arteterapii: diagnostyczny i terapeutyczny. Funkcja diagnostyczna to najogólniej opis sporządzony przez terapeutę, wymaga bardzo szerokiej wiedzy teoretycznej i praktycznej w dziedzinie pracy psychologicznej, posługuje się głównie psychorysunkiem jako swoistym testem osobowości.

Diagnoza w arteterapii posługuje się trzema kategoriami technik.

1. Kategorie psychometryczne – określają poziom rozwoju intelektualnego tworzącego.
2. Kategorie projekcyjne – obejmują czynniki analityczne i syntetyczne w interpretacji rysunku, istotną rolę odgrywają tu proporcje, umiejscowienie obiektów rysunkowych na kartce, barwa, tło, właściwości osobowości rysującego. Projekcja w tym aspekcie jest to rzutowanie własnych przeżyć intelektualnych, uczuciowych i motywacyjnych na rysowane elementy. Projekcja ujawniająca się w rysunku pomaga w określaniu stosunku do innych ludzi, świata, samego siebie, rozwoju, procesów poznawczych, potrzeb, pragnień, urazów, motywów zachowania. Rysunki będące wyrazem projekcji to jakby zwierciadło osobowości.
3. Kategorie socjometryczne – pomagają określić miejsce w grupie, relacje z innymi ludźmi, interpersonalne zależności np. w rodzinie.

Terapia poprzez sztukę jest podejmowana spontanicznie pod kierunkiem terapeutów. Sztuka daje możliwości ujawnienia się tej strony psychiki, która nie dochodzi do głosu na co dzień, powoduje rozładowanie wewnętrznych konfliktów czy tłumionych impulsów, stanów psychicznych zakłócających spokój i harmonię wewnętrzną. Dzięki sztuce jej twórcy i odbiorcy mogą poprzez katharsis – oczyszczenie – integrować swoją osobowość. Sztuka pełni więc funkcję ekspresyjną – gdy ujawniamy swoje stłumione stany emocjonalne, oraz funkcję katartyczną – ułatwiając nam rozładowanie lub przekształcenie tych niekorzystnych dla zdrowia stanów. W ujęciu psychanalitycznym możemy mówić o oddziaływaniu sztuki na poziomie nieświadomości.

Odczuwanie dzieła pozwala na kontakt z samym sobą, a na poziomie świadomości prowadzi do poszukiwania jego znaczenia, czego efektem może być lepsze poznanie siebie. Arteterapia umożliwia kontrolowanie i rozładowanie napięć w procesie twórczym, oddziałując jednocześnie na różne sfery życia psychicznego (emocje, intelekt, funkcje poznawcze), daje często jedyną możliwość komunikowania się z otoczeniem. Odtwarzanie przykrych doświadczeń prowadzi do odzyskania kontroli nad emocjami, natomiast ich tłumienie może przybrać destrukcyjny charakter zarówno dla nas, jak i dla naszego otoczenia. Arteterapia pełni także funkcję kompensacyjną. Dzięki tworzeniu pojawia się możliwość zaspokojenia nie zrealizowanych pragnień

czy ambicji. Zapobiega także popadaniu w beczynność. Pobudza do twórczego myślenia i działania. Terapia poprzez sztuki plastyczne ułatwia wyrażanie przeżyć trudnych do zwerbalizowania, rozwija wyobraźnię i szeroko rozumianą twórczość, a wartość estetyczna prac nie jest sprawą pierwszoplanową. Jeśli pacjenci mają okazję do wystawiania swych prac publiczności, jest to dodatkowy czynnik terapeutyzujący. Zajęcia powinny przebiegać w atmosferze swobody, zaufania, poczucia bezpieczeństwa oraz braku obaw przed negatywną oceną.

W działalności terapeutycznej wyróżniamy pewne etapy działań, które można przyporządkować do pewnych funkcji.

1. Funkcja ekspresyjna – uwalnianie, ujawnianie niezaspokojonych stanów, napięć, czy tłumionych impulsów, powodów dysharmonii psychofizycznej.
2. Funkcja poznawcza – rozpoznawanie, nazywanie uczuć i wrażeń.
3. Funkcja oczyszczająca (katharsis) – rozładowanie wewnętrznych konfliktów, napięć czy tłumionych impulsów.
4. Funkcja kompensacyjna – zaspokojenie niezrealizowanych pragnień, ambicji.
5. Funkcja odprężająca – zrelaksowanie, ćwiczenie dla tych, którzy mają kłopoty z koncentracją.

Zadaniem terapeuty jest odkrycie wartości komunikatywnej powstałego dzieła – „odkodowanie”, sformułowanie hipotez, zweryfikowanie ich. Może on to robić samodzielnie lub wspólnie z grupą i twórcą. Drugi sposób pomaga w trafniejszym sformułowaniu hipotez i odniesieniu ich do życia społecznego (np. w grupie zajęciowej). Tworzący może dowiedzieć się jak jest postrzegany przez grupę, jak postrzegane są jego dzieła, jak są rozumiane. Wyzwaniem dla terapeuty jest taka interpretacja dzieła, gdyż zawsze powinien on brać pod uwagę to, że dzieła te są przed wszystkim ekspresją życia wyobrażeniowego, nie muszą zawierać aktualnie przeżywanego niepokojów trosk i oczekiwań rysującego. Stosowanie interpretacji dzieła na zajęciach arteterapii powinno być zawsze odniesione do indywidualnego przypadku, co wyklucza posługiwanie się jakimikolwiek utartymi schematami.

Terapia poprzez sztukę zakłada oddziaływanie na organizm traktowany jako całość. Przyjmując popularny dziś w psychologii podział życia człowieka na cztery wymiary (sfery): fizyczną, psychiczną, duchową oraz społeczną można wywnioskować, że arteterapia ma wpływ, czy powinna mieć na wszystkie te wymiary. Poprzez relaksacyjny charakter ćwiczeń, samą radość tworzenia wpływa na organizm, rozładowuje napięcie. Nazwanie, rozpoznawanie i pozbywanie się wewnętrznych napięć, problemów, konfliktów to działania w psychicznym wymiarze. Arteterapia ma wpływ także na doznania duchowe,

metafizyczne, estetyczne. Sam proces tworzenia jest często wspaniałym odkrywczym przeżyciem, nowym niecodziennym doznaniem. Z uwagi na to, iż arteterapia jest najczęściej terapią grupową, wpływa także na sferę społeczną i interpersonalne związki członków grupy. Ważną rolę na zajęciach odgrywa współpraca, nauka umiejętności słuchania innych, tolerowania odmiennych poglądów, doznań i środków wyrazu.

Medycyna współczesna nastawiona biologicznie przeżywa kryzys w konfrontacji z nowymi chorobami naszej cywilizacji, którymi są m.in. narkomania, alkoholizm, AIDS. Współczesne choroby cywilizacyjne są ściśle związane ze sferą wartości moralnych, dlatego postępowanie terapeutyczne musi położyć większy nacisk na osiąganie dojrzałości emocjonalnej i społecznej pacjenta, a nie na samą jego kondycję somatyczną. Tymczasem nastawienie konsumpcyjne współczesnego człowieka, oraz kształtowane przez media jego powierzchowne widzenie świata osłabiają możliwość refleksji nad odwiecznymi pytaniami: „Kim jesteśmy?”, „Skąd przychodzimy?”, „Dokąd zmierzamy?”. Proces chorobowy jest zachwianiem sensu życia człowieka, któremu teraz musi on sprostać w bardzo trudnych warunkach. Stawia to trudniejsze zadania również przed terapeutą w stosunku do takiego zagubionego pacjenta.

Istotną rolę w procesie terapeutycznym stanowi praca nad zrozumieniem przez pacjenta nowej sytuacji życiowej. Jest to bardzo ważne przy terapii uzależnienia, które w świetle współczesnych badań psychologii i medycyny jest chorobą chroniczną. Podobnie wygląda problem AIDS, naglej niepełnosprawności fizycznej czy umysłowej, gdzie brak zrozumienia swojej nowej sytuacji życiowej zagraża nie tylko pacjentowi, ale także jego otoczeniu (szczególnie najbliższemu). Braki w dziedzinie leczenia uzależnień w pewnym stopniu zmniejsza terapia w poradniach odwykowych i praca w grupach AA. Wielką nadzieję na wypełnienie pustego miejsca mogłaby stanowić arteterapia ze swoimi grupowymi technikami. Dzięki zastosowaniu metod arteterapii można uniknąć kłopotliwego dla uczestników przyznawania się do przeżywania pewnych uczuć, np. poczucia winy czy wstydu. Zajęcia arteterapii mogą stać się atrakcyjną przygodą – „podróżą w głąb siebie”. □

Ewelina Sikora arteterapeutka
leczenie narkomanii i alkoholizmu
Wrocław

Od redakcji:

Wprowadzenie do programów leczenia arteterapii i zatrudnienie takich fachowców jak autorka tekstu, wymagałoby dodatkowych środków, które można by było właśnie uzyskać dzięki indywidualnym opłatom pacjentów za leczenie.

LUSTROTERAPIA

Mieszkamy z mężem w szczęśliwym domu, ale jest nam trochę ciasno i otoczenie nie jest za spokojne. Długo i intensywnie poszukiwałam w swych myślach rozwiązania. Dlaczego nie mogę wyjść z tego zakłętego kręgu, dlaczego wciąż muszę znosić niewygody, dlaczego i po co?

Czułam gdzieś głęboko w sobie odpowiedź. Wiedziałam, że ją znam. Było właśnie tak, jak odpowiada Mistrz na dręczące cię pytanie – „Ty wiesz”. Skoro wiem, skoro odpowiedź jest we mnie, wystarczy ją znaleźć. To proste. Nie muszę szukać rozwiązań gdzieś daleko, wystarczy w sobie.

Rozmyślałam więc nad rozwiązaniem i pewnej nocy mam sen. Jestem z mężem w naszym mieszkaniu i oto pojawia się starszy człowiek. Rozmawiamy z nim, opowiadamy, że mamy taki problem, a on otwiera drzwi w jednym wolnym miejscu na ścianie. Pamiętam swoje zdziwienie: jak to się mogło stać, że wcześniej nie widziałam tych drzwi? Tymczasem ów człowiek wprowadził nas do przepięknego, pełnego ciepłego światła pokoju z kominem, gdzie panowały cisza i spokój.

Obudziłam się i aż sprawdziłam ścianę w tym miejscu. Drzwi jednak nie było. We śnie towarzyszyła mi myśl: „Rozwiązanie jest blisko, bardzo blisko, musisz tylko przejrzeć!”

To nie było łatwe. Traktując dosłownie mój sen, musielibyśmy włamać się do kuchni sąsiadów i zająć ją siłą. No, ale przecież nie o takie rozwiązanie nam chodzi.

Mijał czas. Pamiętałam o swoim śnie długo, aż przyćmiła go codzienność i zmęczenie ciągłym wysiłkiem poszukiwań. Życie toczyło się oczywiście dalej tak samo – w kółko i w kółko, z systematycznie powtarzającymi się sytuacjami nie do zniesienia. Ale...

Pojawiło się wreszcie małe „ale”.

W pewnym momencie na gwałt potrzebowałam dużego lustra. Męczyło mnie przeglądanie się „po kawałku” w małym lusterku. Efekt był taki, że kawałki wydawały mi się niezłe, ale nie składały się na harmonijną całość. Każda część mogła równie dobrze należeć do kogoś innego.

O rety! Koniecznie muszę mieć lustro! Olbrzymie! Popędziłam do szklarza i poprosiłam o największe.

Przydźwigałam je z narażeniem życia (oczywiście lustro) i zaczęłam się z nim miotać po mieszkaniu. No ładnie, tylko gdzie ja je zawieszę? Tu, drzwi, tu się nie zmieści, tu za blisko, tu za ciasno. O może tu znajdzie się miejsce? Postawiłam i nagle... Trafiło mnie jak grom z jasnego nieba! Drzwi wyjściowe w moim śnie były właśnie w tym miejscu!!! A to lustro tutaj

wyglądało jak drzwi. Drzwi do innego świata. Przez chwilę pozostałam w zamyśleniu.

I nagle spojrzałam na swoje odbicie, zdębiałam i... błyskawicznie wróciłam na ziemię. Złapałam się za głowę (na szczęście lustro stało bezpiecznie na podłodze) i wzniosłam w niebo okrzyk przerażenia. Nie, nie zobaczyłam potwora... To było tylko moje odbicie.

Znów zaczęłam się miotać po mieszkaniu, tym razem bez lustra, a ze sobą. Jeszcze raz nieśmiało spojrzałam w lustro i znów to samo! Nie!!! Po co, po jaką chorobę kupiłam to lustro? Nie będę się w ogóle w nim przeglądać. Niech stoi, albo je odwrócę i zrobię z tyłu piękny, impresjonistyczny obraz, tylko niech nie pokazuje mojego odbicia.

Usiadłam, uspokoiłam się, myśli zaczęły powracać...

Wstałam i spojrzałam na siebie jeszcze raz. Lustro stało na swoim miejscu obojętne na moje przeżycia. Znajdując się centralnym miejscem tym bardziej zachęcało do ponownego spojrzenia w nie.

– Hej! Zobacz siebie! Spójrz, jak wyglądasz. Możesz mnie wyrzucić, możesz oczywiście nawet mnie stłuc, ale czy to coś zmieni? Czy będziesz przez to inna? Czy będziesz się dobrze czuła ze sobą? I tak już wiesz, jak wyglądasz, więc po co uciekać? – zdawało się mówić lustro.

Tak. Ono miało rację. Zaciśnęłam zęby i popatrzyłam na siebie od stóp

do głów. Wyglądałam bardzo źle, ale wytrzymałam to i pomyślałam: mogę to zmienić! Przecież mogę to zrobić, zamiast wciąż uciekać przed prawdą o sobie. Mogę zacząć się rozwijać i rozwijać się dalej już bez końca.

Zrobiłam to. Czuję się wspaniale we własnej skórze i ubraniu, które jest moją drugą skórą. Słyszałam od swojego Mistrza, że właśnie to jest jednym z warunków panowania nad swoimi emocjami i emocjami innych.

Może więc już znalazłam drzwi, znalazłam wyjście z zakłętego kręgu? Może jestem bliska rozwiązania? Czuję ciepło padającego przez małą szparkę światła. Wiem, że któregoś dnia naciśnę klamkę, drzwi się otworzą i zapłoną cudownym światłem zmian.

Świadomość tego jaka jestem pobudza mnie do zmian, napędza energią.

Patrzę teraz na swoje odbicie w lustrze i uśmiecham się do siebie. Jestem. Oddycham. Żyję. Akceptuję. Dbam. Myślę. Rozkwitam. Kocham...

Dziękuję. □

Magdalena

CENTRUM „DROGA”

Centrum „Droga” posiada status miejskiej organizacji społecznej i zostało utworzone w 1999 r. na Ukrainie przy pomocy kilku trzeźwych alkoholików. Już minął rok, jak otwiera ono swoje drzwi dla wszystkich chętnych. Podstawowe zadanie, jakie postawili przed sobą założyciele Centrum – to niesienie pomocy trzeźwiejącym uzależnionym od alkoholu lub narkotyków ludziom oraz okazanie psychologicznego i duchowego wsparcia ich rodzinom, jak również członkom rozbitych i problemowych rodzin, ofiarom przemocy, dzieciom i młodzieży z grupy ryzyka.

W Centrum pracuje kilkoro specjalistów oraz wolontariuszy, którzy postanowili poświęcić swoje życie rozpowszechnieniu idei trzeźwego sposobu życia.

Praca Centrum oparta jest na programie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików oraz na doświadczeniu wolontariuszy, którzy na własnym życiu przekonali się o skuteczności tego programu. W pracy organizacji szeroko wykorzystane są zagraniczne materiały metodyczne, opracowane w Instytucie



Psychiatrii i Neurologii w Warszawie i udostępnione przez polskich fachowców, jak również wiedza, zdobyta na międzynarodowych szkoleniach, zorganizowanych dla specjalistów w dziedzinie uzależnień. Po powrocie ze Szkoły Międzynarodowej, zorganizowanej przez Fundację im. Stefana Batorego w Warszawie w maju 2000 r., pracownicy „Drogi” zorganizowali dla pacjentów Centrum dwa obozy rehabilitacyjno-terapeutyczne. Dorośli uczestnicy obozu mieli możliwość korzystania z terapii grupowej opartej na programie 12 Kroków, oraz treningu psychologicznego. Większość uczestników obozu stanowili alkoholicy cierpiący na częste nawroty choroby.

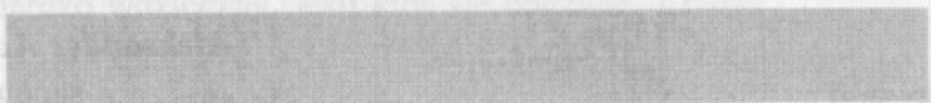
Od jesieni 2000 r. w Centrum zaczął działać ambulatoryjny program terapii alkoholizmu, zbudowany na zasadach modelu Minnesota.

Kolejny cel i marzenie „Drogi” to uczestnictwo w utworzeniu we Lwowie stacjonarnego ośrodka rehabilitacyjnego dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków. Potrzebne są nie tylko pieniądze, ale i wiedza, dlatego też twórcy Centrum są bardzo zainteresowani przygotowaniem personelu, m.in. trzeźwych alkoholików jako konsultantów, jak również możliwością odbycia stażu w istniejących ośrodkach leczenia alkoholików i narkomanów w Rosji, na Ukrainie i w Polsce.

Piszcie do nas. Potrzebujemy waszego wsparcia. □

Adres Centrum „Droga”:
Ukraina, m. Lwów,
ul. Kulparkiwska, 160

Tłum. A. Kudielkin



Tłum. A. Kudielkin

EDUKACJA W NEW JERSEY

Zeszłego lata, od 11 do 16 czerwca pojechałem z grupą specjalistów z Europy Wschodniej do Szkoły Letniej w Rutgers, N.J. Wykłady, seminaria, zajęcia grupowe oraz sesje treningowe były poświęcone leczeniu narkomanii i alkoholizmu. Ogólna liczba uczestników wyniosła tym razem ponad 270 osób. Warto zaznaczyć, że Uniwersytet Rutgers jest uznanym liderem w przygotowaniu pracowników socjalnych, konsultantów i psychologów w dziedzinie rehabilitacji chemicznych uzależnień. Ponad pięćdziesięciu specjalistów amerykańskich dzieliło się swoim doświadczeniem. Program Szkoły był bardzo nasycony i urozmaicony. Dzień zaczynał się o 6.45 rano od śniadania i kończył o 22.00 lub później po mityngach Anonimowych Alkoholików. Ja wybrałem kurs Partycji Burke dotyczący procesu grupowego. Taka praca grupowa, zademonstrowana przez Patrycję, jest niezbędna dla każdego, kto prowadzi grupy terapeutyczne z uzależnionymi od narkotyków i alkoholu. Po przejściu całego procesu terapeutycznego razem z grupą i pod przewodnictwem Patrycji rozwiązałem niektóre swoje osobiste problemy psychologiczne, co byłoby chyba niemożliwe bez czyjejś pomocy. Proces grupowy umożliwił uczestnikom pogłębienie swojej wewnętrznej mądrości, intuicji i możliwości akceptacji samego siebie oraz doskonalenie zdolności do pracy terapeutycznej z chemicznie uzależnionymi pacjentami.

Bardzo ciekawy okazał się również kurs zawierający takie tematy jak etyczne, etniczne oraz socjokulturowe problemy zdrowienia.

Stan New Jersey witał nas bardzo ciepło, w sensie dosłownym i w przenośni (temperatura pierwszego dnia przekraczała 35 stopni C) i gdy nastąpił czas pożegnania wielu uczestników Szkoły Letniej miało łzy w oczach.

Pragnę podziękować tym, którzy pomogli ukraińskim specjalistom podnieść kwalifikacje zawodowe. Wielkie wam dzięki! □

Aleksander Achmerow
wiceprezydent

Centrum Rehabilitacyjne „Stupeni”
Odessa, Ukraina

Tłum. A. Kudielkin

WITAJCIE!

Pisze do was Igor. Mam 32 lata. Jestem alkoholikiem. Spożywać alkohol zacząłem po odbyciu służby wojskowej mając 20 lat. Zawodowo uprawiam piłkę nożną. Często mi się przytrafiało przechodzić z drużyny do drużyny. Przyczyną skreślenia mnie z drużyny nie były moje umiejętności zawodowe, tylko wódka. Grałem w drużynach 1. i Wyższej Ligi mistrzostw Białorusi. W przerwach między zapiciami dawałem sobie i trenerom słowo nigdy więcej nie pić. Ale trzymałem się tylko do pierwszego kieliszka, przecież dla alkoholika jeden kieliszek – to za dużo, a dwadzieścia – za mało.

Grając w drużynie Komunalnik trafiłem do narkologa, który zaprowadził mnie do grupy Anonimowych Alkoholików. Jednakże mój los w tamtej drużynie już był przesądzony. Przez rok nigdzie nie grałem. Regularnie uczestniczyłem w spotkaniach grupy, ale do drużyny nie zostałem z powrotem przyjęty. Nie wierzyli, że będę mógł nie pić. Znowu wyjechałem do innej drużyny. Potem była jeszcze jedna. Nie zatrzymywałem się tam dłużej niż rok. Przyczyna była wciąż ta sama. Alkoholizm!

Próbowałem sam walczyć z tą chorobą, ale dłużej niż 3 miesiące nie wytrzymywałem. Przecież z tą chorobą bez obcowania z trzeźwiejącymi alkoholikami poradzić sobie nie sposób. Byłem zmuszony wrócić do domu, do Pińska. Tu mi uwierzono. Teraz nie piję już rok i 5 miesięcy. Zostałem przyjęty do drużyny i znowu gram, mówiąc krótko, uprawiam swój ulubiony zawód.

Lecz jest jedno nieszczęście. W naszym mieście nie ma grupy AA. A ja tak pragnę nie sprawiać więcej zawodu ludziom, którzy mi uwierzyli.

Chciałbym nawiązać kontakt z takimi, jak i ja, mogą być i z innego kraju. Dowiedzieć się, jak oni sobie radzą ze swoją przypadłością. Chciałbym mieć przyjaciół, którzy mnie rozumieją.

Będę bardzo wdzięczny, jeśli ktoś się odezwie. □

Igor alkoholik

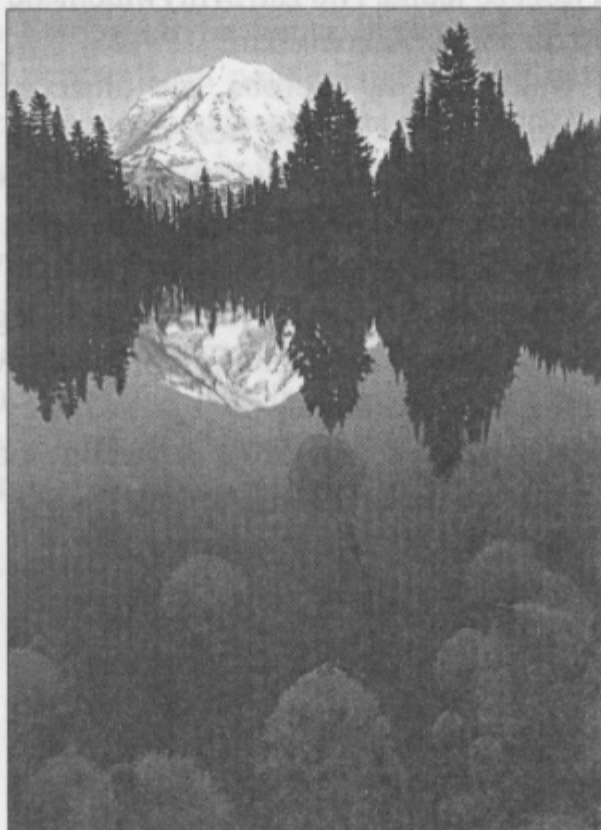
DOBRZE WYBRAŁAM

Bardzo pragnę podzielić się z wami moim szczęściem. Nie wiem, w którym momencie alkohol zawładnął mną całkowicie, ale to już nie ma dla mnie najmniejszego znaczenia. Miałam dosyć życia, gdzie liczyła się tylko butelka. Teraz uczę się każdego dnia dawać z siebie tyle, ile jestem w stanie i to pomaga mi przezwyciężyć moje kłopoty. Cieszę się drobiazgami, które składają się na moje codzienne życie i nie oczekuję cudu, nie gonię za ułudą. Żyję tym, co mi przyniesie każdy kolejny dzień (zawsze z uśmiechem na twarzy).

Proszę Boga o pomoc i dziękuję za wszystko to co dobre i złe, a najważniejsze – za swoją trzeźwość. Dziś wiem, że dzięki swojej chorobie poznałam wspaniały program 12 Kroków, poprzez realizowanie, którego mogę być szczęśliwą, wartościową kobietą, a mój synek ma trzeźwą mamę, a moja mama ma trzeźwą córkę.

Życzę wszystkim pogody ducha i wiary w Program. Dzisiaj wiem, że dobrze wybrałam.

Agnieszka L.



DLA ANI

Nie trać życia dla tych,
którzy nie mają czasu dla ciebie
Nie trać życia na zadawanie
sobie pytań
dlaczego nie mają czasu
dla ciebie.

Nie trać życia na ocenianie
ich postępowania...

– Nie rozgrzeszaj
Nie trać życia na marsz
ze spuszczoną głową
Bo gdy ją podniesiesz
zobaczysz, że twoje życie
biegnie już przed tobą.

Anna M.





pragnęłam być
ptakiem w locie
letnim deszczem
tańczącym na wodzie
zapachem spoconego siana
pragnęłam
rozsyłać swoje serce po całym świecie
ale
zabrakło mi go

dla jednego człowieka
dla jednego alkoholika
dla jednej miłości
wystawionej na próbę



nie chcę
wracać tam
gdzie wyschły łzy
nie chcę wracać
do słów
które bola
nie chcę wracać
do miejsc
gdzie dzień jest niepokojem
a noc
przestała być ciszą
nie chcę wracać
do serca
które zgubiło swój rytm



SPIS TREŚCI

● Drodzy Czytelnicy	1
NASZE KSIĄŻKI	
● Wstyd i przemoc – <i>W. Osiatyński</i>	2
● Przemocy można się oduczyć – <i>E. Woydytło</i>	6
Z PRASY	
● Zielone, żółte, czerwone (<i>Rzeczpospolita</i>)	13
● Myślaki – <i>Apoloniusz AA</i>	15
● Otworzyć serce – <i>Małgosia S.</i>	17
● Moja droga – <i>Adam z Sosnowca</i>	20
● O przemocy w Wilnie – <i>J. Kubiak</i>	22
● Dopóki nie jest za późno – <i>M. Przybysz</i>	23
● Profilaktyka pozytywna – <i>E. Woydytło</i>	24
● Monar i programy zmniejszenia szkód narkomanii – <i>J. Charmast</i> ..	30
● Ja i narkotyki – <i>Juri G.</i>	34
● PROSTO Z MITYNGU (AN) – <i>Lena W.</i>	36
● Alkoholizm: choroba ciała, umysłu i DUSZY – <i>F. Dumanowski</i>	37
● Coś o duszy – <i>A. Kłosowska</i>	40
PROSTO Z MITYNGU AA	
● To nie był przypadek – <i>Andrew S.</i>	41
● Szczere wyznanie – <i>Alik</i>	42
● O płaceniu za leczenie – <i>E. Woydytło</i>	44
● Terapia inaczej – arteterapia – <i>E. Sikora</i>	46
● Lustroterapia – <i>Magdalena</i>	50
● Centrum „Droga” –	52
● Edukacja w New Jersey – <i>A. Achmerow</i>	54
LUDZIE LISTY PISZA	
● Witajcie – <i>Igor alkoholik</i>	55
● Dobrze wybrałam – <i>Agnieszka L.</i>	56
LUDZIE WIERSZE PISZA	
● Dla Ani – <i>Anna M.</i>	57
● Pragnęłam być –	58
● Nie chcę wracać tam –	59